

DU 1^{ER} AU 8
OCTOBRE
2023



Centre de ressources pour personnes âgées



SEMAINE BLEUE

BAL • NUMÉRIQUE • ATELIERS CRÉATIFS
JEUX ET QUIZ • TRICOT • SPORT & BIEN-ÊTRE



calvados.fr
f t i n y



Centre de ressources pour personnes âgées

CLIC DU PAYS D'AUGE SUD

127 b rue Roger Aini
14100 LISIEUX

Tél. 02 14 47 54 20

clicpaysdaugesud@calvados.fr



calvados.fr
f t i n y



Programme Semaine bleue

CLIC Pays d'Auge Sud

DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE

Lisieux

Salle des fêtes de Saint-Germain-de-Livet

« Grand Bal des Seniors »

► De 14h30 à 19h

Le même jour à Houlgate, Carcagny, Le Bény-Bocage, Saint-Germain-De-Livet, Carpiquet seront proposés de grands thés dansants que tous les amoureux de la danse apprécieront. Les seniors sont invités à danser, à partager un goûter et à rire ensemble.

- Entrée gratuite avec goûter
Réservation obligatoire
 - Inscription au 07 72 11 72 90 ou par mail : faven@orange.fr
- ORGANISATION :**
Département du Calvados



LUNDI 2 OCTOBRE

Lisieux

EHPAD Korian Villa Bérat, 70 Rue du Général Leclerc

Atelier intergénérationnel gym-douce suivi d'un déjeuner offert

► 11h

- Réservation obligatoire au 07 80 47 58 98 ou par mail à gwendoline.erault@korian.fr
- Partenaires : EHPAD Korian Villa Bérat, Siel Bleu



Salle polyvalente de l'EHPAD Les balcons du Pays d'Auge, 10 rue d'Ecosse

Défilé Miss et Mister EHPAD

► 14h

- Inscription auprès de Virginie POCHETAT 02 31 61 34 81
- Partenaires : EHPAD Les balcons du Pays d'Auge, Le Tanit théâtre

Lisieux

Marpa « Les Rivages de la Touques »,
340 Route de la Boissière

Atelier carterie Fabrication de cartes pochettes ► 15h

- Inscription au 02 31 32 01 34
- Partenaires : Marpa Fervaques, Réseau Lexovien d'Echanges Réciproques de Savoirs

Orbec

Centre culturel, 4 rue du concours

Atelier Communiquer avec ses proches grâce aux réseaux sociaux (Whats'App, Messenger)

► De 14h à 16h

Envie de vous rapprocher de vos proches qui vivent loin de chez vous ? Découvrez de nouveaux moyens de communiquer !
Condition : Amener son smartphone

- Inscription au 06 98 64 87 08
- Partenaires : Conseiller numérique France Services, mairie d'Orbec



MARDI 3 OCTOBRE

Livarot-Pays-d'Auge

Médiathèque, 20 Rue Georges Leroy

BB Bouquine

► 10h30

Bébé Bouquine s'ouvre à la semaine bleue avec cette séance spéciale pour les personnes de plus de 60 ans.

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, médiathèque la Fabrique

Mézidon

Rendez-vous au parking de la résidence personnes âgées les Bruyères

Marche solidaire

► 14h

- Pas d'inscription
- Partenaire : Familles Rurales Les Voisineurs

Orbec

Centre culturel, 4 rue du concours

Atelier Jeux de société sur le thème du numérique

► De 14h à 16h

Des jeux de sociétés pour découvrir en s'amusant le numérique autrement.

- Inscription au 06 98 64 87 08
- Partenaires : Conseiller numérique France Services, mairie d'Orbec

Livarot-Pays-d'Auge

Médiathèque, 20 Rue Georges Leroy

Atelier numérique senior

► De 14h à 17h

Comment discuter à distance avec ses proches ?

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, médiathèque la Fabrique

Orbec

EHPAD Marie du Merle d'Orbec,
rue de la source

Loto musical

► 14h

La borne Mélo lance une musique au hasard. Les joueurs doivent d'abord deviner la chanson. Ceux qui retrouvent le nom de la chanson sur leur grille mettent un pion dessus. Le gagnant est celui qui termine le premier les 6 cases de sa grille. Loto musical : le premier qui a les 6 bonnes chansons a gagné la partie !

