

Arromanches-Les-Bains

Trévières

Saint-Vigor-le-Grand

Le Molay-Littry

Bayeux

INFOS/CONTACT



CLIC DU BESSIN
Maison départementale des solidarités
1 rue de Verdun
14400 BAYEUX
Tél. 02 14 47 53 30
clicbessin@calvados.fr



**Vous souhaitez être informés
d'autres événements ?**

**Demandez l'Agenda Seniors
auprès de votre CLIC !**



SEMAINE BLEUE



**DU 4 AU 11
OCTOBRE 2026**

THÈME RELIONS TOUS LES ÂGES
DANS DES TERRITOIRES ENGAGÉS !

**PROGRAMME
► BESSIN**



calvados.fr



Programme Semaine bleue

CLIC Bessin

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

BAYEUX

Résidence Les Falaises Blanches

4 chemin Saint-Julien

Marche intergénérationnelle

« Parcours médiéval »

► 10h

Initiez-vous à ce sport complet lors de cette boucle de 2,5 km dans le vieux Bayeux pour découvrir la ville médiévale grâce à 23 bornes explicatives. Cette sortie sera adaptée au rythme de chacun. Prêt de bâtons sur place.

► Gratuit - Tout public - Places limitées

► Inscription obligatoire auprès d'Émilie Lanciaux, animatrice : 02 31 10 44 00

Organisation : Domitys et Lycée Polyvalent Arcisse de Caumont



SAINT-VIGOR-LE-GRAND

Espace L'Odyssée, 28 rue Saint Sulpice

Bal guinguette

► 14h

L'orchestre Tropico jouera salsa, tango et autres répertoires issus de la variété française et internationale pour faire virevolter les participants tout au long de cet après-midi festif et convivial.

► Tout public - Accessible aux personnes à mobilité réduite - Gratuit sauf consommations (buvette sur place)

► Informations et inscription avant le 23 septembre auprès de Dolorès GRAFFET, animatrice : 02 31 92 01 49

Organisation : EHPAD Notre Dame La Charité et Association des amis de Jean Bosco



MARDI 6 OCTOBRE

SAINT-VIGOR-LE-GRAND

EHPAD Résidence Les Hauts de l'Aure

1 rue de la Pigache

Activité « Gym en duo »

► 14h30

Alexandre, éducateur d'activité physique adaptée, vous invite à la détente avec cet atelier de gym à faire à deux. Des mouvements doux et accessibles à tous qui favoriseront le lien, l'équilibre et le bien-être.

► Gratuit - Accessible PMR

► Inscription obligatoire auprès de Sophie Bettens, animatrice : 02 31 51 93 78

Organisation : Résidence Les Hauts de l'Aure

BAYEUX

Résidence Mathilde, 3 rue de Barbeville

Activité collective « bien-être »

► 15h

Un instant pour soi, un moment de détente et de douceur à travers une séance bien-être composée de pratiques respiratoires et méditatives, animée par Pauline Jean.

► 10 €/personnes - Places limitées
2nde séance à 16h

► Inscription obligatoire auprès de Marianne Lecornu, animatrice : 02 31 51 24 10

Organisation : Résidence Mathilde

MERCREDI 7 OCTOBRE

BAYEUX

Espace Argouges, 48 bis rue de Beauvais

Activité « Initiation à la Boccia »

► 10h

La Boccia est un sport paralympique unique en son genre avec comme ambassadrice, Aurélie Aubert, notre médaillée d'or tricolore. Ce sport de boules apparenté à la pétanque d'origine gréco-romaine, accessible aux personnes à mobilité réduite ou porteuse d'un handicap, est à découvrir ou redécouvrir.

► Gratuit - Tout public - Places limitées

► Inscription conseillée auprès de Catherine Leroy, CCAS de Bayeux : 02 31 51 60 34

Organisation : Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux

BAYEUX

Résidence Les Falaises Blanches
4 chemin Saint-Julien

**Conférence « Écrans & mémoire :
comprendre leur impact pour
mieux préserver son cerveau »**

► 10h30

Les écrans ne sont pas neutres. Ils ont un impact sur nos capacités cognitives et notre rapport au monde. Pour comprendre lequel, Tiphaine Ferrand, neuropsychologue, présentera les bénéfices/risques de l'utilisation de ces supports numériques que nous utilisons au quotidien.

