



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

MAI 2024



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter notre site Internet : www.asept-normandie.fr
ou à nous contacter au **02 31 25 38 31** si cela concerne nos actions de Basse-Normandie
ou au **02 32 98 72 00** pour celles de la Haute-Normandie



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.

HEROUVILLE ST CLAIR 6 mai 2024 14h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h les mardis 14/05 et 21/05/24	Petite Salle de la Grande Delle 1606 Boulevard de la Grande Delle	Renseignements auprès du Pôle Séniors au 02 31 45 77 77
ST GERMAIN LE VASSON 7 mai 2024 10h00	Ateliers "Yoga" 12 séances d'1h tous les mardis du 07/05 au 23/07/24	Salle des Fêtes (Derrière l'école) 5 Venelle des bambins	Inscriptions auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou par mail à clicdefalaise@calvados.fr
VIRE NORMANDIE 13 mai 2024 9h45	Ateliers "Initiation au numérique" 8 séances de 2h le lundi 13/05 et tous les jeudis du 23/05 au 11/07/24 (sauf le 20/06)	Salle d'Animation de la Résidence Sainte-Anne En face du Bâtiment Le Square Square du Chanoine Jean Hérault	Inscriptions auprès du CCAS Vire Normandie au 02 31 66 16 16
SOLIERS 13 mai 2024 15h00	Conférence "Nutrition" 2 séances d'1h30 les lundis 27/05 et 03/06/24	Salle Polyvalente Rue de la Résistance	Inscriptions auprès de la Mairie de Soliers au 02 31 15 68 68
LISIEUX 14 mai 2024 14h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h le mardi 21/05 et le lundi 27/05/24	Résidence Obeo 21 chemin de Rocques	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clicpaysdaugesud@calvados.fr
GRAINVILLE LANGANNERIE 14 mai 2024 14h00	Conférence "Prévention routière" 2 séances de 2h les mardis 21/05 et 28/05/24	Salle Polyvalente 2 rue de Lapford	Inscriptions auprès du Club de l'Amitié de Grainville Langannerie au 06 33 00 31 27

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.

<p>COURSEULLES SUR MER 17 mai 2024 14h00</p>	<p>Atelier "Longe côte" 6 séances d'1h30 le vendredi 17/05, jeudi 23/05, vendredi 31/05, mardi 04/06, vendredi 14/06 et jeudi 20/06/24</p>	<p>Ecole de Voile Place du Dr Marcel Lerosey</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC de Caen Ouest au 02 14 47 55 30</p>
<p>VALDALLIERE 29 mai 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les lundis 03/06 et 17/06 et les mercredis 12/06 et 26/06/24</p>	<p>Salle d'Activités de la Résidence de la Crête 12 rue de la Crête VASSY</p>	<p>Renseignements auprès du CCAS de Valdallière au 02 31 66 56 03 ou le CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80</p>
<p>ST PIERRE EN AUGE 3 juin 2024 14h30</p>	<p>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 6 séances de sophrologie d'1h les jeudis 20/06 et 27/06, le mardi 02/07, les jeudis 11/07, 18/07 et 25/07/24</p>	<p>Auditorium de L'Abbaye Espace Saint-Benoît 3 rue Saint-Benoît</p>	<p>Renseignements auprès du CCAS de Saint-Pierre-en-Auge au 02 31 20 47 20</p>
<p>L'HÔTELLERIE 4 juin 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Prévention routière" 2 séances de 2h les mardis 11/06 et 18/06/24</p>	<p>Salle des Fêtes 86 rue de la Mairie</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20</p>
<p>LIVAROT PAYS D'AUGE 12 juin 2024 14h00</p>	<p>Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30</p>	<p>La Villa Verte 55 rue Général Leclerc</p>	<p>Inscriptions auprès de Mme Hays ou Mme Havard au 02 31 63 51 80</p>

EURE

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.

LIEUREY 7 mai 2024 10h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 6 séances de sophrologie d'1h les jeudis 16/05, 23/05, 30/05 et les mardis 21/05, 28/05, 04/06/24	Salle Polyvalente Place de la Mairie	Inscriptions auprès du CLIC Plateau Ouest au 02 32 41 76 74 ou par mail clic-ouest@eure.fr
CONCHES EN OUCHE 13 mai 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle Jean-Pierre Bacri 14 rue Jacques Villon	Inscriptions auprès de la Com Com du Pays de Conches au 02 32 30 31 09 ou au 06 15 68 37 39 ou par mail à vincent.pozo@conchesenouche.com
BOURNEVILLE STE CROIX 14 mai 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 les mardis 28/05 et 04/06/24	Conciergerie La Solid'Eure 6 grande rue	Inscriptions auprès de la Conciergerie La Solid'Eure au 09 72 51 22 00 ou par mail à lasolid.eure@gmail.com
PONT AUDEMER 14 mai 2024 14h00	Conférence "Rythme, bien-être et santé" 2 séances d'2h les mardis 28/05 et 04/06/24	1er étage de la Salle de la Risle 13 rue des Carmes	Inscriptions auprès du CCAS de Pont-Audemer au 02 32 42 35 03 ou par mail à ccasepontaudemer.fr
LOUVIERS 17 mai 2024 10h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h les mardis 04/06 et 11/06/24	Résidence du Parc 35 rue Massacre	Inscriptions auprès du Pôle Séniors de Louviers au 02 32 50 94 21

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.

