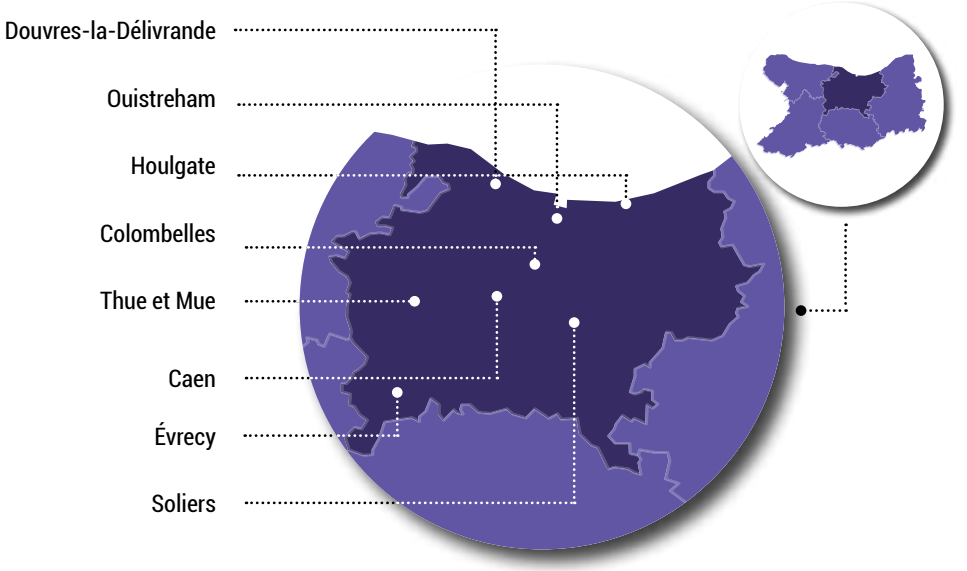


INFOS/CONTACT

La Maison départementale des solidarités

CLIC CAEN ÉLARGI

Antenne de Caen
Maison départementale des solidarités
1, place du Canada • 14000 Caen
Tél. : 02 14 47 50 74

Antenne de Douvres
Maison départementale des solidarités
Rue de l'Église • 14440 Douvres-la-Délivrande
Tél. : 02 14 47 55 30

Vous souhaitez être informés d'autres évènements ?

Demandez l'Agenda Seniors auprès de votre CLIC !

calvados.fr

Calvados LE DÉPARTEMENT

SEMAINE BLEUE

DU 4 AU 11 OCTOBRE 2026

THÈME RELIONS TOUS LES ÂGES DANS DES TERRITOIRES ENGAGÉS !

PROGRAMME
▸ CAEN ÉLARGI

Calvados LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

Programme
Semaine bleue

CLIC Caen élargi

DIMANCHE 4 OCTOBRE

Dans 5 villes du Calvados

Bal des séniors

▸ 14h

Le même jour, à Bonnebosq, Molay-Littry, Saint-Pierre-en-Auge, Vassy et Verson, seront proposés de grands thés dansants avec orchestre que tous les amoureux de la danse apprécieront.
Les séniors sont invités à danser, à partager un goûter et à rire ensemble.

- Entrée gratuite avec goûter
- Réservation obligatoire au 06 99 55 03 75

Organisation : Département du Calvados

LUNDI 5 OCTOBRE

CAEN

Château de Caen

Le Château de Caen et ses musées gratuits pour les séniors

▸ De 7h30 à 22h30

Venez découvrir le château et ses musées avec un accès privilégié aux collections et patrimoine de ce lieu. Entrées et activités gratuites pour les personnes âgées de plus de 60 ans du 5 au 11 octobre.

- Château ouvert tous les jours de 7h30 à 22h30. Pavillon et musées du mardi au vendredi de 9h30/12h30 et 13h30/18h. De 11h/18h le week-end

Organisation : Musée de Normandie
Château de Caen - Musée des Beaux-Arts de Caen

SOLIERS

Salle polyvalente - 9 rue de la Résistance

Je ne suis pas un pigeon ! Arnaques, comprendre pour mieux se protéger

▸ De 9h30 à 17h

Venez participer à une conférence d'information et de prévention le matin et participez l'après-midi à différentes séances de découvertes pour comprendre, découvrir et gagner en confiance. N'oubliez pas d'apporter votre smartphone. Pour le midi, apporter votre déjeuner pour un moment simple et chaleureux.

- Inscription dans la limite des places disponibles, avant le 02/10/2026 en indiquant vos nom et prénom, la mention « Inscription - Je ne suis pas un pigeon ! Soliers » et le nombre de participants
  Par SMS au **06.85.16.93.55** ou par mail : actionsocialenormandie@agirc-arrco.fr

Organisation : Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco de la région Normandie en partenariat avec le CLIC Caen Elargi, la Mairie de Soliers et l'ASEPT Normandiet

IFS

Coopérative Funéraire Normande
1089 Bd Charles Cros - Zone Object 'Ifs Sud

Petits arrangements entre amis-es (ou en famille !)

▸ De 10h à 12h

Et si on parlait des obsèques autrement ? Rejoignez-nous pour un temps collectif, convivial et en petit comité, conçu pour vous aider à exprimer et transmettre vos volontés funéraires plus sereinement. Places limitées à 8 participants par créneau.

- Renseignements et inscription au **02.31.99.58.40 / 07.66.92.44.64** ou par mail à animation@cooperativefunerairenormande.fr

Organisation : Coopérative Funéraire Normande

HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

La Fonderie - 1 avenue Haut Crépon

Forum séniors

▸ De 10h à 17h

Forum séniors de la ville d'Hérouville. Présence des partenaires (Twisto, CLIC, CRAC, Petits frères des pauvres, Handuo...). L'après-midi, intervention de Yannick Gerny (maire adjoint en charge du handicap et de l'inclusion et fondateur de l'association HANDUO) sur l'accessibilité et le handicap.

- Renseignements au **02.31.45.77.49** ou par mail à seniorsccas@gmail.com

Organisation : Pôle séniors d'Hérouville St Clair

IFS

Espace Associatif - 4 rue de Provence

Découverte du bien-être combatif (boxe adaptée)

▸ De 11h à 12h

Proposé par 2 enseignants en Activité Physique Adaptée de l'organisme CAPABLE, le bien-être combatif permet de retrouver énergie, mobilité et confiance. Places limitées.

- Renseignements et inscription au **06.14.42.38.28** ou par mail à s.harivel@ville-ifs.fr

Organisation : Résidence Autonomie Jean Jaurès

LUNDI 5 OCTOBRE

IFS

Résidence Domitys « Les Arilles »
13 Avenue du Régiment Maisonneuve

Gym modérée

▸ De 11h à 12h

Rendez-vous à la résidence pour un cours avec Charles notre prof de gym.

- Renseignements et inscription au **02.70.24.80.00**

Organisation : Résidence Domitys « Les Arilles »

CAEN

Auditorium du Château de Caen

Programme Horizon : La mort, et si on en parlait ?

▸ De 13h30 à 18h.

Accueil du public à partir de 13h

Un spectacle de 1 heure pour aborder avec simplicité et humour, les questions liées à la fin de vie. 2 conférences permettront d'apporter des repères pour anticiper sereinement la fin de vie. « Préparer ses obsèques : mode d'emploi » et « comment anticiper la transmission de son patrimoine »

- Renseignements et inscription au **02.31.52.04.83** ou par mail à animationseniors@caen.fr

Organisation : Mission Bien Vieillir de Caen en partenariat avec Malakoff Humanis

CARPIQUET

Espace Athéna - 22 rue des écoles

Ateliers mobilité

▸ De 14h à 17h

Un atelier pratique en partenariat avec Twisto pour apprendre à utiliser sereinement les transports en commun, découvrir les tarifs séniors/solidaires et réaliser une mise en situation réelle avec un trajet accompagné. Places limitées.

