



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

NOVEMBRE 2023



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.

AUTHIE 19 octobre 2023 14h30	Conférence "Séniors soyez acteur de votre santé" 6 séances de 2h30 tous les jeudis du 09/11/23 au 14/12/23	Salle des Fêtes Place des 37 Canadiens	Renseignements auprès de la Mairie CCAS (Mme Fatima Fouré) au 06 65 62 09 78
OUISTREHAM 20 octobre 2023 10h00	Conférence "Nutrition" 2 séances d'1h30 les vendredis 03/11 et 17/11/23	Salle Le Pavillon 11 rue des Arts	Inscriptions auprès du CLIC Caen Ouest au 02 14 47 55 30 ou par mail à cliccaenouestcalvados.fr
LIVAROT VALLEE D'AUGE 6 novembre 2023 14h00	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les lundis 20/11, 27/11, 04/12 et 11/12/23	Salle des Fêtes 30 rue du Champs de Croix LE MESNIL GERMAIN	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clicpaysdaugesud@gmail.com
VADALLIERE 10 novembre 2023 10h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 le jeudi 16/11 et le vendredi 17/11/23	Salle d'Activités de la Résidence de la Crête 12 rue de la Crête VASSY	Inscriptions auprès du CCAS au 02 31 66 56 03 ou du CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80
OUSTREHAM 27 novembre 2023 14h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h le lundi 18/12 et le mardi 19/12/23	Salle Le Pavillon 11 rue des Arts	Inscriptions auprès de l'Espace Seniors J. Vicquelin au 02 31 97 30 66 ou par mail à espace-vicquelin@ville-ouistreham.fr
LIVAROT VALLEE D'AUGE 1er décembre 2023 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 le lundi 04/12 et le mardi 05/12/23	Plateforme de la Villa Verte 55 rue Général Leclerc	Renseignements auprès de la Villa Verte au 02 31 63 51 80

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.

LA RIVIERE ST SAUVEUR 1er décembre 2023 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle Polyvalente Route du Banc	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89
NOUES DE SIENNE 14 décembre 2023 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Salle de Spectacle Le Bourg Rue du Docteur Fontaine SAINT SEVER	Inscriptions auprès du CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80
OUISTREHAM 12 janvier 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 le lundi 15/01 et mardi 16/01/24	Salle Le Pavillon 11 rue des Arts	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89
VERSON 11 avril 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle des 3 Ormes 4 rue Pierre de Coubertin	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89

EURE

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.

LOUVIERS 17 octobre 2023 14h30	Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h	Le Moulin Rue des Anciens Combattants d'Afrique du Nord	Inscriptions auprès du Pôle Senior au 02 32 50 94 21
BOISSEY LE CHÂTEL 17 octobre 2023 14h00	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les mardis 07/11, 14/11, 21/11 et 28/11/23	Centre de Loisirs 13 rue de la Faquetière LES MONTS DU ROUMOIS	Inscriptions auprès de la Mairie de Boissey Le Châtel au 02 32 42 68 12 ou par mail à generations27@gmail.com
ST DENIS LE FERMENT 23 octobre 2023 14h00	Conférence "Gardez l'équilibre !" 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mercredis du 08/11 au 14/02/23	Salle des Fêtes 77 rue Guérard	Sans inscriptions préalables
BERNAY 26 octobre 2023 9h30	Demi-journée découverte "Activité physique adaptée" Différents sports à découvrir : Hockey sur gazon, danse active, tir à l'arc, etc.	Collège Marie Curie 19 rue aux Bœufs	Inscriptions auprès du CCAS au 02 32 46 63 16
LE NEUBOURG 27 octobre 2023 14h00	Conférence "Nutrition" 3 séances d'1h30 les lundis 06/11, 13/11 et 20/11/23	Salle du Haut Phare Rue Jean Delafontaine	Inscriptions auprès de l'Association Inter-Séniors (Mme Delachaussée) au 02 32 35 02 18
LA HAYE DE ROUTOT 6 novembre 2023 14h00	Conférence "Rythme, bien-être et santé" 2 séances d'2h les lundis 13/11 et 20/11/23	Salle Polyvalente Grand'rué	Inscriptions auprès de l'Association "Les Amis des lfs" au 06 03 77 68 16

EURE (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.