- Inscription au 02 31 32 49 26
- Partenaire : EPMS Orbec

Mézidon Vallée d'Auge

Bibliothèque du Centre culturel Jacques Brel
128 rue Jules Guesde

Tricot thé

► De 14h à 16h30

Venez vous initier ou vous perfectionner au tricot et au crochet autour d'un thé. Venez avec vos aiguilles et vos idées !

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, Bibliothèque du Centre culturel Jacques Brel

MERCREDI 4 OCTOBRE

Lisieux

Médiathèque de Lisieux,
place de la République

Atelier cartes anciennes

► 10h

D'après de vieilles cartes postale et d'anciennes photographies de Normandie, viens créer ta propre carte et envoie-la à une personne de ton choix. Dans le cadre de l'opération 1 lettre, 1 sourire pour rompre l'isolement des personnes âgées. Tout public à partir de 6/7 ans

- Inscription au 02 31 48 41 50
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, médiathèque de Lisieux.

Orbec

Bibliothèque, Rue Charles Jobey

Atelier cyanotype

► 10h à 12h

Procédé photographique, atelier déco, tendance phare du DIY (faire par soi-même). A partir de 6 ans

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, bibliothèque d'Orbec



Mézidon Vallée d'Auge

Bibliothèque du Centre culturel Jacques Brel,
128 rue Jules Guesde

Loisirs créatif avec Grand-mère

Fabrique ta poupée tracas. Les Quitapenas ou poupée tracas, sont de petites poupées provenant du Guatemala. Selon la tradition, chaque enfant doit raconter un de ses soucis à la poupée le soir avant de se coucher puis la glisser sous son oreiller. A son réveil, ses angoisses auront disparu ! Tout public à partir de 7 ans.

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, Bibliothèque du Centre culturel Jacques Brel

Orbec

Centre culturel, 4 rue du concours

Atelier Cybersécurité

► De 14h à 16h

Vous n'avez pas confiance lorsque vous allez sur internet ? Découvrez comment déjouer les pièges, avec la participation de la maison de protection des familles.

- Inscription au 06 98 64 87 08
- Partenaires : Conseiller numérique France Services, mairie d'Orbec, maison de la protection des familles.

Livarot-Pays-d'Auge

Médiathèque, 20 Rue Georges Leroy

Concours de tartes

► 14h30

Les papis et mamies sont invité.e.s à s'inscrire pour préparer une tarte sucrée. Elles seront ensuite disposées à la médiathèque de Livarot et les enfants devront élire la meilleure d'entre-elles après dégustation. Le/la lauréat.e recevra un livre de cuisine.

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, médiathèque la Fabrique

Lisieux

Salle Mosaic, 13 boulevard Pasteur

Quizz musical et démonstrations de danses de salon

► 14h30

Vous aimez la musique, vous aimez chanter, retrouvez-nous pour jouer, chanter ou danser ! Inscrivez-vous au CLIC et donnez-nous le titre de votre chanson !

Goûter offert par le CLIC.

- Inscription au CLIC
- Partenaires : Ville de Lisieux, groupe danse du Réseau Lexovien d'Echanges Réciproques de Savoirs, Christophe Screve - musicien.



Départ à partir de la médiathèque,
place André Malraux

Circuit Pokemon Go

► De 16h30 à 18h30

Envie de redécouvrir Lisieux ? Dans ce circuit intergénérationnel attrapez des Pokemons tout en redécouvrant la ville.

Condition : Amener son smartphone

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Conseillers numériques France Services.

JEUDI 5 OCTOBRE

Moyaux

Complexe Batum, site Michel d'Ornano,
route d'Ouilly

Atelier zéro déchet : fabrication de lessive

► 10h

- Inscription au 02 14 47 54 20
ou clicpaysdaugesud@calvados.fr
- Partenaires : Ville de Moyaux, service environnement de l'agglomération Lisieux Normandie



Lisieux

Espace Victor Hugo, place Boudin Desvergé

Bien être psychique : ajouter de la vie aux années

► 14h

Bien vieillir, c'est ne pas se sentir vieux ! Qu'est ce qui contribue au bien être psychique ? Comment chacun(e) peut ajouter de la vie et de la joie à ses années ?

Quelles activités et quelles adaptations ?

Ces questions seront abordées conjointement avec l'expérience de Dr Cognard, gérontologue, Mme Pynson Pascale, psychologue clinicienne et la participation du public.

Vous pourrez aller à la rencontre de différentes associations locales qui tiendront un stand d'informations à cette occasion.