- Renseignements et inscription au **02.31.71.16.00** ou par mail à maryvonne.charlet@carpiquet.fr

Organisation : CCAS de Carpiquet

COLOMBELLES

Salle Jean Jaurès - Place Albert Thomas

Pot d'ouverture de la Semaine Bleue suivi d'un après-midi Bien-Etre

▸ De 14h-15h : Pot d'ouverture

▸ De 15h-17h : Stands bien-être (pédicure, réflexologie, massages, soin visage, yoga, …)

Le CCAS propose un moment convivial aux séniors en leur présentant le planning de la semaine et en les invitant ensuite à se détendre.

- Renseignements et inscription au **02.31.35.57.00** ou par mail à ccas@colombelles.fr

Organisation : CCAS de Colombelles

COURSEULLES-SUR-MER

Résidence Domitys « La Plage de Nacre »
50 rue du 8 mai

Concours de WI Bowling

▸ De 14h à 17h30

Un jeu ludique et convivial qui reproduit les sensations du bowling à l'écran.
Places limitées.

- Renseignements et inscription au **02.31.97.98.99**

Organisation : Résidence Domitys « La Plage de Nacre »

DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

Centre socio culturel de l'ADAJ
8 rue de l'Eglise

Initiation à l'Aikido

▸ De 14h à 15h45

L'Aïkido est issu de techniques japonaises. Il est pratiqué dans une atmosphère paisible. Il est destiné au bien être des pratiquants dans tous les aspects de leur santé et de leur vie.

- Renseignements et inscription au **02.31.37.18.04** ou **06.75.75.93.54** ou par mail à jpcoulon@orange.fr

Organisation : ADAJ et Douvres Aïkido Budo

GRAINVILLE-SUR-ODON

EHPAD Reine Mathilde - 4 rue des hauts-vents

Gymnastique douce avec Siel Bleu

▸ De 14h15 à 15h15

Venez participer à une séance de gymnastique douce adaptée à tous, favorisant le maintien de la mobilité, de l'équilibre et du bien-être au quotidien. Places limitées.

- Renseignements et inscription au **02.31.80.33.13** ou par mail à animation.reinemathilde@korian.fr

Organisation : EHPAD Korian Reine Mathilde

DOUVILLE-EN-AUGE

Rdv sur le parking de l'église

Flânerie botanique

▸ De 14h30 à 16h30

Courte balade avec explications de la faune et de la flore animée par un botaniste. Prévoir chaussures adaptées.

- Renseignements et inscription au **02.14.47.55.30** ou cliccaenouest@calvados.fr

Organisation : FOA Dozulé en partenariat avec le CLIC de Caen Elargi

GRAINVILLE-SUR-ODON

EHPAD Reine Mathilde - 4 rue des hauts-vents

Sonothérapie (relaxation sonore)

▸ De 14h30 à 15h30

Offrez-vous un moment de détente et de lâcher-prise grâce aux bienfaits des sons et des vibrations. Cette séance de relaxation sonore favorise l'apaisement, la réduction du stress et le bien-être général. Places limitées.

- Renseignements et inscription au **02.31.80.33.13** ou par mail à animation.reinemathilde@korian.fr

Organisation : EHPAD Korian Reine Mathilde

LUNDI 5 OCTOBRE

CAEN

Résidence Domitys « Les Robes d'Airain »
30 rue du Docteur Tillaux

Aquagym

▸ De 14h45 à 15h30

Une séance d'aquagym pour se maintenir en forme, bouger en douceur et partager un moment convivial dans l'eau.

- Renseignements et inscription au **02.58.23.04.00** ou par mail à caen@domitys.fr

Organisation : Résidence Domitys « Les Robes d'Airain »

CAEN

Résidence Happy Séniors
35-37 rue Fred Scamaroni

Conférence sur la nutrition

▸ De 15h à 17h

Participez à une conférence dédiée à l'alimentation et à ses bienfaits pour la santé. Animée par l'agence « Petits-fils », cette rencontre vous apportera des conseils pratiques pour préserver votre équilibre nutritionnel au quotidien. Un goûter convivial vous sera proposé à l'issue de la conférence.

- Renseignements et inscription au **02.61.10.04.00**

Organisation : Résidence Happy Séniors

EPRON

Faitout - 10 rue de l'Eglise

Souvenir à croquer « le goûter de toutes les générations »

▸ De 16h30 à 17h30

Apportez votre goûter préféré et partagez-le. Avec l'ensemble des recettes, un livret sera réalisé. Envoyez donc votre recette manuscrite ou numérique, illustrée ou photographiée par mail ou courrier à la mairie d'Epron avant le 23 septembre 2026.

- Renseignements et inscription au **02.31.44.51.42** ou ccas@epron.fr

Organisation : CCAS et EVS d'Epron

MARDI 6 OCTOBRE

BELLENGREVILLE

MSAP - 4 bis route de Paris

Action intergénérationnelle autour du numérique

▸ De 9h30 à 11h ou de 14h à 16h

Cette journée sera placée sous l'axe du numérique (jeux, casque de réalité virtuelle, robots pédagogiques…) et permettra la création de liens entre les jeunes élèves de l'école de Bellengreville et les séniors.

- Renseignements et inscription **02.31.23.68.08** ou par mail à msap@valesdunes.fr

Organisation : Maison de Services Au Public Val Es Dunes

EPRON

Place des Libérateurs

Marche nordique avec l'UFOLEP

▸ De 10h à 12h

RDV devant le gymnase, esplanade des Libérateurs, places limitées.

- Renseignements et inscription au **02.31.44.51.42** ou par mail à ccas@epron.fr

Organisation : CCAS et EVS d'Epron

CAEN

Château de Caen - Pavillon d'accueil

Visite sur le thème de la fin de vie dans les collections du Musée des Beaux-Arts et du musée de Normandie

▸ De 10h à 12h30
ou de14h à 16h30

Visite guidée pour explorer la thématique de la mort à travers l'exploration des collections et décrypter les représentations de la mort et ses rituels.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.04.83** ou par mail à animationseniors@caen.fr

Organisation : Mission Bien Vieillir de CAEN

CAEN

Résidence Les Templitudes
321 rue de Falaise

Dictée

▸ De 10h30 à 11h30

Venez faire une dictée de Bernard Pivot dans un cadre convivial. Cet exercice de concentration permet de faire travailler sa mémoire et entretenir la maîtrise de la gymnastique linguistique.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.78.00** ou par mail à qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

Organisation : Résidence Les Templitudes

LANGRUNE-SUR-MER

Salle F. PODEVIN - 11 Rue Abbé Rolland

Atelier pâtisserie intergénérationnel

▸ De 13h30 à 16h

Atelier pâtisserie entre aînés et enfants de l'école.

- Renseignements au **02.31.97.31.36** ou par mail à contact@mairie-langrune.fr

Organisation : CCAS de Langrune sur Mer

COURSEULLES-SUR-MER

Résidence DOMITYS « La Plage de Nacre »
50 rue du 8 mai

Forum du bien vieillir

▸ De 13h30 à 17h

Retrouvez les acteurs locaux, pour vous accompagner dans la vie quotidienne et le maintien au domicile.

- Renseignements au **02.31.97.98.99**

Organisation : Résidence Domitys « La Plage de Nacre »

MARDI 6 OCTOBRE

OUISTREHAM

Centre Socio Culturel le Pavillon
11 rue des Arts

Levons les tabous sur l'incontinence. Un après-midi pour informer, prévenir et accompagner

▸ De 13h30 à 18h

Café d'accueil des participants puis ouverture de l'événement.
Mini-conférences, échanges directs avec des professionnels de santé, présentation de solutions techniques et de conseils, ateliers pratiques et table ronde.
Goûter de clôture.

