



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME



L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

JUILLET 2024



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



☎ Départements 14, 50 et 61 : **02 31 25 38 89**

☎ Départements 27 et 76 : **02 35 12 71 52**

✉ **contacteasptnormandie.fr**

🌐 **www.asept-normandie.fr**

🌐 **www.pourbienvieillir.fr**

CALVADOS

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

CABOURG 16 septembre 2024 10h00	Atelier d'initiation à la "Self défense" 12 séances d'1h30 tous les lundis du 16/09 au 16/12/24	Cabourg 1901 17 avenue de la Divette	(Modalités d'inscriptions à venir)
DEAUVILLE 16 septembre 2024 11h00	Atelier d'initiation à la "Cardio danse" 12 séances d'1h tous les lundis du 16/09 au 16/12/24	Club Jacques Letarouilly 29 rue Albert Fracasse	(Modalités d'inscriptions à venir)
GLOS 17 septembre 2024 10h00	Atelier d'initiation "Expression corporelle" 12 séances d'1h15 tous les mardis du 17/09 au 17/12/24	Salle des Sorbiers 579 chemin de Chambray	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clicpaysdaugesud@calvados.fr
HERMANVILLE SUR MER 20 septembre 2024 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 27/09, 04/10, 11/10 et 18/10/24	Salle Martine Godin à La Ferme Parc de la Mairie	Inscriptions auprès du CCAS d'Hermanville sur Mer au 02 31 36 18 01
TROUVILLE SUR MER 26 septembre 2024 14h00	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 08/10, 15/10 et 22/10/24	Mairie de Trouville 164 boulevard Fernand Moreaux	(Modalités d'inscriptions à venir)
MEZIDON VALLEE D'AUGE 30 septembre 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Cinéma de Mézidon Vallée d'Auge Salle Jean-Vilar Rue René Valognes	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clicpaysdaugesud@calvados.fr

CALVADOS (SUITE)

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

HEROUVILLE ST CLAIR 1er octobre 2024 14h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances de 3h les mardis 08/10 et 15/10/24	Petite Salle de la Fonderie 1 avenue du Haut Crépon	Renseignements auprès du Pôle Séniors au 02 31 45 77 77
NOUES DE SIENNE 2 octobre 2024 10h45	Conférence "Nutrition" Suivie de 2 séances d'1h30 les mercredis 09/10 et 16/10/24	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
BRETTEVILLE SUR ODON 4 octobre 2024 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
BRETTEVILLE SUR ODON 11 octobre 2024 10h00	Conférence mémoire "PEPS eurêka" Suivie de 10 séances de 3h tous les vendredis du 08/11/24 au 24/01/25	Centre Socioculturel 1 rue de la Baronnerie	Renseignements auprès de l'Espace de Vie Sociale au 02 85 29 35 19 ou 07 48 72 41 20
CAEN 29 octobre 2024 14h00	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 12/11, 19/11 et 26/11/24	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

<p>EPAIGNES 3 septembre 2024 14h30</p>	<p>Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 17/09, 24/09 et 08/10/24</p>	<p>Salle des Fêtes Zone Artisanale du Trèfle</p>	<p>Inscription auprès du CLIC Plateau Ouest de l'Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest@eure.fr</p>
<p>HEBECOURT 3 septembre 2024 10h00</p>	<p>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les mardis 17/09 et 24/09/24</p>	<p>Salle du Village 4 chemin de la Mairie</p>	<p>Inscriptions auprès de Mme Desmolins au 06 09 64 94 43</p>
<p>EVREUX 3 septembre 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les mardis 24/09 et 01/10/24</p>	<p>(Adresse à venir)</p>	<p>(Modalités d'inscriptions à venir)</p>
<p>PONT AUDEMER 3 septembre 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie le Jeudi 05/09, mardi 10/09, jeudi 12/09, mardi 24/09, jeudi 26/09 et mardi 01/10/24</p>	<p>Maison de Quartier La Passerelle Rue de l'Etang</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Ouest Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest@eure</p>
<p>MESNILS SUR ITON 13 septembre 2024 14h30</p>	<p>Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 27/09, 04/10, 11/10, 18/10/24</p>	<p>Résidences de Damville Route de Verneuil DAMVILLE</p>	<p>Inscriptions auprès des Résidences de Damville au 02 32 24 16 83</p>
<p>QUITTEBEUF 3 octobre 2024 14h00</p>	<p>Atelier d'initiation à la danse intuitive "Biodanza" 10 séances d'1h tous les jeudis du 03/10 au 19/12/24</p>	<p>Salle des Fêtes Communale Rue de la Garenne</p>	<p>Inscriptions auprès de la Communauté de Communes du Pays du Neubourg au 02 32 34 04 41</p>