- Gratuit - Tout public
 - Inscription conseillée auprès d'Émilie Lanciaux, animatrice : 02 31. 10 44 00
- Organisation :** Domitys

BAYEUX

La Petite Surface, 2 Route de Saint-Lô

**Animation intergénérationnelle
« le Bessin fait son mondial »**

► 14h

La coupe du monde comme si vous y étiez ! Cette animation de foot en marchant ravira petits et grands. Créé en 2011 en Angleterre, cette variante du football avec des règles aménagées permettant une pratique loisir totalement sécurisée et accessible à tous s'adresse aux résidents des établissements du Bessin et aux jeunes licenciés des clubs locaux. Alors qui gagnera la coupe ?

- Gratuit - Tout public
- Inscription obligatoire auprès du CLIC : 02 14 47 53 30

Organisation : Espace St Jean et EHPAD Les Embruns

JEUDI 8 OCTOBRE

ARROMANCHES-LES-BAINS

Salle des fêtes - 11 Place du six juin 1944

Activité « Air Batterie »

► 11h15

Participez à des chorégraphies teintées de bonne humeur ! Durant 1 heure, Antoine, enseignant en activités physiques adaptées pour l'association Siel Bleu, mettra en mouvement les participants et les initiera, en musique, à l'Air Batterie, c'est-à-dire, les invitera à reproduire, assis ou debout, les mouvements de la batterie, dans les airs, mais sans instrument.

- Gratuit - Tout public
- Possibilité de s'inscrire au cycle de 11 séances à l'issue de cette initiation
- Inscription obligatoire auprès du CLIC : 02 14 47 53 30

Organisation : Mairie d'Arromanches, Siel Bleu et CLIC du Bessin

BAYEUX

Résidence Autonomie Clémenceau
3 avenue Clémenceau

Repas « Semaine Bleue »

► 12h

Pour fêter cette semaine bleue 2026, partagez un déjeuner en bonne compagnie où la carte fera la part belle à l'authenticité et à la générosité. Ambiance conviviale et festive garantie !

- Tarif (se renseigner) - Tout public
Ouvert aux extérieurs
- Réservation obligatoire avec le règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public auprès de la résidence avant le 1er octobre : 02 31 92 23 24

Organisation : Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux

SAINT VIGOR LE GRAND

Discothèque Le Club, 3 ZA de l'Abbaye

Après-midi « Disco »

► 13h30 à 18h

Venez vous déhancher sur un rythme endiablé lancé par le DJ Graindorge. La discothèque Le Club vous propose un après-midi sur le thème de la bonne humeur. Et de 15h à 16h, initiation à la danse en ligne en compagnie de votre professeur, Yasmani Verdecia. Un moment de convivialité à ne pas rater !

- Entrée 10 €, avec 1 consommation sans alcool et 1 collation proposée par les résidences Mathilde et Champ-Fleury
- Tout Public - Accessible PMR
- Inscription obligatoire auprès de Delphine VALENTIN, discothèque Le Club : 07 89 55 59 08

Organisation : Le Club, La résidence Mathilde et l'EHPAD Champ-Fleury

BAYEUX

EPN - Espace Argouges, 48 bis rue de Beauvais

Soirée numérique

« Jouons avec l'IA »

► 18h

L'Intelligence Artificielle (IA) n'aura plus de secret pour vous ! L'IA est désormais omniprésente, on en entend parler partout, mais elle reste souvent entourée de mystère et d'idées fausses. Découvrez ce qu'elle est, ce qu'elle peut faire (ou ne peut pas faire), et voyez, au-delà des peurs ou des fantasmes, en quoi elle peut devenir une alliée précieuse pour nous simplifier la vie.

- Gratuit - Tout public
- Inscription auprès de Sylvie Doublet, conseillère numérique : 02 31 92 11 08

Organisation : Déclic Numérique

VENDREDI 9 OCTOBRE

TRÉVIÈRES

EVS, 65 impasse du haras

Activité « Balade nature »

► 10h

Animée par la guide d'ELAN Nature, partez à la découverte des marais du Cotentin et du Bessin. Lors de cette balade commentée, vous serez invités à observer les richesses naturelles qui vous entourent, celles de la nature et des oiseaux. Un rendez-vous bucolique qui éveillera la curiosité des petits comme des grands.