- Renseignements et inscription au **02.31.97.73.74** ou par mail à aide-sociale@ville-ouistreham.fr

Organisation : CCAS de Ouistreham Riva-Bella

DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

Cinénacre - 5 allée du Temps Libre

Ciné partage

▸ 14h

Séance de cinéma suivie d'un goûter. Voir la programmation de CinéNacre pour découvrir le nom du film (www.cinenacre.com).

- Tarif : 3.50€

Organisation : CinéNacre, CCAS de Douvres la Délivrande et l'ADAJ

DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

Centre socio culturel de l'ADAJ
8 rue de l'Eglise

Atelier « équilibre-souplesse »

▸ De 14h à 14h30

Exercices d'équilibre debout / étirements allongés, assis et debout. Séance animée par Séverine. Prévoir une tenue adaptée à la pratique et une bouteille d'eau.

- Renseignements et inscription au **02.31.37.18.04** jusqu'au 29/09/26

Organisation : ADAJ

SOLIERS

Salle polyvalente - 9 rue de la Résistance

Lecture à voix haute et présentation de la malle mieux voir

▸ De 14h à 15h

Venez découvrir l'outil « la malle mieux voir » et assister à une lecture à voix haute par la responsable de la bibliothèque de Soliers.

- Renseignements et inscription par mail à ccas@soliers.fr

Organisation : CCAS et Mairie de Soliers

CAEN

Château de Caen
Atelier du Musée des Beaux-Arts de Caen

Passage de relais

▸ De 14h à 16h30

Vous êtes grands-parents et hésitez à venir au musée avec des enfants ? Comment faire pour les intéresser, pour que ce moment soit un vrai temps de partage, inoubliable pour tous et toutes ?
Venez rencontrer les médiatrices du Musée des Beaux-Arts qui vous donneront les outils pour vous familiariser avec le musée, ses œuvres et la pédagogie à adopter pour accompagner les plus jeunes au musée.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.04.83** ou par mail à animationseniors@caen.fr

Organisation : Musée des Beaux-Arts de Caen

COLOMBELLES

La Micro-Folie - 5 rue des Frères Wilkin

Initiation à la Sérigraphie

▸ De 14h à 16h30

A partir d'un livre (New York Melody - Hélène Druvert - Babelio), présentation, lecture d'un extrait et sérigraphie en lien avec cet ouvrage.

- Renseignements et inscription au **02.31.35.57.00** ou par mail à ccas@colombelles.fr

Organisation : Micro-Folie de Colombelles

COLOMBELLES

Salle Le Nagard - 3 rue Jules Guesde

Animation Karaoké

▸ De 14h à 17h

Temps convivial autour d'une animation musicale.

- Renseignements et inscription au **02.31.35.57.00** ou par mail à ccas@colombelles.fr

Organisation : Association ATIPIC et l'Association du club Le Nagard

CABOURG

Résidence Domitys « Le Carrousel »
4 avenue André Thiers

Théâtre sur le thème "Tournez Manège !"

▸ 14h30

Présentation d'une pièce de théâtre par les résidents du Carrousel.

- Renseignements et inscription au **02.31.28.86.00** ou par mail à sarah.lambard@domitys.fr

Organisation : Résidence Domitys « Le Carrousel »

MARDI 6 OCTOBRE

HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

Pôle séniors - 504 boulevard du Val

Représentation de danses et chorale avec le CRAC (Club de la Retraite Active)

▸ 14h30

Venez assister à une représentation de danse en ligne ainsi que les danses du monde, et découvrez également la chorale du CRAC.

- Entrée libre
- Renseignements au **02.31.45.77.49** ou seniorsccas@gmail.com

Organisation : Pôle séniors d'Hérouville St Clair

DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

Centre socio culturel de l'ADAJ
8 rue de l'Eglise

Atelier de danse sportive (séniors actifs)

▸ De 14h30 à 15h

Danse sportive, chorégraphies de fitness sans impact pour entrainer sa mémoire, sa concentration, sa coordination et sa capacité cardio vasculaire, cardio doux à modéré. Animé par Séverine, tenue adaptée à la pratique / prévoir sa bouteille d'eau.

- Renseignements et inscription au **02.31.37.18.04** jusqu'au 29/09/26

Organisation : ADAJ

CARPIQUET

Espace Athéna - 22 rue des Ecoles

Ateliers Socio esthétiques

▸ De 14h à 17h

Un moment de douceur unique pour valoriser l'estime de soi, rompre l'isolement et s'offrir un instant de pure détente avec un massage relaxant et des conseils pour un maquillage léger. Possibilité de repartir avec un produit naturel fabriqué soi-même. Places limitées. Participation de 15 € demandée sur certains massages.

- Renseignements et inscription au **02.31.71.16.00** ou par mail à maryvonne.charlet@carpiquet.fr

Organisation : CCAS de Carpiquet

CAEN

Résidence Folie Couvrechef
18 allée du Bosphore

Le défi des générations

▸ De 14h30 à 17h

Organisé en partenariat avec les élèves du Lycée Notre Dame de Fidélité, nous vous proposons de confronter nos connaissances et nos façons de vivre. Au programme, défis dictée, calcul mental, culture générale, rencontres et discussions sur ce qu'était « être jeune » avant et aujourd'hui.

- Renseignements et inscriptionau **02.31.44.23.71** ou par mail à ccas.seniors.foliecouvrechef@caen.fr

Organisation : CCAS de Caen

IFS

Résidence Jean Jaurès
3 allée Hector Berlioz

Découverte du yoga-sophrologie

▸ De 14h45 à 15h45 ou de 16h à 17h

Venez découvrir le yoga-sophrologie sur chaise avec Joëlle Corre, sophrologue pour vous aider à trouver détente, équilibre et bien-être au quotidien. Places limitées.

- Renseignements et inscription au **06.14.42.38.28** ou par mail à s.harivel@ville-ifs.fr

Organisation : Résidence Jean Jaurès

CAEN

Résidence Les Templitudes
321 rue de Falaise

Tournoi de belote

▸ De 15h à 17h

Venez jouer à la belote dans une ambiance conviviale et tenter de gagner un beau cadeau.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.78.00** ou par mail à qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

Organisation : Résidence Les Templitudes

SOLIERS

Salle polyvalente - 9 rue de la Résistance

Sensibilisation à la fausse monnaie et bonnes pratiques concernant la vente de collections

▸ 15h30

Comment reconnaître les fausses monnaies en circulation, identifier les pièces ressemblant aux euros et connaître les précautions à prendre pour acheter ou vendre de l'or, de l'argent ou d'anciennes collections en toute sécurité.

- Renseignements et inscription par mail à ccas@soliers.fr

Organisation : CCAS et Mairie de Soliers

OUISTREHAM

Les Jardins d'Arcadie - 93 Avenue de la mer

Gym Douce

▸ De 15h45 à 16h45

Venez participer à une séance de gym douce adaptée aux séniors, pour bouger en douceur et entretenir sa mobilité. 9€ TTC / personne.

- Renseignements et inscription au **02.31.25.21.78** ou par mail à ouistreham@jardins-arcadie.fr

Organisation : Résidence « Les Jardins d'Arcadie »

MARDI 6 OCTOBRE

DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

Centre Culturel C³ - Le Cube
3 allée du Temps Libre

« Comment la musique transforme et soigne le cerveau » : conférence du neuropsychologue Hervé Platel

▸ 19h

Apprendre un instrument de musique modifie le cerveau et produit des effets de neuroplasticité tels que la reconfiguration des régions auditives, motrices et de la mémoire. Hervé Platel s'appuiera sur les résultats de recherches scientifiques pour expliquer comment la pratique individuelle et collective de la musique change notre fonctionnement cognitif et permet même de « soigner » le cerveau. Durée 1h15.