MANCHE

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

ST JAMES 6 septembre 2024 14h30	Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05	Espace le Conquérant - Champ de Foire Rue Victor Dupont	Inscriptions auprès du CCAS de Saint James au 02 33 89 62 05
SOURDEVAL 17 septembre 2024 14h00	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Cinéma du Rex 9 rue Maréchal Leclerc	Renseignements auprès de la Mairie de Sourdeval au 02 33 79 35 55
LA HAYE 20 septembre 2024 14h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances de 3h les lundis 23/09 et 30/09/24	La Médiathèque 5 rue de la Libération	Inscriptions auprès de la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche au 02 33 76 50 95 et 07 43 15 63 24 ou par mail à slebehotecocm.fr
GRANVILLE 24 septembre 2024 14h00	Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 3h le mardi 01/10 et le jeudi 03/10/2024	Salle de Hérel Boulevard des Amiraux	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89
CHERBOURG EN COTENTIN 30 septembre 2024 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Centre Social Le Puzzle 25 rue Jean Moulin	Inscriptions auprès du Centre Social au 02 33 01 81 70
CREANCES 30 septembre 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 le lundi 14/10 et le vendredi 18/10/24	Salle Multiactivités du Vivier 126 rue du Vivier	Inscriptions auprès de la Maison du Pays de Lessay au 02 33 46 84 69

MANCHE (SUITE)

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

DONVILLE LES BAINS 10 octobre 2024 10h00	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les jeudis 24/10, 31/10 et 07/11/24	La Médiathèque 2 rue de la Passardière	Renseignements auprès de l'Association Soliha au 06 37 59 10 96
TESSY BOCAGE 5 novembre 2024 14h30	Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h	Théâtre des Halles 6 place Jean-Claude Lemoine	(Modalités d'inscriptions à venir)

ORNE

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

PASSAIS VILLAGES 6 septembre 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie les lundis 09/09 et 16/09, le mercredi 25/09, le vendredi 04/10, le mardi 08/10 et le jeudi 17/10/24	Salle des Associations Route de Mantilly	Renseignements auprès de Généralisations Mouvement de Passais au 06 48 54 34 23
BAGNOLLES DE L'ORNE 6 septembre 2024 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h le vendredi 13/09 et les jeudis 19/09, 26/09 et 03/10/24	Salle Lancelot du Centre d'Animation et de Congrès 12 avenue des Thermes	Renseignements auprès de la Mairie de Bagnolles de l'Orne au 02 33 30 73 73
CHAMPSECRET 9 septembre 2024 13h30	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie les jeudis 12/09 et 19/09, le vendredi 27/09 et les jeudis 03/10, 10/10 et 17/10/24	Salle des Fêtes (à côté de la Mairie) Rue Colonel Lefevre	Renseignements auprès de la Mairie de Champsecret au 02 33 30 40 16
ALENCON 9 septembre 2024 14h00	Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les lundis du 09/09 au 25/11/24	Centre Social Edith Bonnem Place Edith Bonnem	Inscriptions auprès du Centre Edith Bonnem au 02 33 26 58 51
RANES 11 septembre 2024 10h00	Atelier d'initiation au "Yoga" 12 séances d'1h tous les mercredis du 11/09 au 11/12/24	Salle Multi-Activités Rue du Plessis (Accès côté parking du cimetière)	Inscriptions auprès de l'Amicale des Retraités de Rânes au 06 48 67 35 07
LA FERTE MACE 12 septembre 2024 10h00	Atelier d'initiation à la "Gym douce" 12 séances d'1h tous les jeudis du 12/09 au 12/12/24	Centre Socioculturel Thérèse Letinturier 14 rue Pasteur	Inscriptions auprès du Centre Socioculturel au 02 33 14 14 83

ORNE (SUITE)

