



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

SEPTEMBRE 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.

VILLERS BOCAGE 5 septembre 2024 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les jeudis du 05/09 au 14/11/24	Salle du Numéripôle Rue Richard Lenoir	Inscriptions auprès de la Mairie de Villers Bocage au 02 31 77 02 18
BIEVILLE BEUVILLE 5 septembre 2024 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les jeudis du 05/09 au 07/11/24	Bibliothèque Municipale Rue Mozart	Inscriptions auprès de la Bibliothèque de Bieville Beuville au 09 62 14 86 38
CABOURG 9 septembre 2024 10h00	Atelier d'initiation à la "Self défense" 12 séances d'1h30 tous les lundis du 09/09 au 16/12/24	Gymnase de Cabourg 19 avenue de la Divette	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au 02 14 47 54 94
BAYEUX 12 septembre 2024 14h00	Atelier d'initiation à la "Danse en ligne" 12 séances d'1h tous les jeudis du 12/09 au 12/12/24	École de Danse "LJ Danse" Zone commerciale Emeraude Boulevard d'Eindhoven	Inscriptions auprès du CLIC du Bessin au 02 31 51 10 72
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
COLLEVILLE MONTGOMERY 17 septembre 2024 14h00	Conférence "Nutrition" Suivie de 2 séances d'1h30 les mardis 24/09/24 et 22/10/24	Salle Fernand Cholet / Médiathèque Grande Rue	Inscriptions auprès du CCAS de Colleville Montgomery au 02 31 97 12 82 ou par mail à ccas@colleville-montgomery.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.

DEAUVILLE 19 septembre 2024 10h30	Atelier d'initiation à la "Danse en ligne" 12 séances d'1h tous les jeudis du 19/09 au 19/12/24	Club Jacques Letarouilly 29 rue Albert Fracasse	Inscriptions auprès du Club Jacques Letarouilly au 02 31 88 29 97
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	Renseignements auprès de l'Association Soliha au 06 37 59 10 96
BRETTEVILLE SUR ODON 27 septembre 2024 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Salle Flaubert et Millet Centre Socioculturel 1 rue de la Barronerie	(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
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

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.

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)
PONTS SUR SEULLES 7 octobre 2024 9h30	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les lundis du 14/10/24 au 20/01/25	Mairie de Lantheuil 3 bis rue St Sylvestre Lantheuil	Renseignements auprès de la Mairie de Ponts sur Seulles au 02 31 80 16 20 ou au 06 72 14 39 39
LISIEUX 9 octobre 2024 10h00	Conférence santé "Prévention des maladies cardiovasculaires" Conférence de 2h	Salle de l'Espace Victor Hugo Place Boudin Desvergées	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clipcaysdaugesud@calvados.fr
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)

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.

EPAIGNES 3 septembre 2024 14h30	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 17/09, 24/09 et 08/10/24	Salle des Fêtes Zone Artisanale du Trèfle	Inscription auprès du CLIC Plateau Ouest de l'Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest Eure.fr
HEBECOURT 3 septembre 2024 10h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les mardis 17/09 et 24/09/24	Salle du Village 4 chemin de la Mairie	Inscriptions auprès de Mme Desmolins au 06 09 64 94 43
EVREUX 3 septembre 2024 14h00	Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les mardis 24/09 et 01/10/24	Maison de la Santé 2 place Dupont de l'Eure	Inscriptions auprès du Pôle Séniors au 02 32 31 89 08
PONT AUDEMER 3 septembre 2024 14h00	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	Maison de Quartier La Passerelle Rue de l'Etang	Inscriptions auprès du CLIC Ouest Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest Eure
MESNILS SUR ITON 13 septembre 2024 14h30	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 27/09, 04/10, 11/10, 18/10/24	Résidences de Damville Route de Verneuil DAMVILLE	Inscriptions auprès des Résidences de Damville au 02 32 24 16 83
PONT DE L'ARCHE 17 septembre 2024 14h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les mardis 17/09, 24/09, 01/10, le jeudi 10/10 et mardi 15/10/24	Ancien Collège Hyacinthe Langlois 6 rue du Président Kennedy	Inscriptions auprès du CCAS de Pont de l'Arche au 02 32 98 90 90

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.

ST DENIS LE FERMENT 19 septembre 2024 15h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 04/10, 11/10, 18/10, 25/10/24	Salle des Fêtes 77 rue Guérard	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 35 12 71 52
EZY SUR EURE 20 septembre 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 27/09, 04/10, 11/10, 18/10/24	(Adresse à venir)	Inscriptions auprès de la Mairie d'Ezy sur Eure au 02 37 64 78 98
LES DAMPS 23 septembre 2024 15h00	Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les jeudis 03/10 et 17/10/24	Salle Octave Mirbeau 9 rue des Merisiers	Inscriptions auprès de la Mairie des Damps au 02 35 23 03 76
HEUBECROUT HARICOURT 26 septembre 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les jeudis 10/10 et 17/10/24	Salle Associative 6 rue du Parc	Inscriptions auprès de Mme Vanpouille au 02 32 52 06 89
BRIONNE 26 septembre 2024 14h00	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les jeudis 10/10, 17/10 et 24/10/24	Médiathèque Louise Michel Place Frémont des Essarts	Inscriptions auprès du CLIC Ouest Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest@eure.fr
LE VAL D'HAZEY 30 septembre 2024 10h00	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les lundis du 14/10 au 03/02/25	Salle de la Résidence Edmond Bliard Allée Simone Signoret	Inscriptions auprès de a Mairie du Val d'Hazey au 02 32 53 01 04

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.