- Renseignements au **07 57 08 56 70** ou par mail à vberot@coeurdenacre.fr

Organisation : C³ - Le Cube, Centre Culturel de Cœur de Nacre

THUE ET MUE

Salle du Conseil de l'Hôtel de Ville de Thue et Mue - 10 place des Canadiens

Apéro mortel, anticiper ses obsèques, connaître ses droits et se réapproprier ses funérailles

▸ De 18h à 20h

Venez participer à un temps d'échange collectif et convivial autour de la mort et des obsèques. Accompagnés par la Coopérative Funéraire Normande, vous découvrirez les différentes étapes du parcours funéraire, vos droits en la matière et les possibilités qui s'offrent à vous pour anticiper ces démarches en toute sérénité et faire des choix éclairés.

- Renseignements et inscription au **02.31.99.58.40** ou par mail à animation@cooperativefunerairenormande.fr

Organisation : commune de Thue et Mue et Coopérative Funéraire Normande

MERCREDI 7 OCTOBRE

MONDEVILLE

Résidence autonomie Clair soleil
10 rue de Valleuil

Ferme pédagogique

▸ De 9h à 12h

Ateliers pédagogiques à destination des grands-parents et petits-enfants

- Renseignements et inscription au **02.31.70.08.56** ou par mail à prevention.sante@mondeville.fr

Organisation : Mairie de Mondeville

CAEN

Résidence Les Templitudes
321 rue de Falaise

Bilan visuel

▸ De 9h30 à 12h30

Venez rencontrer Alexandre Garreau des opticiens mobiles pour tester votre vue sur un bilan de 45 minutes avec du matériel dernière génération.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.78.00** ou par mail à qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

Organisation : Résidence Les Templitudes

CAEN

Château de Caen - Pavillon du château

Spectacle « Envieux »

▸ Séance 1 : 10h

▸ Séance 2 : 11h30

Venez assister à un spectacle immersif et interactif dans un bus qui aborde de façon poétique et artistique les préjugés inter-âges. Rendez-vous 30 mn avant la séance au pavillon du château.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.04.83** ou par mail à animationseniors@caen.fr

Organisation : Mission Bien Vieillir

COURSEULLES-SUR-MER

Résidence Domitys « La Plage de Nacre »
50 rue du 8 Mai

Bourse aux livres au profit de la Ligue contre le cancer

▸ De 10h à 12h

Vente de livres d'occasion, les bénéfices de cette action seront reversés à la Ligue contre le cancer.

- Renseignements au **02.31.97.98.99**

Organisation : Résidence Domitys « La Plage de Nacre »

MONDEVILLE

L'adresse vous sera communiquée au moment de l'inscription

Repas intergénérationnel

▸ De 12h à 13h

Ouverture du restaurant scolaire à des séniors isolés, transport organisé par la mairie en cas de besoin.

- Renseignements et inscription au **02.31.70.08.56** ou par mail à prevention.sante@mondeville.fr

Organisation : Mairie de Mondeville

COLOMBELLES

La Maison du Peuple - ATIPIC
Place Albert Thomas

Repas dansant

▸ De 12h à 17h

Temps convivial autour d'un repas partagé.
Tarif : 21 €

- Renseignements et inscription au **02.31.35.57.00** ou par mail à ccas@colombelles.fr

Organisation : Association ATIPIC

SAINT-SYLVAIN

2 impasse des blés

Conférence sur la mémoire tonique

▸ 14h30

- Inscription aux ateliers le jour de la conférence.
- Renseignements au **06.49.31.97.70** ou par mail à coordo.st.sylvain@gmail.com

Organisation : Ateliers prévus les mercredis 14,21,28/10/2026 et 04/11/2026

MERCREDI 7 OCTOBRE

COURSEULLES-SUR-MER

Cinéma de la Gare - 16 place du 6 juin

Séance cinéma pour les retraités séniors et leurs petits enfants

▸ 14h

Projection du film « Les petites victoires ». Places limitées.

- Renseignements et inscription obligatoire au **02.31.36.17.57**

Organisation : CCAS de Courseulles sur Mer

CORMELLES LE ROYAL

Parking du complexe sportif de l'Orée du Bois
21 bis rue du clos du pavillon

Promenade de santé

▸ 14h

Rendez-vous pour une promenade de santé sur une boucle de 5 kms. A l'issue de la promenade, un moment de convivialité dans un café sera proposé aux personnes qui le souhaitent. Prévoir tenue adaptée et bouteille d'eau.

- Renseignements et inscription au plus tard le 25/09 par mail à lesechosdurelais@gmail.com

Organisation : Relais Amical Région Caennaise

CAEN

Résidence LES TEMPLITUDES
321 rue de Falaise

Atelier numérique

▸ De 14h à 15h30

Venez assister à une présentation de l'intelligence artificielle par un conseiller numérique.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.78.00** ou par mail à qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

Organisation : Résidence Les Templitudes

MONDEVILLE

Résidence autonomie Clair Soleil
10 rue de Valleuil

Atelier cuisine intergénérationnel

▸ De 14h à 16h

Atelier cuisine ouvert aux séniors et aux enfants.

- Renseignements et inscription au **02.31.70.08.56** ou par mail à prevention.sante@mondeville.fr

Organisation : Mairie de Mondeville

DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

Dojo de Douvres - Halle des Sports
avenue Pierre Roux

Initiation à l'Aïkido dans le Dojo

▸ De 14h à 16h

L'Aïkido est issu de techniques japonaises. Il est pratiqué dans une atmosphère paisible. Il est destiné au bien être des pratiquants dans tous les aspects de leur santé et de leur vie. Initiation destinée aux séniors avec un accompagnement par des séniors pratiquant l'Aïkido.

- Renseignements et inscription au **06.75.75.93.54** ou par mail à jpcoulon@orange.fr

Organisation : Douvres Aïkido Budo

DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

Centre socio culturel de l'ADAJ
8 rue de l'Eglise

Après-midi jeux de société intergénérationnels

▸ De 14h à 16h30

Adulte et enfant à partir de 6 ans accompagné d'un adulte et sous la responsabilité de celui-ci.

- Renseignements et inscription avant le 03/10/26 au **02.31.37.18.04**

Organisation : ADAJ

BLAINVILLE-SUR-ORNE

Résidence Autonomie La Roseraie
4 bis rue du Général Leclerc

Thé dansant intergénérationnel

▸ De 14h à 16h30

Venez seul ou accompagné de vos proches pour un bal intergénérationnel animé par le groupe Cocktail Passion. Un goûter vous sera proposé lors de cet après-midi.

- Renseignements et inscription au **02.31.53.62.72/02.31.53.54.73** ou par mail à animationseniors@blainville-sur-orne.fr / animationseniors1@blainville-sur-orne.fr

Organisation : Service Animation Séniors de Blainville sur Orne

EPRON

Complexe sportif - Place des Libérateurs

Olympiades intergénérationnelles

▸ De 14h à 17h

Venez participer aux olympiades intergénérationnelles avec le centre de loisirs d'Epron.

- Renseignements et inscription au **02.31.44.51.42** ou par mail à ccas@epron.fr

Organisation : CCAS et EVS d'Epron

MERCREDI 7 OCTOBRE

CAEN
Résidence Happy Séniors
35/37 rue Fred Scamaroni

Les olympiades intergénérationnelles

▸ De 14h à 17h

Venez participer à une après-midi jeux sous forme d'olympiades (anneaux, quilles, chamboule tout...) avec différentes équipes composées d'enfants et de séniors.
Un goûter vous sera offert à l'issue de l'après-midi.