- Inscription au 02 14 47 54 20
ou clicpaysdaugesud@calvados.fr
- Partenaires : Ville de Lisieux, EPSM, Mme Pynson Pascale



Orbec

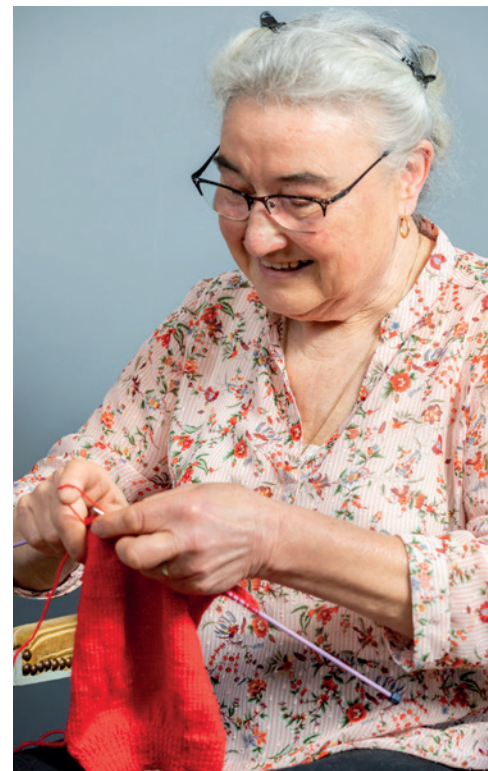
Centre culturel, 4 rue du concours

Atelier Réalité Virtuelle

► De 14h à 16h

Découvrez un nouveau monde grâce aux casques de réalité virtuelle.

- Inscription au 06 98 64 87 08
- Partenaires : Conseiller numérique France Services, mairie d'Orbec, maison de la protection des familles.



Livarot-Pays-d'Auge

Médiathèque, 20 Rue Georges Leroy

Tricot thé - Granny square (carrés de Grand-mère)

► De 14h à 17h

Avec juste un crochet, quelques pelotes ou des chutes de fil et de laine, concevez des modèles de granny square de différentes formes. Créez plaid, coussin, guirlande et autres décorations pour la maison et composez un intérieur pop et pétillant avec un soupçon de vintage tellement tendance !

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, médiathèque la Fabrique

Mézidon Vallée d'Auge

Bibliothèque du Centre culturel Jacques Brel,
128 rue Jules Guesde

Tricot thé

► De 14h à 16h30

Venez vous initier ou vous perfectionner au tricot et au crochet autour d'un thé. Venez avec vos aiguilles et vos idées !

Tout public à partir de 12 ans.

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, Bibliothèque du Centre culturel Jacques Brel

VENDREDI 6 OCTOBRE

Livarot-Pays-d'Auge

Médiathèque, 20 Rue Georges Leroy

Génération Silver geeks

► De 10h à 12h

Les anciens au charbon ! Venez battre les jeunes à la PS4 !

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, médiathèque La Fabrique

Mézidon Vallée d'Auge

Bibliothèque du Centre culturel Jacques Brel, 128 rue Jules Guesde

Tricot thé

► De 14h à 16h30

Venez vous initier ou vous perfectionner au tricot et au crochet autour d'un thé. Venez avec vos aiguilles et vos idées !

Tout public à partir de 12 ans.

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, Bibliothèque du Centre culturel Jacques Brel

Mézidon-Canon

EHPAD les Marronniers, 21 rue de la Fougère

Fashion week

Semaine de la mode !

► A partir de 14h30

Défilé « La mode selon les époques » avec les créations confectionnées par les résident.e.s de l'EHPAD lors des ateliers couture et les bénévoles de l'association des baladins du val d'auge.

Interlude musicale

2^{ème} défilé : « Vieillir ensemble, une chance mais avec style » par les résidents avec leurs créations. Un goûter sera offert pour terminer cet après-midi festif

- Inscription au 02 31 20 25 40
- Partenaires : Les bénévoles de l'association des Baladins du val d'auge et leurs couturiers et couturières, « les Voisineurs » de Mezidon, les bénévoles de l'EHPAD, Les confections Perard, Simone B

Tout au long de la semaine au sein de l'EHPAD se tient :

- Une exposition de créations mis à disposition par les baladins.
- Une exposition de photos de mode des résidents avec des vêtements prêtés par les confections Perard, Simone B pour le shooting photos.
- Exposition de machines à coudre de différentes périodes.