STE MARIE DU MONT 14 mai 2024 14h30	Atelier "Longe côte" 6 séances tous les mardis du 14/05 au 25/06/24	Base Nautique Utah Mer Loisirs 12 route des Alliés	Inscriptions auprès du CLIC des Marais au 02 33 42 17 60
LES PIEUX 14 mai 2024 10h00	Atelier "Longe côte" 6 séances tous les mardis du 14/05 au 18/06/24	Centre d'Activités Voile et Vent 30 route du Fort	Inscriptions auprès du CLIC du Cotentin au 02 33 01 00 00
SOURDEVAL 14 mai 2024 14h00	Conférence habitat "Bien chez Soi" 3 séances de 2h30 les mardis 28/05, 04/06 et 11/06/24	Salle Théophile Personne 8 rue Maréchal Leclerc	Inscriptions auprès de la Mairie de Sourdeval au 02 33 79 35 55
CHERBOURG 16 mai 2024 10h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 6 séances de sophrologie d'1h tous les lundis du 27/05 au 01/07/24	Maison Olympe de Gougues Rue de l'Île de France	Inscriptions auprès du Centre Social Maison Olympe de Gougues au 02 33 01 89 90
MONTEBOURG 16 mai 2024 14h00	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les jeudis 30/05, 06/06, 13/06 et 20/06/24	Salle des Fêtes de la Mairie Place du Général de Gaulle	Renseignements auprès du CLIC du Cotentin au 02 33 01 00 00
GRANVILLE 04/06/2024 10h30	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les mardis 11/06, 18/06, 25/06 et 02/07/24	Résidence Autonomie les Herbiers 202 rue Paul Gibon	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89

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.

BRICQUEBEC EN COTENTIN 7 juin 2024 14h30	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 le mercredi 19/06 et le vendredi 21/06/24	Salle de la Gare Avenue de la Gare	Renseignements auprès du CLIC du Cotentin au 02 33 01 00 00
FLEURY 10 juin 2024 9h45	Ateliers "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les lundis du 10/06 au 29/07/24	Mairie de Fleury 10 Rue de l'Eglise	Inscriptions auprès de la Mairie de Fleury au 02 33 51 13 57
COUTANCES 14 juin 2024 10h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h le lundi 01/07 et le mardi 02/07/24	Maison de Quartier Place Victor Hugo	Renseignements auprès du CLIC du Cotançais au 02 33 45 08 39

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.

ATHIS VAL DE ROUVRE 7 mai 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 6 séances de sophrologie d'1h tous les mardis du 14/05 au 18/06/24	Salle Paroissiale 2A chemin de l'Abbé Macé ATHIS DE L'ORNE	Renseignements auprès de Généralisations Mouvement au 06 88 06 95 99
ARGENTAN 7 mai 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 6 séances de sophrologie d'1h tous les mardis du 14/05 au 18/06/24	Maison du Citoyen 1 rue Pervenches	Inscriptions auprès de la Maison du Citoyen au 02 33 36 85 84
RAI 17 mai 2024 14h00	Ateliers "Marche nordique" 6 séances d'1h tous les vendredis du 17/05 au 21/06/24	Lieu de RDV : Pôle Animation Pierre Sevin Rue Saint Symphorien	Inscriptions auprès du Pôle Animation Pierre Sevin au 02 33 84 82 93
LE MELE SUR SARTHE 17 mai 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 6 séances de sophrologie d'1h tous les vendredis du 24/05 au 28/06/24	Maison des Initiatives et des Solidarités Square des Résistants	Renseignements auprès du CCAS du Mêle sur Sarthe au 02 33 81 21 91
ALENCON 27 mai 2024 14h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h les jeudis 13/06 et 20/06/24	Salle Polyvalente 17 rue Augustin Fresnel	Inscriptions auprès du Secrétariat du Centre Social Croix Mercier au 02 33 31 83 39
ARGENTAN 28 mai 2024 9h00	Conférence "Rythme, bien-être et santé" 2 séances d'2h les mardis 04/06 et 11/06/24	Espace Fontaine 1 rue Fontaine	Renseignements auprès du CCAS d'Argentan au 02 33 35 88 98

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 4 juin 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 le mardi 11/06 et le lundi 17/06/24	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
BAGNOLES DE L'ORNE 6 juin 2024 14h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h les jeudis 13/06 et 20/06/24	Centre d'Animation et de Congrès 12 avenue des Thermes	(Modalités d'inscriptions à venir)

SEINE MARITIME

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.

FECAMP 2 mai 2024 14h30	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h le jeudi 23/05 et le mercredi 05/06/24	Résidence Gaston Marest 27 rue Renelles	Inscription auprès du CCAS de Fécamp au 02 35 10 60 64
LE HAVRE 3 mai 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 3 séances de sophrologie d'1h le vendredi 10/05 et les mercredis 15/05, 22/05/24	Pôle Simone Veil 3 parvis Simone Veil	Inscriptions auprès de la Maison Dahlia au 02 35 44 97 28 ou par mail à lamaisondahlia@lehavre.fr
BLANGY SUR BRESLE 17 mai 2024 10h00	Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les vendredis du 17/05 au 05/07/24	Centre Social l'Atelier 18 rue du Brianchon	Inscriptions auprès du Centre Social l'Atelier au 02 32 97 12 64 ou par mail à animations.latelier@outlook.fr
FERRIERES EN BRAY 21 mai 2024 14h00	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les mardis 04/06, 11/06, 18/06 et 25/06/24	Salle les Valembours Route de Songeons	Inscriptions auprès de la Mairie Ferrières en Bray (sauf le mercredi après-midi) au 02 35 90 02 81