- Renseignements et inscription au **02.61.10.04.00**

Organisation : Résidence Happy Séniors

CAEN
Résidence Domitys « Les Robes d'Airain »
30 rue du Docteur Tillaux

Echanges intergénérationnel « Les expressions d'hier et d'aujourd'hui »

▸ De 14h30 à 16h

Partagez un moment convivial entre générations autour des expressions d'hier et d'aujourd'hui, pour découvrir l'évolution du langage et échanger sur nos habitudes de communication.

- Renseignements et inscription au **02.58.23.04.00** ou par mail à caen@domitys.fr

Organisation : Résidence Domitys « Les Robes d'Airain »

CAEN
Habitat Inclusif du CCAS de Caen
36 rue des Acadiens

Grand jeu intergénérationnel « Fort Boyard »

▸ De 14h30 à 16h30

Nous vous proposons une immersion dans le fort le plus connu, accompagné d'un enfant de votre entourage, venez vous défier entre énigmes, agilité et dextérité. Places limitées.

- Renseignements et inscription avant le 30/09 au **06.77.49.51.52** ou par mail à c.derreumaux@caen.fr

Organisation : CCAS de Caen

CAEN
Résidence Le Clos de Calix
21/23 rue des Cultures

Jeux de piste physique et animation musicale

▸ De 14h30 à 17h

Le jeu de piste, accessible à toute personne proposera des activités mêlant réflexion, découverte de l'établissement et exercices physiques adaptés, le tout dans une ambiance conviviale et en groupe. Un goûter vous sera offert à l'issue de l'activité. Un concert sera proposé en parallèle pour clôturer l'évènement dans une ambiance festive. Places limitées.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.26.26** ou par mail à qualivie-clos-de-calix-caen@domusvi.com

Organisation : Résidence Le Clos de Calix

IFS
Résidence Domitys « Les Arilles »
13 avenue du Régiment Maisonneuve

Aquagym

▸ De 15h à 16h

Rendez-vous dans la piscine de la résidence pour une séance avec Manu, notre prof d'Aquagym. Tarif : 10 € par personne.

- Renseignements et inscription au **02.70.24.80.00**

Organisation : Résidence Domitys « Les Arilles »

CARPIQUET
Résidence Médicis
3 chemin de Saint Germain

Gym douce adaptée

▸ De 15h à 16h

Quentin, Educateur en Activités Physiques Adaptées, organise un atelier sportif visant à entretenir la mobilité, l'équilibre et le tonus dans le respect des capacités de chacun.

- Renseignements et inscription au **02.31.25.33.00** ou par mail à medicis-carpiquet@domusvi.com

Organisation : Résidence Médicis Carpiquet»

SAINT-AUBIN-SUR-MER
Mairie - 41 Rue du Maréchal Joffre

Après-midi Tarot

▸ De 15h à 18h

Pour débutants et/ou joueurs confirmés.

- Renseignements et inscription au **02.31.97.30.24** ou par mail à mairie@saintaubinsurmer.fr

Organisation : Club « la Joie de Vivre » et CCAS de Saint Aubin sur Mer

COURSEULLES-SUR-MER
Salle Quiquemelle - Place du Marché

Vernissage de l'Exposition photos « A travers nos yeux »

▸ 16h

L'exposition mettra en lumière des instants de partage captés par l'Association Cœur de Nacre Photos lors des rencontres intergénérationnelles avec les enfants de l'accueil de loisirs et les résidents de Domitys, la résidence les Roses de France, les EHPAD Westalia et Les Tilleuls.
Exposition ouverte au public du jeudi 8 au dimanche 11 octobre 2026. Ouverture tous les jours de 15h à 18h et les vendredis : 10h-12h et 15h-18h. Entrée Libre.

- Renseignements au CCAS au **02.31.36.17.57**

Organisation : CCAS Courseulles, Accueil de loisirs, Résidence Domitys « La plage de nacre, EHPAD Westalia et Les Tilleuls et la résidence Les roses de France

MERCREDI 7 OCTOBRE

EVRECY

EHPAD les Rives de l'Odon
21 rue de Champ Rouget

Séance de gym douce intergénérationnelle

▸ De 16h à 17h

Venez pratiquer une activité physique adaptée en groupe avec les enfants du centre de loisirs.

- Renseignements et inscription au **02.31.29.23.00** ou par mail à administration.lesrivesdelodon@korian.fr

Organisation : EHPAD Les Rives de l'Odon

EVRECY

Salle polyvalente - 2 place du Général De Gaulle (derrière la Mairie)

SAINT-MARTIN-DE-MAY

Salle des fêtes de May sur Orne
2 rue de la Teste de Buch

Le village des générations

▸ De 13h30 à 16h30

Venez partager un après-midi convivial autour d'ateliers ludiques accessibles à tous (cuisine, bricolage, jeux de société, espace lecture et musique). Enfants, adolescents, adultes et séniors se retrouvent pour jouer, échanger et créer du lien dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Une belle occasion de réunir les générations autour du plaisir du jeu et du partage.

- Renseignements et inscription au **02.14.47.50.74** ou par mail à cliccaencouronne@calvados.fr

Organisation : Communauté de communes Vallées de l'Orne et de l'Odon

LION-SUR-MER

Salle Trianon - Place du 18 Juin 1940

Défilé de mode

▸ De 18h30 à 20h30

- Renseignements au **02.31.36.12.00** ou par mail à m.laronche@lionsurmer.fr

Organisation : CCAS en partenariat avec Frou-Frou et Gabardines, Aujourd'hui Une Fleur

JEUDI 8 OCTOBRE

MONDEVILLE

Sur le marché - Place Robert Estival
Rue Chapron

Stand du CLIC

▸ De 9h à 12h

Le CLIC informe, conseille et oriente sur les dispositifs et les droits en faveur des séniors. Des actions de prévention sont par ailleurs organisées tout au long de l'année.

Organisation : Association Citoyennes et Citoyens de Mondeville

CARPIQUET

Espace Athena - 22 rue des écoles

Ateliers Mission Anti-Chute

▸ De 9h30 à 12h
et/ou de 14h à 17h

Une journée de prévention innovante et ludo éducative centrée sur la sécurité à domicile avec la visite du SENSIBUS le matin et des ateliers l'après-midi pour identifier les pièges et les risques de chute grâce à un casque de réalité virtuelle.

- Renseignements au **02.31.71.16.00** ou par mail à maryvonne.charlet@carpiquet.fr
- Inscription obligatoire pour participer aux ateliers l'après-midi.

Organisation : CCAS de Carpiquet

COURSEULLES-SUR-MER

Résidence Domitys « La Plage de Nacre »
50 rue du 8 mai

Atelier créatif intergénérationnel

▸ De 10h à 11h30

Réalisation d'une fresque géante.

- Renseignements et inscription au **02.31.97.98.99** ou par mail à julie.christophe@domitys.fr

Organisation : Résidence Domitys « La Plage de Nacre »

HOULGATE

Résidence « Les jours heureux »
avenue Albert Février

Cybersécurité

▸ De 10h à 12h

L'intelligence Artificielle (IA)

▸ De 14h à 16h

Atelier de prévention et d'initiation.

- Renseignements et inscription auprès de Grégory LEMEUNIER au **06.46.68.51.63** ou par mail à gregory.lemeunier@calvados.fr

Organisation : Conseiller Numérique du Département

COLOMBELLES

Terrain de pétanque R.A J. Goueslard
5-9 rue Lucien Mangematin

Repas barbecue et Tournoi de pétanque

▸ De 10h à 17h

30 places (15 équipes de 2 personnes).

- Renseignements et inscription au **02.31.35.57.00** ou par mail à ccas@colombelles.fr

Organisation : Association Résidence J.Goueslard

JEUDI 8 OCTOBRE

CAEN

Résidence Domitys « Les Robes d'Airain »
30 rue du Docteur Tillaux

Danse assise

▸ De 11h à 11h45

Découvrez la danse assise, une activité accessible à tous pour bouger en musique, entretenir sa mobilité et partager un moment convivial.

