

**ATTENTION** : Les inscriptions aux conférences et ateliers sont indispensables. Les conditions d'accueil seront soumises aux restrictions sanitaires en vigueur. Merci de votre compréhension.

## Seine-Maritime

<b>Mardi 4 octobre</b> à 14h00	<b>Mont saint Aignan (76)</b> Salle du Rexy 31 rue Aroux Inscriptions auprès du Service Animation Seniors, au : 02 32 10 27 80 ou par mail à : <a href="mailto:clic.seniors@yahoo.fr">clic.seniors@yahoo.fr</a>	Conférence « Sérénité au volant »  Suivie de 3 séances les mardis 11, 18 octobre et 8 novembre 2022
<b>Mardi 4 octobre</b> à 14h00	<b>Terres de Caux (76)</b> Salle Michèle Pierrot de la Résidence Autonomie 164 rue des Jardins Inscriptions auprès du CCAS, au : 02 35 16 25 37	Conférence « Bien chez soi »  Suivie de 3 séances les vendredis 21, 28 octobre et 4 novembre 2022
<b>Mardi 4 octobre</b> à 14h00	<b>Mont-Saint-Aignan (76)</b> ASRUC de Mont-Saint-Aignan 37 rue de la Croix Vaubois <b>Sans inscriptions préalables</b>	Demi-journée découverte « Seniors, optez pour une activité physique et sportive adaptée »
<b>Judi 6 octobre</b> à 14h00	<b>Petit Couronne (76)</b> Salle La Grange Rue Winston Churchill Inscriptions, au : 02 35 69 41 97	Ateliers « Bienvenue à la retraite » <i>(réservés aux jeunes retraités de 6 mois jusqu'à 2 ans d'ancienneté)</i>  Puis 2 séances les jeudis 13 et 20 octobre 2022



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Seine-Maritime

Siège : 37 rue de Maltot  
14000 CAEN

02 31 25 38 31 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

Antenne : Bâtiment MSA - Cité de l'Agriculture  
76230 BOIS GUILLAUME

02 32 98 72 00 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

<b>Jeudi 6 octobre</b> à 14h00	<b>Octeville sur Mer (76)</b> Espace du Littoral 20 rue Auguste Huart Inscriptions auprès de Mme Donnet, au : 06 43 98 79 70	Conférence « Prévention routière »  Suivie de 2 séances les jeudis 13 et 20 octobre 2022
<b>Jeudi 6 octobre</b> à 14h00	<b>Le Trait (76)</b> Résidence Autonomie René Biville 441 rue François Arago Inscriptions auprès du CCAS du Trait, au : 02 35 37 49 53	Conférence « Nutrition »  Suivie de 2 séances les jeudis 13 et 20 octobre 2022
<b>Mardi 11 octobre</b> à 14h30	<b>Sotteville lès Rouen (76)</b> Hôtel de Ville Place de l'Hôtel de Ville Inscriptions, auprès du CCAS de Sotteville lès Rouen, au : 02 35 63 60 69	Conférence « Séniors, soyez acteur de votre santé »  Suivie de 6 séances tous les mardis jusqu'au 13 décembre 2022
<b>Mardi 11 octobre</b> à 14h00	<b>Le Plessis St Opportune (76)</b> Salle de Réunion de la Mairie 1 rue de la Mairie Inscriptions, auprès de la Mairie, au : 02 32 35 43 26	Ateliers « Ma retraite connectée »  Puis 7 séances tous les mardis (hors vacances scolaires) jusqu'au 6 décembre 2022
<b>Mardi 11 octobre</b> à 14h00	<b>Tôtes (76)</b> Salle Socioculturelle Jean-Marie Leduc MASC - Route du Havre Inscriptions auprès du Centre Social, au : 02 35 64 63 77	Conférence « Séniors, soyez acteur de votre santé »  Suivie de 6 séances tous les mardis (hors vacances scolaires) jusqu'au 13 décembre 2022