BEUZEVILLE 7 novembre 2023 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 3 séances de sophrologie d'1h les mardis 14/11, 21/11 et 28/11/23	Salle Guy Marest 121 rue Chanoine Le Prieur	Inscriptions auprès du CLIC Eure Ouest au 02 32 41 76 74
BEAUMONT LE ROGER 10 novembre 2023 14h00	Conférence "Nutrition" 3 séances d'1h30 les vendredis 24/11, 08/12 et 15/12/23	Résidence Serge Desson Rue de la République	Inscriptions auprès du CLIC Eure Ouest au 02 32 41 76 74
BERNAY 20 novembre 2023 14h00	Conférence santé "L'accident vasculaire cérébral" Animée par un sauveteur secouriste certifié	Maisons des Associations 8 rue Jacques Philippe Bréant	Inscriptions auprès du CCAS au 02 32 46 63 16
VERNEUIL SUR AVRE 8 décembre 2023 14h30	Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05	Centre Social La Ruche 103 avenue Maurice de Vlaminck	Sans inscriptions préalables

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.

OUVILLE 17 octobre 2023 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Salle de Convivialité des Lys Bleus (Village Séniors) 1 rue du Pavé	Inscriptions auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89
LESSAY 6 novembre 2023 14h00	Conférence "Séniors soyez acteur de votre santé" 6 séances de 2h30 les lundis 13/11, 20/11, 27/11, 04/12, 11/12 et 18/12/23	Petite Salle Saint Cloud Place Saint Cloud	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89
RONCEY 10 novembre 2023 14h30	Conférence "Nutrition" 2 séances d'1h30 les vendredis 17/11 et 24/11/23	Salle Polyvalente 25 rue des Halles	Inscriptions auprès du SAG de Cerisy la Salle au 06 13 27 45 36
PERRIERS 13 novembre 2023 14h00	Conférence habitat "Bien chez Soi" 3 séances de 2h30 les lundis 27/11, 04/12 et 11/12/23	Communauté de Communes 4 place du Fairage	Renseignements auprès de l'Association Soliha au 06 37 59 10 96
LESSAY 14 novembre 2023 14h00	Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h	Espace Culturel d'Expositions et de Spectacles 2 rue de l'Hippodrome	Inscriptions auprès des CLIC Centre Manche au 02 33 06 04 71
LA MOUCHE 7 février 2024 14h00	Ateliers habitat "Bien chez Soi" 3 séances de 2h30 les mercredis 07/02, 14/02 et 21/02/23	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89

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.

CHAMPSECRET 17 octobre 2023 14h00	Conférence "Prévention routière" 2 séances de 2h les mardis 24/10 et 31/10/23	Salle des Fêtes Charles Léandre 5 rue Albert Christophe	Renseignements auprès de la Mairie au 02 33 30 40 16
LA CHAPELLE MONTLLIGEON 30 octobre 2023 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30 exceptionnellement adressé à un public intergénérationnel	Salle Polyvalente (Entrée du Village) Rue Principale	Renseignements auprès de la Commune de La Chapelle Montligeon au 02 33 83 80 20
ST GERMAIN DU CORBEIS 31 octobre 2023 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30 exceptionnellement adressé à un public intergénérationnel	Salle La Prairie 19 bis rue du Général Leclerc	Renseignements auprès du CCAS de St Germain du Corbeis au 02 33 82 26 80
FLERS 6 novembre 2023 14h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h les lundis 13/11 et 20/11/23	Salle Polyvalente Halbout 2 rue Pierre Lemièrè	Renseignements auprès du CCAS de Flers au 02 33 64 66 13
ST DENIS SUR SARTON 6 novembre 2023 10h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h les mardis 14/11 et 21/11/23	Centre social ALCD 51 rue Principale	Renseignements auprès du centre Social ALCD au 02 33 27 40 02
PERCHE EN NOCE 6 novembre 2023 14h00	Conférence "Prévention routière" 2 séances de 2h les lundis 13/11 et 20/11/23	Salle des Fêtes 22 rue Modeste Romet NOCÉ	Sans inscriptions préalables

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.