- Renseignements et inscription au **02.58.23.04.00** ou par mail à caen@domitys.fr

Organisation : Résidence Domitys « Les Robes d'Airain »

DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

Station Radar 44 - Musée Franco-Allemand
Route de Bény

Visite guidée de la station Radar 44

▸ De 14h à 15h30

Visite assurée par un guide bénévole de l'Association des Amis du Musée Radar. Site authentique de 3.5 hectares. Découvrez un aspect totalement méconnu de la Seconde Guerre mondiale, la guerre des ondes ! Vous allez descendre dans 2 bunkers et parcourir un parcours extérieur de 400 mètres de long ! Une centaine de marches à franchir. Bancs, chaises et rambardes disponibles à plusieurs endroits dans les bunkers. Prévoir des vêtements chauds et si mauvais temps, parapluie.

- Renseignements et inscription au **02.31.37.18.04** ou par mail à adaj@adaj.org

Organisation : Amis du Musée Radar de Douvres et l'ADAJ

COLOMBELLES

La Renaissance - Rue de l'Hôtellerie
Mondeville Plateau

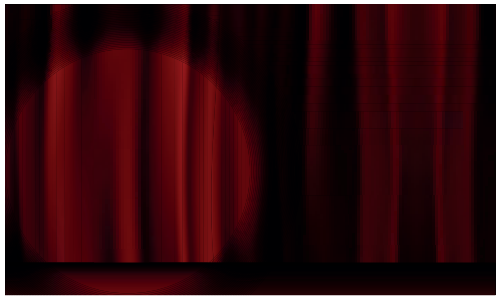
Visite de la Renaissance et découverte du monde du Théâtre

▸ 14h - Durée : 1h15 (accessible PMR)

Histoire de la renaissance, découverte de la salle et des coulisses puis visite de la salle des billards. Places limitées.

- Renseignements et inscription au **02.31.35.57.00** ou par mail ccas@colombelles.fr

Organisation : Association ABC Colombelles



EPRON

L'adresse vous sera communiquée au moment de l'inscription

Café-mortel « Le chemin des funérailles »

▸ De 14h à 16h

Venez participer à un temps d'échange collectif et convivial autour de la mort et des obsèques. Accompagnés par la Coopérative Funéraire Normande, vous découvrirez les différentes étapes du parcours funéraire, vos droits en la matière et les possibilités qui s'offrent à vous pour anticiper ces démarches en toute sérénité et faire des choix éclairés.

- Renseignements et inscription au **02.31.44.51.42** ou par mail ccas@epron.fr

Organisation : CCAS d'Epron

CAEN

Résidence Happy Séniors
35/37 rue Fred Scamaroni

Après-midi jeux de société et lecture

▸ De 14h à 17h

Venez participer à des jeux de société et des ateliers lecture pour permettre un échange intergénérationnel tout en s'amusant.
Un goûter vous sera offert à l'issue de l'après-midi.

- Renseignements au **02.61.10.04.00**

Organisation : Résidence Happy Séniors

SAINT-AUBIN-SUR-MER

Mairie - 41 rue du Maréchal Joffre

Célébrités en villégiature à Saint Aubin sur Mer

▸ De 14h à 17h

Venez découvrir avec nous les célébrités qui ont séjournées dans notre station balnéaire. Vous pouvez venir costumés en style « Belle époque », le plus joli costume sera récompensé.

- Gratuit, sur inscription à la mairie
- Renseignements au **02.31.97.30.24** ou par mail à mairie@saintaubinsurmer.fr

Organisation : CCAS de Saint Aubin sur Mer

CAEN

Auditorium du Château de Caen

« Séniors Love » : bien vivre ses liens affectifs et/ou sexuels après 60 ans

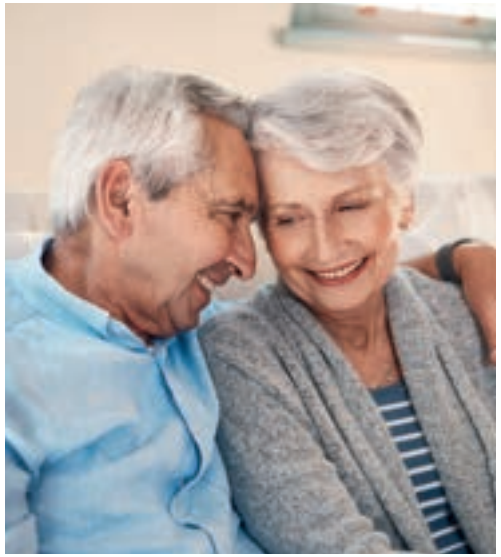
▸ De 14h30 à 17h30.

Accueil du public à partir de 14h

Projection du film « les petits ruisseaux » de Pascal RABATTE, suivie d'un échange pour aborder sans tabou la vie affective et intime des séniors. Possibilité de poursuivre avec des ateliers avec un professionnel de santé PREV'HYGEA (inscription sur place).

- Renseignements et inscription au **02.31.52.04.83** ou par mail à animationseniors@caen.fr

Organisation : Mission Bien Vieillir en partenariat avec le CLIC de CaenElargi



JEUDI 8 OCTOBRE

HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

Pôle Séniors - 504 boulevard du Val

Marche bleue

▸ 14h30

Marche bleue intergénérationnelle organisée par le pôle séniors, une boucle de 5km sera proposée. Pour les plus petits marcheurs une boucle de 2km sera également proposée. Départ du Pôle séniors

- Renseignements au **02.31.45.77.49** ou seniorsccas@gmail.com

Organisation : Pôle séniors d'Hérouville Saint Clair

LION-SUR-MER

Cinéma Le Trianon - Boulevard du Calvados

Ciné-Goûter

▸ De 14h30 à 17h

Diffusion du film « Sales Gosses ». Entrée 2€

- Renseignements et inscriptions au **02.31.36.12.00** ou par mail à m.laronche@lionsurmer.fr

Organisation : CCAS en partenariat avec Les amis du cinéma

CAEN

Résidence Les Templitudes
321 rue de Falaise

Club lecture

▸ De 15h à 16h30

Retrouvons-nous autour du livre « la tresse » de Laëtitia COLOMBANI afin d'échanger nos points de vue et nos ressentis. « Liés sans le savoir, 3 femmes refusent le sort qui leur est réservé et décident de se battre. Vibrantes d'humanité, leurs histoires tissent une tresse d'espoir et de solidarité ».

- Renseignements et inscription au **02 31 52 78 00** ou par mail à qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

Organisation : Résidence Les Templitudes

DIVES-SUR-MER

Espace Nelson Mandela - rue du 8 mai 1945

Conférence Bien Manger

▸ De 15h à 17h

Intervention d'une diététicienne sur les clés d'une alimentation adaptée pour préserver sa santé. A l'issue de la conférence : possibilité de s'inscrire à des ateliers cuisine.

- Renseignements et inscription au **02.14.47.55.30** ou par mail à cliccaenouest@calvados.fr
- Transport proposé par le CCAS pour les Divais : contactez le CCAS de Dives sur Mer au 02-61-53-62-31 ou par mail à ccas@dives-sur-mer.fr

Organisation : CCAS de Dives sur Mer en partenariat avec le CLIC de Caen Elargi

OUISTREHAM

Résidence « Les Jardins d'Arcadie »
93 Avenue de la mer

Chorale « Les Mat'lots de Ouistreham »

▸ De 15h à 17h

Venez partager un moment convivial au rythme des chants marins et des airs traditionnels interprétés par la chorale « Les Mat'lots de Ouistreham ».