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

ST DENIS SUR SARTHON 12 septembre 2024 14h00	Conférence "Rythme, bien-être et santé" Suivie de 2 séances de 2h les jeudis 19/09 et 26/09/24	Centre Social ALCD 51 rue Principale	Renseignements auprès du Centre Social ALCD au 02 33 27 40 02 ou par mail à alcd.saint-denis@wanadoo.fr
L'AIGLE 16 septembre 2024 14h00	Conférence "Rythme, bien-être et santé" Suivie de 2 séances de 2h les lundis 23/09 et 30/09/24	Résidence Les Archers 11 rue Guillaume le Conquérant	Inscriptions auprès de la Résidence Les Archers au 02 33 24 54 02
ALENCON 20 septembre 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les vendredis du 27/09 au 15/11/24	Centre Social de Courteille Rue Edouard Branly	Renseignements auprès du Centre Social de Courteille au 02 33 80 49 07
RANES 23 septembre 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les lundis du 07/10 au 09/12/24	Salle du Club de l'Amicale des Retraités de Rânes Rue de la Ferme	Renseignements auprès de l'Association Amicale des Retraités de Rânes au 06 48 67 35 07
RAI 26 septembre 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle Do Rai Mi Route de Saint Symphorien	Renseignements auprès du Pôle Pierre Sevin au 02 33 84 82 93
LA FERTE MACE 2 octobre 2024 14h30	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mercredis du 16/10 au 04/12/24	La Salle du Grand Turc Rue Saint Denis	Inscriptions auprès de l'UIA de La Ferté Macé au 06 62 56 53 05

SEINE MARITIME

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux séniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

<p>MONT ST AIGNAN 1er juillet 2024 15h00</p>	<p>Demi-journée découverte "Activité physique adaptée" Différents sports à découvrir</p>	<p>ASRUC Santé 37 rue de la Croix Vaubois</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Séniors Plateau Nord au 02 32 10 27 80 ou par mail à clic.seniorseyahoo.fr</p>
<p>DIEPPE 2 juillet 2024 16h00</p>	<p>Atelier d'initiation au "Longe côte" 6 séances d'1h le mardi 02/07, le vendredi 12/07, le mercredi 17/07, le vendredi 26/07, le jeudi 01/08 et le lundi 12/08/24</p>	<p>Point de RDV : Plage de Dieppe Escalier de Gauche Face à la Mer A côté de la Cabine 54</p>	<p>Inscriptions auprès de l'Association Marche Aquatique de Dieppe au 06 12 77 53 77</p>
<p>MONT ST AIGNAN 9 septembre 2024 10h00</p>	<p>Atelier d'initiation à la "Musculation" 6 séances d'1h30 tous les lundis du 09/09 au 14/10/24</p>	<p>ASRUC Santé 37 rue de la Croix Vaubois</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Séniors Plateau Nord au 02 32 10 27 80 ou par mail à clic.seniorseyahoo.fr</p>
<p>MESNIERES EN BRAY 9 septembre 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les lundis 16/09 et 23/09/24</p>	<p>Salle de Spectacle et Loisirs Route Fleury</p>	<p>Inscriptions auprès de l'Association Les Jeunes d'Hier au 06 71 45 71 89</p>
<p>FERRIERES EN BRAY 10 septembre 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mardis du 24/09 au 07/01/25</p>	<p>(Adresse à venir)</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie de Ferrières en Bray au 02 35 90 02 81</p>
<p>RIVE EN SEINE 10 septembre 2024 14h00</p>	<p>Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 01/10, 08/10 et 15/10/24</p>	<p>Salle de la Tour d'Harfleur 2 rue de la Tour d'Harfleur</p>	<p>Inscriptions auprès de l'Association Soliha au 06 37 59 10 96</p>

SEINE MARITIME (SUITE)

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

LES AUTHIEUX SUR LE PORT ST OUEN 12 septembre 2024 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les mardis 24/09, 01/10, 08/10 et 15/10/24	Salle du Cormier 1016 rue des Canadiens	Inscriptions auprès du CLIC du Plateau Est de Rouen au 02 35 65 02 68
BIHOREL 2 octobre 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Le P'ti Lido Rue Carnot	Inscriptions auprès du CLIC Séniors Plateau Nord au 02 32 10 27 80 ou par mail à clic.senior@yahoo.fr
MAULEVRIER STE GERTRUDE 15 octobre 2024 14h00	Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les mardis du 15/10 au 03/12/24	Salle de Réunion du Conseil de la Mairie 540 rue St Léonard	Inscriptions auprès de la Mairie de Maulévrier Ste Gertrude au 02 35 96 25 56