LONGNY LES VILLAGES 7 novembre 2023 14h30	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 lundi 13/11 et le mercredi 29/11/23	Salle des Fêtes de Longny au Perche (Au-dessous de la Mairie) 1 place de l'Hôtel de ville	Inscriptions auprès de l'Association Génération Mouvements de Longny au Perche (M. Jouannaux) au 06 86 28 43 71
LA FERTE MACE 8 novembre 2023 9h30	Conférence "Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir" 3 séances de 2h les mercredis 22/11, 29/11 et 06/12/23	Centre Culturel Grand Turc 8 rue Saint-Denis	Inscriptions auprès de l'Université Inter Âges au 06 62 56 53 05
LA CHAPELLE MONTLIGEON 8 novembre 2023 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 le jeudi 16/11 et le mercredi 22/11/23	Salle Polyvalente (Entrée du Village) Rue Principale	Renseignements auprès de la Mairie au 02 33 83 80 20 ou au 06 33 87 90 88 (Mme Bordat)
ALENCON 23 novembre 2023 14h30	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 le lundi 04/12 et le jeudi 07/12/23	Centre Socioculturel Croix Mercier 17 rue Augustin Fresnel	Inscriptions auprès du Centre Social Croix Mercier au 02 33 31 83 39
SÉES 28 novembre 2023 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 le mardi 05/12 et le lundi 11/12/23	Foyer Municipal Rue Charles Forget	Inscriptions auprès du CCAS au 02 33 81 79 71 (les lundis et mardis toute la journée et le mercredi matin)
LE MELE SUR SARTHE 4 décembre 2023 10h30	Conférence "Nutrition" 2 séances d'1h30 les lundis 11/12 et 18/12/23	Salle du Conseil Municipal de la Mairie 21 rue de Libcany	Inscriptions auprès de la Mairie au 02 33 81 21 91

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.

SÉES 4 décembre 2023 14h00	Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05	Amphithéâtre du Lycée Agricole (Campus Terres & Avenir) Rue du 11 novembre 1918	Renseignements auprès du CCAS de Sées au 02 33 81 79 71
ALENCON 10 janvier 2024 9h00	Ateliers "Yoga" 12 séances d'1h tous les mercredis du 10/01 au 18/04/24	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89
LE MELE SUR SARTHE 12 janvier 2024 14h00	Ateliers "Yoga" 12 séances d'1h tous les vendredis du 12/01 au 19/04/24	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89
LE MELE SUR SARTHE 27 février 2024 Horaire à définir	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89

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.

PETITVILLE 17 octobre 2023 13h30	Forum "Maintien à domicile" Atelier "Construire un menu équilibré" Suivi d'un goûter Part'âge	Salle des Fêtes La Bachelotte Rue des Ecoles	Sans inscriptions préalables
DARNETAL 18 octobre 2023 14h30	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Espace Culturel Henri Savale Rue de la Chaîne	Inscriptions auprès du CCAS au 06 61 30 31 50
ARQUES LA BATAILLE 19 octobre 2023 14h00	Conférence "Prévention routière" 2 séances de 2h les jeudis 09/11 et 16/11/23	Site Ernest Carnot Rue Verdier Monetti	Inscriptions auprès de l'Espace Georges Thurin au 02 35 85 54 08
RONCHEROLLES EN BRAY 19 octobre 2023 15h00	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les jeudis 09/11, 16/11, 23/11 et 30/11/23	Salle des Fêtes Rue de la Mairie	Inscriptions auprès du GFDAR (Mme MOREL) au 02 35 90 72 93 ou 06 83 41 93 82
SOTTEVILLE LES ROUEN 20 octobre 2023 10h00	Ateliers "Sophrologie" 3 séances d'1h les vendredis 20/10, 10/11 et 17/11/23	Résidence Sampic Rue de la Résistance	COMPLET
VARENGEVILLE SUR MER 20 octobre 2023 10h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 les vendredis 17/11 et 24/11/23	Salle Porto Riche (à côté de la Salle des Sports) Rue Marguerite Rolle	Inscriptions auprès du Conseil des Sages (Mme Dufour) au 02 35 85 15 76 ou par mail à alidor47@yahoo.fr