- Renseignements et inscription au **02.31.25.21.78** ou ouistreham@jardins-arcadie.fr

Organisation : Résidence Les Jardins d'Arcadie

CAEN

Résidences Séniors de la ville de Caen

Déjeuner et après-midi festif

▸ De 12h à 16h

Venez partager un repas festif au sein de l'une des résidences séniors gérées par le CCAS de la ville de Caen. Possibilité de visiter la résidence sur demande.

- Tarif : 20,40 € sur les résidences de la haie Vigné et Folie Couvrechef et 15,30 € sur les autres résidences.
- Réservation obligatoire avant le 26 septembre auprès des résidences aux coordonnées ci-dessous :

• **Résidence de la Folie Couvrechef**
18 allée du Bosphore – 02.31.44.23.71 ou ccas.seniors.foliecouvrechef@caen.fr
lignes de bus 6A et 3

• **Résidence de la Grâce de Dieu**
1 rue Cardinal Lavigerie – 02.31.52.14.54 ou ccas.seniors.gracededieu@caen.fr
lignes de bus 3, 4, 21 et 34 – Tram T3

• **Résidence de la Guérinière**
10 place de la justice – 02.31.82.28.54 ou ccas.seniors.gueriniere@caen.fr
lignes de bus 8 et 40 - Tram T2 et T3

• **Résidence de la Pierre Heuzé**
6 rue Montcalm – 02.31.93.14.41 ou ccas.seniors.pierreheuze@caen.fr
lignes de bus 10 et 20 – Tram T1

• **Résidence du Chemin Vert**
2 allée du rossignol – 02.31.73.26.56 ou ccas.seniors.cheminvert@caen.fr
lignes de bus 1, arrêt Molière

• **Résidence de la Haie Vigné**
29 rue Damozanne – 02.31.79.09.26 ou ccas.seniors.haievigne@caen.fr
lignes de bus 3 et 21 arrêt Damozanne

Organisation : CCAS de la ville de Caen

JEUDI 8 OCTOBRE

IFS

Résidence Domitys « Les Arilles »
13 avenue du Régiment Maisonneuve

Art Floral

▸ De 14h à 16h

Rendez-vous à la résidence pour un cours d'art floral ! Profitez de cette activité créative, intuitive et sensorielle pour réaliser votre composition et repartez avec. Tarif : 25 € par personne.

- Renseignements et inscription au **02.70.24.80.00**

Organisation : Résidence Domitys « Les Arilles »

VENDREDI 9 OCTOBRE

BELLENGREVILLE

MSAP - 4 bis route de Paris

Atelier prévention routière avec AGIR ABCD

▸ De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Venez participer à un atelier qui vous permet de continuer à conduire sereinement, en actualisant votre connaissance du Code de la route sans oublier les évolutions des modes de circulation et les règles fondamentales de la sécurité routière. Places limitées. Possibilité de manger sur place en apportant votre repas.

- Renseignements et inscription au **02.31.23.68.08** ou par mail à msap@valesdunes.fr

Organisation : Maison des Services Au Public de Val ès dunes

CABOURG

Résidence Domitys « Le Carrousel »
4 avenue André Thiers

Gym séniors

▸ 10h

Gym dynamique debout.

- Renseignements et inscription au **02.31.28.86.00** ou par mail à sarah.lambard@domitys.fr

Organisation : Résidence Domitys « Le Carrousel »

CAEN

Château de Caen
Rendez-vous au pavillon d'accueil du château

Visite du Musée des Beaux-Arts de Caen : Regards sur la place des personnes âgées dans l'art

▸ Séance 1 : 10h à 12h
▸ Séance 2 : 14h à 16h

A travers des échanges avec les médiatrices du Musée, vous serez invités à réfléchir à la représentation des personnes âgées dans les œuvres exposées et questionner sur la place des séniors dans l'art et la société.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.04.83** ou par mail à animationseniors@caen.fr

Organisation : Mission Bien Vieillir

CAEN

Conseil départemental - Bd Bertrand - Salle 4 (RDC)

Vous employez un salarié à domicile ?

▸ De 10h à 11h15

La FEPEM vous propose une visioconférence pour vous informer et vous aider dans vos démarches : contrat de travail, déclaration et rémunération du salarié avec le CESU, gestion au quotidien (congés, maladie, absences, etc.), rupture de la relation de travail...

- Intervention en visioconférence soit de chez vous : inscription obligatoire pour pouvoir obtenir le lien de connexion par mail à normandie@franceemploidomicile.fr , soit en groupe : inscrivez-vous auprès du CLIC et rejoignez-nous à l'adresse indiquée
- CLIC de Caen Elargi : **02.14.47.50.74** ou cliccaencouronne@calvados.fr

Organisation : France Emploi Domicile en partenariat avec le CLIC de Caen Elargi

DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

Station Radar 44, Musée Franco-Allemand
Route de Bény

Visite guidée à la station Radar 44

▸ De 10h30 à 12h

Visite assurée par un guide bénévole de l'association des Amis du Musée Radar. Site authentique de 3.5 hectares, découvrez un aspect totalement méconnu de la Seconde Guerre mondiale, la guerre des ondes ! Vous allez descendre dans 2 bunkers d'époque et parcourir un parcours extérieur de 400 mètres de long ! Une centaine de marches à franchir. Bancs, chaises et rambardes disponibles à plusieurs endroits dans les bunkers. Prévoir des vêtements chauds et si mauvais temps, parapluie.

- Renseignements et inscription au **02.14.47.55.30** ou par mail à cliccaenouest@calvados.fr

Organisation : Amis du Musée Radar de Douvres en partenariat avec le CLIC de Caen Elargi

CARPIQUET

Résidence Médicis
3 chemin de Saint Germain

Café philo

▸ De 11h à 12h

Venez débattre sur un sujet philosophique dans une ambiance conviviale autour d'un café avec Jules, psychomotricien de la résidence.

- Renseignements et inscription au **02.31.25.33.00** ou par mail à medicis-carpiquet@domusvi.com

Organisation : Résidence Médicis Carpiquet

LION-SUR-MER

Salle du Clos Baron
Place Michel Habib-Deloncle

Gym douce

▸ De 11h à 12h

Venir avec une tenue adaptée : jogging, chaussures de sport légères, tapis (facultatif). Sur inscription.

- Renseignements et inscription au **02.31.36.12.00** ou par mail à m.laronche@lionsurmer.fr

Organisation : CCAS en partenariat avec l'association de la Gymnastique de Lion sur Mer

VENDREDI 9 OCTOBRE

IFS
Résidence Domitys « Les Arilles »
13 avenue du Régiment Maisonneuve

Apéritif animé

▸ De 11h15 à 12h

Rendez-vous à la résidence pour un apéritif animé avec Simon. Tarif : 2.50 € par personne.

- Renseignements et inscription au **02.70.24.80.00**

Organisation : Résidence Domitys « les Arilles »

SAINT-CONTEST
3 chemin des Champs Bailly

Séance d'AES (Atelier Entretien et Stimulation)

▸ 14h15

Le Relais Amical organise une séance de gymnastique du cerveau (logique, jeux de mots, de chiffres, quizz…), ludique et à adaptée à tous. La séance sera suivie d'un moment de convivialité.

- Renseignements et inscription par mail à lesechosdurelais@gmail.com au plus tard le 02/10

Organisation : Relais Amical Région Caennaise

IFS
Résidence Domitys « Les Arilles »
13 avenue du Régiment Maisonneuve

Prévention des chutes

▸ De 14h30 à 15h30

Rendez-vous à la résidence pour une séance de prévention des chutes avec Charles.

- Renseignements et inscription au **02.70.24.80.00**

Organisation : Résidence Domitys « les Arilles »

COLOMBELLES
EHPAD Belle-Colombe - 1 rue Victor Hugo

Bal de l'EHPAD

▸ De 14h30 à 16h30

Evènement musical et convivial pour clôturer la semaine. Sur inscription (30 places).