**ANNULÉ**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Seine-Maritime

Siège : 37 rue de Maltot  
14000 CAEN

Antenne : Bâtiment MSA - Cité de l'Agriculture  
76230 BOIS GUILLAUME

02 31 25 38 31 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

02 32 98 72 00 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

- |                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
| <b>Jeudi 13 octobre</b><br>à 14h00 | <b>La Neuville Chant d'Oisel (76)</b><br>Salle Polyvalente Guy de Maupassant<br>(Salle de Réunion du Conseil)<br>Place de la Mairie<br>Inscriptions auprès de la Mairie, au :<br>02 32 86 81 00  | Conférence<br>« Séniors, soyez acteur de<br>votre santé »<br><br>Suivie de 6 séances<br><b>Information dates à venir</b> |
| <b>Lundi 17 octobre</b><br>à 14h00 | <b>Sotteville Sous le Val (76)</b><br>Salle Polyvalente<br>Allée des Cerisiers<br>Inscriptions auprès du CLIC Repèr'âge,<br>au : 02 35 78 90 90  | Conférence<br>« Nutri'Activ »<br><br>Suivie de 6 séances tous les<br>mercredis jusqu'au 14<br>décembre 2022              |
| <b>Mardi 18 octobre</b><br>à 14h00 | <b>Saint Martin du Manoir (76)</b><br>Salle Polyvalente<br>2 rue Jacques Paillette<br>Inscriptions auprès de la Mairie,<br>au : 02 35 55 52 59   | Conférence<br>« Les premiers gestes qui<br>sauvent »<br><br>Suivie de 2 séances les<br>mardis 8 et 15 novembre 2022      |
| <b>Mardi 18 octobre</b><br>à 10h30 | <b>Dieppe (76)</b><br><b>Informations lieu à venir</b><br><b>Modalités d'inscriptions à venir</b>  | Conférence<br>« Mémoire tonique »<br><br>Suivie de 4 séances les 27, 28<br>octobre et 3, 4 novembre 2022                 |
| <b>Mardi 18 octobre</b><br>à 10h00 | <b>Blangy sur Bresle (76)</b><br>Maison France Service<br>18 rue du Brianchon<br>Inscription au centre social l'Atelier au :<br>02.32.97.12.64 ou par mail :<br><a href="mailto:animations.latelier@outlook.fr">animations.latelier@outlook.fr</a> | Conférence<br>« Rythme, bien-être et santé »<br><br>Suivie de 2 séances les<br>mardis 8 et 15 novembre 2022              |