- Gratuit - Tout public
- Inscription auprès d'Adrien Varignon, animateur : 07 79 05 33 87

Organisation : Espace de Vie Sociale de Trévières





BAYEUX

EPN - Espace Argouges, 48 bis rue de Beauvais

Visioconférence « L'emploi à domicile »

► 10h

La Fepem (Fédération du Particulier Employeur) 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...

- Gratuit - Inscription pour les habitants de Bayeux Intercom auprès de Sylvie Doublet, conseillère numérique : **02 31 92 11 08**
- Vous pouvez également participer à titre individuel, depuis chez vous, en vous inscrivant à l'adresse suivante afin d'obtenir le lien de connexion : normandie@franceemploidomicile.fr ou en scannant, dès maintenant, ce QR Code :



Organisation : Fepem, France Emploi Domicile, Département du Calvados et Déclic Numérique

LE MOLAY-LITTRY

Gymnase, Rue Fosse Frandemiche

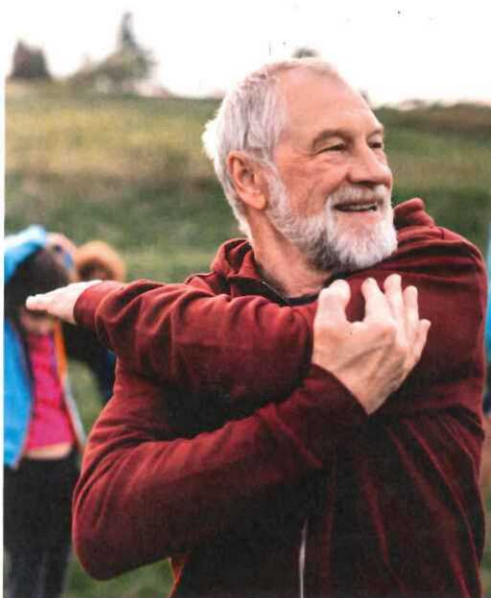
Animation « Olympiades intergénérationnelles »

► 14h

Les résidents d'EHPAD du Bessin sont invités à ces olympiades intergénérationnelles organisées par la Résidence Harmonie, avec l'école primaire du Molay-Littry. Un temps de convivialité clôturera la fin des épreuves « sportives » et récompensera les plus valeureux de l'après-midi.

- Gratuit - Animation réservée aux résidents d'EHPAD
- Inscription obligatoire, avant le 25 septembre, auprès de Flavie Marguerite, coordinatrice de la vie sociale : **02 31 22 82 82** ou animation@harmonie-ehpad.fr

Organisation : Résidence Harmonie



DIMANCHE 11 OCTOBRE

BAYEUX

Résidence Les Falaises Blanches

4 chemin Saint-Julien

Animation « Scrabble »

► 14h30

Un rendez-vous qui compte triple ! À la fois amusant et stimulant, le Scrabble est une occasion idéale de stimuler vos méninges et rencontrer d'autres passionnés dans une ambiance à la fois studieuse et conviviale. Une belle gymnastique intellectuelle qui s'adresse à tous les amoureux des mots.

- Gratuit - Tout public
- Inscription conseillée auprès d'Émilie Lanciaux, animatrice : **02 31 10 44 00**

Organisation : Domitys



ET APRÈS...

VENDREDI 16 OCTOBRE

BAYEUX

Centre aquatique Auréo

Avenue de la Vallée des Prés

Animation pour les proches-aidants « J'peux pas, j'ai balnéo »

► 14h

Vous accompagnez un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Vous l'aidez, le soutenez moralement et/ou matériellement, chez vous ou à son domicile ? Ce moment de détente est pour vous seul ou accompagné de votre proche-aidé. Pas besoin de savoir nager. N'hésitez plus, regardez votre agenda et offrez-vous une parenthèse de bien-être au sein de l'espace balnéo.

- Gratuit - Pour les proches-aidants accompagnés ou non de leur proche aidé
 - Inscription obligatoire auprès de Juliette Ducouret, l'Instant Répit : **06 40 82 27 86**
- Organisation : Collectif d'aide aux aidants du Bessin