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.

<p>SOTTEVILLE LES ROUEN 20 octobre 2023 15h00</p>	<p>Ateliers "Séniors : alimentation, santé & plaisir" 2 séances d'1h30 les vendredis 20/10 et 10/11/23</p>	<p>Résidence Delalandre Rue Président Roosevelt</p>	<p>COMPLET</p>
<p>LE HAVRE 6 novembre 2023 11h00</p>	<p>Ateliers de "Gym douces" 12 séances d'1h tous les lundis du 06/11/23 au 05/02/24</p>	<p>La Fabrique Atrium 117 avenue du 8 Mai 1945</p>	<p>Inscriptions auprès de l'ASEPT Normandie au 02 32 98 72 00 ou par mail à contact@aseptnormandie.fr</p>
<p>PETIVILLE 7 novembre 2023 16h00</p>	<p>Ateliers "Un instant pour les aidants" 3 séances de 2h30 les mardis 07/11, 14/11 et 21/11/23</p>	<p>Salle des Fêtes de la Bachelotte Rue de l'Ecole</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Maill'âges au 02 32 84 12 53</p>
<p>YVETÔT 10 novembre 2023 10h00</p>	<p>Ateliers "Danse d'expression" 12 séances d'1h30 toutes les 2 semaines, les vendredis du 10/11 au 19/04/24</p>	<p>Salle d'Animation "Les Béguinages" 6 allée Etienne Guérout</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS (Mme Dam) au 07 88 26 24 04</p>
<p>FONTENAY 10 novembre 2023 14h00</p>	<p>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 le vendredi 24/11 et 01/12/23</p>	<p>Salle Polyvalente Rue Saint Michel</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie au 02 35 30 13 06 ou par mail à mairie@fontenay-76.net</p>
<p>LE HAVRE 16 novembre 2023 14h00</p>	<p>Ateliers "Nutrition" 2 séances d'1h30 les jeudis 16/11 et 23/11/23</p>	<p>Épicerie Sociale et Solidaire Augustin Normand 56 rue Albert Samain</p>	<p>Inscriptions auprès de l'ASEPT Normandie au 02 32 98 72 00 ou par mail à contact@aseptnormandie.fr</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.

LE HAVRE 17 novembre 2023 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 les vendredis 01/12 et 08/12/23	Pôle Simone Veil 3 Parvis Simone Veil (Tram A ou B - Arrêt Gare)	Inscriptions auprès de la Maison Dahlia au 02 35 44 97 28
OCTEVILLE SUR MER 13 décembre 2023 10h00	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les lundis 08/01, 15/01, 22/01 et 29/01/24	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 32 98 72 00
ST NICOLAS D'ALIERMONT 8 janvier 2024 15h45	Ateliers "Danse de salon" 12 séances d'1h tous les lundis du 08/01 au 15/04/24	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 32 98 72 00
DARNÉTAL 19 janvier 2024 14h00	Ateliers "Self défense" 12 séances d'1h tous les vendredis du 19/01 au 19/04/2024	(Recherche de salle en cours)	Inscriptions auprès du CCAS au 02 32 08 34 88 ou par mail à c-salaunville-canteleu.fr
ST NICOLAS D'ALIERMONT 12 février 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Espace des 4 Vents Rue de la Bruyère	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 32 98 72 00