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Seine-Maritime

Siège : 37 rue de Maltot  
14000 CAEN

02 31 25 38 31 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

Antenne : Bâtiment MSA - Cité de l'Agriculture  
76230 BOIS GUILLAUME

02 32 98 72 00 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Jeudi 20 octobre</b><br/>à 14h00</p>    | <p><b>Le Grand Quevilly (76)</b><br/>Espace Marx Dormoy<br/>Place Gabriel Péri<br/>Inscriptions auprès du CCAS de Grand-Quevilly, au : 02 35 68 93 61 ou par mail : <a href="mailto:ccas@grandquevilly.fr">ccas@grandquevilly.fr</a></p>                                | <p>Conférence<br/>« PEPS Eurêka »</p> <p>Suivie de 11 séances tous les jeudis (hors vacances scolaires) jusqu'au 9 février 2023</p>                           |
| <p><b>Jeudi 20 octobre</b><br/>à 14h00</p>    | <p><b>Arques la Bataille (76)</b><br/>Informations lieu à venir<br/>Modalités d'inscriptions à venir</p>  | <p>Conférence<br/>« Mémoire tonique »</p> <p>Suivie de 4 séances les jeudis 10, 17 novembre, 1<sup>er</sup> et 8 décembre 2022</p>                            |
| <p><b>Vendredi 21 octobre</b><br/>à 10h00</p> | <p><b>Franqueville St Pierre (76)</b><br/>Salle Marcel Ragot<br/>Place Marcel Ragot<br/>Inscriptions auprès du CLIC du Plateau Est de Rouen, au : 02 35 65 02 68</p>  | <p>Conférence<br/>« Equibr'et vous »</p> <p>Suivie de 12 séances tous les lundis (hors vacances scolaires) jusqu'au 27 février 2023</p>                       |
| <p><b>Vendredi 21 octobre</b><br/>à 14h00</p> | <p><b>Mesnil Raoul (76)</b><br/>Salle des Associations<br/>Rue du Petit Hamel<br/>Inscriptions, au : 06 16 74 36 45 ou par mail à : <a href="mailto:lesamisduilleul@sfr.fr">lesamisduilleul@sfr.fr</a></p>  | <p>Conférence<br/>« Sommeil »</p> <p>Suivie de 2 séances de sophrologie les vendredis 18 et 25 novembre 2022</p>  |
| <p><b>Vendredi 21 octobre</b><br/>à 14h00</p> | <p><b>Le Havre (76)</b><br/>Salle Logéo<br/>Allée Aimé Césaire<br/>Proche Gare / Arrêt Gare ou Université<br/>Inscriptions auprès de la Maison Dahlia, au : 02 35 44 97 28 ou par mail à : <a href="mailto:lamaisondahlia@lehavre.fr">lamaisondahlia@lehavre.fr</a></p> | <p>Conférence<br/>« Séniors, soyez acteur de votre santé »</p> <p>Suivie de 6 séances tous les mardis (hors vacances scolaires) jusqu'au 13 décembre 2022</p> |



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Seine-Maritime

Siège : 37 rue de Maltot  
14000 CAEN

Antenne : Bâtiment MSA - Cité de l'Agriculture  
76230 BOIS GUILLAUME

02 31 25 38 31 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

02 32 98 72 00 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Jeudi 27 octobre</b><br>à 14h30        | <b>Port Jérôme sur Seine (76)</b><br>Salle de la M.A.D.R.A.G<br>rue Jean Maridor<br>Inscriptions auprès de Mme Saussey de<br>la Maison 3S, au : 07 89 07 34 70   | Conférence<br>« Bien chez soi »<br><br>Suivie de 3 séances les jeudis<br>17, 24 novembre et 1 <sup>er</sup><br>décembre 2022                         |
| <b>Lundi 7 novembre</b><br>à 14h00        | <b>Tourville la Rivière (76)</b><br>Salle la Seine<br>Place de la Commune de Paris<br>Inscriptions auprès du CLIC Repèr'âge,<br>au : 02 35 78 90 90  | Conférence « Prévention des<br>accidents domestiques »<br><br>Suivie de 2 séances les lundis<br>21 et 28 novembre 2022                               |
| <b>Lundi 7 novembre</b><br>à 10h00        | <b>Bihorel (76)</b><br>Mairie (Salle des Mariages)<br>48 rue d'Etancourt<br>Inscription auprès du CLIC, au :<br>02 32 10 27 80   | Ateliers<br>« Ma retraite connectée »<br><br>Puis 7 séances tous les lundis<br>(hors vacances<br>scolaires) jusqu'au 9 janvier<br>2023               |
| <b>Lundi 7 novembre</b><br>à 14h00        | <b>Fontaine le Dun (76)</b><br>Salle André Bourvil<br>Rue Louis Pasteur<br>Inscriptions, au : 02 35 57 83 62 ou par<br>mail à : <a href="mailto:espace.public@cote-albatre.com">espace.public@cote-albatre.com</a> | Pièce de théâtre<br>« Encore bien acteurs »  |
| <b>Mercredi 9<br/>novembre</b><br>à 14h00 | <b>Fresne le Plan (76)</b><br>Salle l'Espelan<br>106 rue du Val Ramier<br><b>Modalités d'inscriptions à venir</b>  | Conférence « Travailler sa<br>mémoire tout en prenant<br>plaisir »<br><br>Suivie de 3 séances les<br>mercredis 23, 30 novembre et<br>7 décembre 2022 |