Fervaques

Marpa « Les Rivages de la Touques », 340 Route de la Boissière

Olympiade intergénérationnelle

► De 14h à 17h

Après-midi ludique et d'échange intergénérationnel autour d'activités sportives, culturelles, de jeux et de quizz divers.

Seront associées dans les différentes équipes des enfants, des jeunes, des personnes âgées du territoire pour créer du lien et partager un moment de convivialité entre les différentes générations.

- Inscription au 02 31 32 01 34
- Partenaires : Marpa Fervaques, école primaire, MFR, EHPAD

Lisieux

Hall d'accueil de l'EHPAD Les balcons du Pays d'Auge, 10 rue d'Ecosse

Exposition d'œuvres d'artistes Lexoviens et de photographies de résidents de l'EHPAD

► 14h

Venez nombreux les découvrir !

- Inscription auprès de Virginie POCHETAT 02 31 61 34 81
- Partenaires : EHPAD Les balcons du Pays d'Auge, Association les amis de Pierre, Mia Crowhurst, photographe

Orbec

Conseiller numérique France Services, mairie

Atelier Réalité augmentée

► De 14h à 16h

Grâce à votre smartphone, découvrez comment faire apparaître des animaux et des objets dans votre salon !

- Inscription au 02 31 48 41 50
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, Médiathèque de Lisieux



SAMEDI 7 OCTOBRE

Lisieux

Médiathèque, place de la République

Après-midi seniors jeux et blind test

► De 14 h à 17h

- Inscription au 02 31 48 41.50
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, Médiathèque de Lisieux



DIMANCHE 8 OCTOBRE

Saint-Désir

EHPAD La Barillière, 57 rue de l'Oppidum

Atelier réalité virtuelle

► 10h30

Animé par Olivier RANAIVOSOA, animateur social. Notre animateur vous propose un moment d'évasion à la Barillière en vous faisant découvrir la « réalité virtuelle » (communément appelé VR pour Virtual Reality) ! Cet atelier vous offre une expérience sensorielle visuelle, auditive et physique à 360°. A l'aide de casques VR, nos participants peuvent artificiellement s'évader mais aussi ressentir des sensations nouvelles, oubliées ou perdues. Vous aurez virtuellement la possibilité de voler dans les airs tutoyer les nuages, plonger dans les fonds marins badiner avec les poissons clowns ou bien même, pour les plus audacieux concourir aux 24h du Mans... Les possibilités d'évasion sont vastes mais surtout au choix de chacun. Places limitées à 12 personnes.

► Inscription au 02 31 48 14 50

► Partenaires : EHPAD La Barillière

Lisieux

Médiathèque, place de la République

Projection du film La belle époque

► 15h

Victor, un sexagénaire désabusé, voit sa vie bouleversée le jour où Antoine, un brillant entrepreneur, lui propose une attraction d'un genre nouveau : mélangeant artifices théâtraux et reconstitution historique, cette entreprise propose à ses clients de replonger dans l'époque de leur choix. Victor choisit alors de revivre la semaine la plus marquante de sa vie : celle où, 40 ans plus tôt, il rencontra le grand amour...

► Pas d'inscription

► Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, Médiathèque de Lisieux



Vous êtes intéressé.e pour participer à un événement mais vous n'avez pas de moyens de locomotion, nous pouvons vous proposer une solution de transport pour certaines actions moyennant un tarif forfaitaire de 7€.

Pour plus de renseignements contactez-nous au 07 66 27 01 50.

Les actions concernées sont symbolisées par la petite voiture.

Vous pouvez aussi, via ce lien, consulter ou proposer des offres de covoiturage pendant la semaine bleue <https://calvados.familles rurales.org/100/semaine-bleue-covoiturage>



Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) du Pays d'Auge Sud organise la semaine bleue avec de nombreux partenaires :

Centre Hospitalier de Lisieux, communauté d'agglomération Lisieux Normandie - services culture et environnement-, EHPAD La Barillière, EHPAD Korian Villa Bérat, EHPAD Les Maronniers, salle Mosaic, ville d'Orbec, Réseau Lexovien d'Echanges Réciproques de Savoirs, ville de Lisieux, MARPA de Fervaques, conseiller numérique France Services, Familles rurales Les voisins, ville de Moyaux, maison de la protection des familles, EPMS Marie du Merle, EPSM, solidarité transport.