- Renseignements au **02.31.35.57.00** ou par mail à ccas@colombelles.fr

Organisation : EHPAD Belle-Colombe

IFS
Résidence Autonomie Jean Jaurès
3 allée Hector Berlioz

Danse sur chaise

▸ De 15h à 16h

Proposé par Corps et Esprit by Steph, la danse sur chaise permet de bouger en douceur, renforcer la mobilité et partager un moment convivial en musique.

- Renseignements et inscription au **06.14.42.38.28** ou par mail à s.harivel@ville-ifs.fr

Organisation : Résidence Autonomie Jean Jaurès

CAEN
Résidence Les Templitudes
321 rue de Falaise

Danse thérapeutique

▸ De 15h à 16h

Venez participer à une séance de danse thérapeutique animée par Marie-Lou Triguel, professeure de danse, accompagnée par les élèves de l'école primaire. L'activité sera suivie d'un goûter pour partager un moment d'échanges entre les enfants et les séniors.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.78.00** ou par mail à qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

Organisation : Résidence Les Templitudes

SAMEDI 10 OCTOBRE

EPRON
Le Faitout - 10 rue de l'Eglise

Café/thé littéraire à la médiathèque

▸ De 10h à 12h

D'hier ou d'aujourd'hui, les histoires, contes et albums marquent notre enfance. Que votre enfance remonte à hier, avant-hier ou que vous soyez en plein dedans, apportez votre livre préféré, venez découvrir ceux des autres et partagez vos rêves d'enfant.

- Renseignements et inscription au **02.31.44.51.42** ou par mail à ccas@epron.fr

Organisation : CCAS et EVS d'Epron

IFS
Résidence Domitys « Les Arilles »
13 avenue du Régiment Maisonneuve

Luminothérapie

▸ De 10h à 17h

Rendez-vous à la résidence pour une séance entre 20 et 30 mn de luminothérapie avec un livre de votre choix. La luminothérapie permet de faciliter le sommeil, lutter contre la dépression saisonnière, gérer le décalage horaire, réduire les troubles alimentaires…

- Renseignements et inscription au **02.70.24.80.00**

Organisation : Résidence Domitys « Les Arilles »

IFS
Résidence Domitys « Les Arilles »
13 avenue du Régiment Maisonneuve

Yoga

▸ De 10h15 à 11h15

Rendez-vous à la résidence pour une séance de Yoga avec Elsa.

- Renseignements et inscription au **02.70.24.80.00**

Organisation : Résidence Domitys « Les Arilles »

SAMEDI 10 OCTOBRE

DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

Centre Culturel C³ - Le Cube
3 allée du Temps Libre

Conférence vivante et interactive sur les bienfaits de la harpe par la musicienne et thérapeute Marion Bouyssonnade

De 11h à 12h30

Marion Bouyssonnade présente ses expérimentations en s'appuyant sur les recherches en neurosciences concernant les bénéfices des vibrations et des fréquences de la harpe et vous propose un moment d'informations, de sensations et d'introspection. Durée 1h.

Sieste musicale avec la harpiste et thérapeute Marion Bouyssonnade

De 14h à 15h

Une longue improvisation sans interruption où l'auditeur est invité à s'installer confortablement et à se laisser bercer par les modes choisis. Un moment de détente onirique et un voyage tout en douceur autour de la harpe… Sur réservation.

- Renseignements et inscription au **07.57.08.56.70** ou vberot@coeurdenacre.fr

Organisation : C³ - Le Cube, Centre Culturel de Cœur de Nacre

HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

Pôle séniors - 504 boulevard du val

Concert à la résidence de la compagnie musicale

14h30

La résidence du Val vous ouvre ses portes afin de venir profiter du concert de « la Copagnie » un groupe de musique intergénérationnelle.

- Renseignements au **02.31.45.77.49** ou par mail à seniorsccas@gmail.com

Organisation : Pôle Séniors d'Hérouville Saint Clair

IFS

Résidence Autonomie Jean Jaures
3 allée Hector Berlioz

Jeux de société

De 14h30 à 17h30

Proposée par l'Association Jeux K'Ifs, venez partager un moment convivial en famille autour de jeux de société. L'occasion de découvrir de nouvelles règles, de s'amuser et renforcer les liens dans une ambiance ludique et chaleureuse.

- Renseignements et inscription au **06.14.42.38.28** ou par mail à s.harivel@ville-ifs.fr

Organisation : Résidence Jean Jaurès

THUE ET MUE

Salle de la Mairie annexe
26 rue de l'église Sainte-Croix

Atelier créatif intergénérationnel

De 15h à 17h

L'Association Créakids propose un atelier créatif intergénérationnel en binôme pour des enfants de 4 à 12 ans et des séniors.
Un moment convivial pour créer ensemble et tisser des liens entre générations. Un goûter participatif clôturera cette rencontre.

- Renseignements et inscription par mail à creakidsclub@outlook.fr

Organisation : Association Créakids et la Commune de Thue et Mue

LUC-SUR-MER

Salle Tessel - rue du Docteur Tessel

Après-midi breton

De 15h à 17h

Douze danseurs proposeront une suite de danses bretonnes en costumes, puis inviteront les spectateurs qui le souhaite à venir danser avec eux dans la ronde. Un goûter breton vous sera servi pour continuer les échanges entre danseurs et spectateurs. Gratuit, ouvert à tous.

- Renseignements et inscription au **06.61.53.18.46/06.88.58.71.11** ou par mail à agv14530@gmail.com

Organisation : Association Gymnastique Volontaire Côte de Nacre de Luc sur Mer

CAEN

Résidence Happy Séniors - rue Fred Scamaroni

Le mur des générations

De 15h à 17h

Rencontre entre les séniors et les jeunes ou chacun écrit son plus beau souvenir d'enfance ou son rêve que nous poserons sur un mur pour échanger tous ensemble et créer du lien entre les générations.

- Renseignements et inscription au **02.61.10.04.00**

Organisation : Résidence Happy Séniors

DIMANCHE 11 OCTOBRE

ANISY

Mairie - Rue de la Chenaie

Nos anciens racontent le village d'Anisy

▸ 14h30

Dans une démarche d'un projet intergénérationnel, faire partager par nos anciens en y associant les plus jeunes, le patrimoine et les anecdotes de notre commune d'ANISY suivant un parcours défini.

- Renseignements et inscription par mail à mairie.anisy@wanadoo.fr

Organisation : CCAS d'Anisy

EPRON

Salle des fêtes - rue de l'Eglise

Projection du documentaire « Les chemins de l'école »

▸ 14h

Cette série documentaire dévoile les chemins à cheval, à vélo ou encore à pied, auxquels font face quotidiennement des enfants qui veulent se rendre à l'école de par le monde. Places limitées.

- Renseignements et inscription au **02.31.44.51.42** ou par mail à ccas@epron.fr

Organisation : CCAS et EVS d'Epron

HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

La Fonderie - 1 avenue Haut Crépon

Loto de l'association ENVOL

▸ 13h

Loto au profit de l'association Envol qui œuvre pour améliorer le quotidien des résidents de la résidence du Val, notamment grâce à l'organisation d'un séjour vacances.
A partir de 3€ le carton.

- Renseignements au **02.31.45.77.49** ou par mail à seniorsccas@gmail.com

Organisation : Association ENVOL

CAEN

Château de Caen - rendez-vous au pavillon d'accueil du château

Désirer la vieillesse

▸ De 15h30 à 16h30

A travers des échanges avec les médiatrices du Musée, vous serez invités à réfléchir à la représentation des personnes âgées dans les œuvres exposées et questionner sur la place des séniors dans l'art et la société.

- Renseignements et inscription au **02.31.52.04.83** ou par mail à animationseniors@caen.fr

Organisation : Mission Bien Vieillir