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Seine-Maritime

Siège : 37 rue de Maltot  
14000 CAEN

02 31 25 38 31 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

Antenne : Bâtiment MSA - Cité de l'Agriculture  
76230 BOIS GUILLAUME

02 32 98 72 00 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Jeudi 10 novembre</b><br/>à 14h00</p>    | <p><b>Hautot le Vatois (76)</b><br/>Informations lieu à venir<br/>Inscriptions, au : 02 35 56 14 14</p>  | <p>Conférence<br/>« Les premiers gestes qui sauvent »</p> <p>Suivie de 2 séances les jeudis 17 et 24 novembre 2022</p>   |
| <p><b>Mardi 15 novembre</b><br/>à 14h00</p>    | <p><b>Oissel (76)</b><br/>Salle de Réunion du CCAS<br/>Rue de la Liberté<br/>Inscriptions auprès du CCAS, au : 02 35 23 87 87</p>  | <p>Conférence « Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »</p> <p>Suivie de 3 séances les mardis 29 novembre, 6 et 13 décembre 2022</p>   |
| <p><b>Jeudi 17 novembre</b><br/>10h30</p>      | <p><b>Veauville Les Baons (76)</b><br/>Informations lieu à venir<br/>Modalités d'inscriptions à venir</p>  | <p>Ateliers<br/>« Self-Défense »</p> <p>Suivie de 11 séances tous les jeudis jusqu'au 9 mars 2023</p>  |
| <p><b>Jeudi 17 novembre</b><br/>14h30</p>      | <p><b>Fécamp (76)</b><br/>Informations lieu à venir<br/>Modalités d'inscriptions à venir</p>   | <p>Conférence<br/>« Sommeil, entre veille et éveil »</p> <p>Suivie de 2 séances les jeudis 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2022</p>   |
| <p><b>Vendredi 18 novembre</b><br/>à 14h00</p> | <p><b>Le Havre (76)</b><br/>La Maison Dahlia<br/>70 avenue Paul Verlaine<br/>Inscriptions auprès de la Maison Dahlia, au : 02 35 44 97 28 ou par mail à : <a href="mailto:lamaisondahlia@lehavre.fr">lamaisondahlia@lehavre.fr</a></p> | <p>Ateliers<br/>« Bienvenue à la retraite »<br/><i>(réservés aux jeunes retraités de 6 mois jusqu'à 2 ans d'ancienneté)</i></p> <p>Puis 2 séances les vendredis 25 novembre et 2 décembre 2022</p> |



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Seine-Maritime

Siège : 37 rue de Maltot  
14000 CAEN

02 31 25 38 31 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

Antenne : Bâtiment MSA - Cité de l'Agriculture  
76230 BOIS GUILLAUME

02 32 98 72 00 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

**Lundi 21 novembre Terres de Caux (76)**  
à 14h00  
Salle Michel Pierrot  
164 rue des Jardins  
**Modalités d'inscriptions à venir**

Conférence  
« Les premiers gestes qui  
sauvent »

Suivie de 2 séances les lundis  
28 novembre et 2 décembre  
2022

## Retrouvez :

- En pièce-jointe, le programme des ateliers et conférences en ligne de notre partenaire [Happy Visio](#)
- Un lien vers [l'agenda des manifestations de la FFR76](#) - Fédération Française de Randonnée de la Seine-Maritime



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Seine-Maritime

Siège : 37 rue de Maltot  
14000 CAEN

02 31 25 38 31 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)

Antenne : Bâtiment MSA - Cité de l'Agriculture  
76230 BOIS GUILLAUME

02 32 98 72 00 - [aseptnormandie@gmail.com](mailto:aseptnormandie@gmail.com)