AMFREVILLE ST AMAND 1er octobre 2024 14h00	Atelier "Aide aux aidants" 5 séances de 2h tous les mardis du 01/10 au 12/11/24	Salle de la Mairie 2 rue de Blosseville AMFREVILLE LA CAMPAGNE	Inscriptions auprès du CLIC Ouest Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest Eure.fr
QUITTEBEUF 3 octobre 2024 14h00	Atelier d'initiation à la danse intuitive "Biodanza" 10 séances d'1h tous les jeudis du 03/10 au 19/12/24	Salle des Fêtes Communale Rue de la Garenne	Inscriptions auprès de la Communauté de Communes du Pays du Neubourg au 02 32 34 04 41
LES ANDELYS 4 octobre 2024 14h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les vendredis 04/10, 11/10, 18/10, 08/11 et 15/11/24	Maison de la Famille et des Solidarités Rue des Oiseaux	Inscriptions auprès du CCAS des Andelys au 02 32 54 75 63 ou par mail à ccaseville-andelys.fr
GAILLON 4 octobre 2024 10h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les lundis 21/10 et 28/10/24	Salle du Conseil Municipal Place Aristide Briand	Inscriptions auprès du CCAS de Gaillon au 02 32 77 50 11
BOURNEVILLE STE CROIX 15 octobre 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mardis du 05/11 au 10/12/24	(Adresse à venir)	Inscriptions auprès de la Conciergerie la Solid'Eure au 09 72 51 22 00 ou par mail à lasolid.eure@gmail.com
LE NEUBOURG 17 octobre 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle du Haut Phare Rue Jean de la Fontaine	Inscriptions auprès de la Communauté de Communes du Pays du Neubourg au 02 32 34 04 41

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.

PICAUVILLE 2 septembre 2024 9h45	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les lundis du 02/09 au 04/11/24	Salle des Associations Rue de la Marne	Inscriptions auprès de la Mairie de Picauville au 02 33 41 00 18
PERIERS 2 septembre 2024 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les lundis du 02/09 au 04/11/24	Maison des Associations 1 rue de Bastogne	Inscriptions auprès du CCAS de Periers au 02 33 76 54 80
PONT HEBERT 3 septembre 2024 9h45	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les mardis du 03/09 au 12/11/24	Salle du Conseil de la Mairie Place du Général de Gaulle	Inscriptions auprès de la Mairie de Pont Hebert au 02 33 77 10 12
MARIGNY LE LOZON 3 septembre 2024 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les mardis du 03/09 au 12/11/24	Salle Charlotte Mac Lear du Pôle Public 1 Place Cadenet Marigny	Inscriptions auprès de la Mairie de Marigny le Lozon au 02 33 55 15 26
MONTSENELLE 6 septembre 2024 9h45	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les jeudis du 05/09 au 07/11/24	Salle du Conseil de la Mairie 2 Route de Prétot	Inscriptions auprès de la Mairie de Montsenelle au 02 33 41 00 18
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

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.

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 slebehot@cocm.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 LE Puzzle 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
STE MERE EGLISE 4 octobre 2024 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)

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.

PONTAUBAULT 4 octobre 2024 13h45	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les lundis du 14/10/24 au 20/01/25	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
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
DANGY 10 octobre 2024 14h00	Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 3h les jeudis 17/10 et 24/10/24	Salle Juliette Hodiesne 14 route de Pont Brocard	(Modalités d'inscriptions à venir)
TESSY BOCAGE 5 novembre 2024 14h30	Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h	Théâtre des Halles 6 place Jean-Claude Lemoine	Inscriptions auprès du CLIC du Pays Saint-Lois au 02 33 06 04 71
ST PIERRE EGLISE 13 décembre 2024 14h30	Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05	Les Grandes Halles - La Halle 901 Place de l'Abbé de Saint-Pierre	Inscriptions auprès du CLIC du Cotentin au 02 33 01 00 00

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.

L'AIGLE 2 septembre 2024 14h30	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les lundis du 09/09 au 14/10/24	Salle de Conférence Au 1er étage de l'Espace Culturel 12 rue des Tanneurs	Inscriptions auprès de l'Association Les Petits Frères des Pauvres au 07 56 30 48 86
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 Bagnoles 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

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.

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 Louis Pasteur	Inscriptions auprès du Centre Socioculturel au 02 33 14 14 83
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
ST GERMAIN DU CORBEIS 12 septembre 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les jeudis 26/09 et 03/10/24	Salle La Prairie 19 bis rue du Général Leclerc	Inscriptions auprès du CCAS de St Germain du Corbeis au 02 33 82 26 80 (tapez 2)
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 06 17 67 58 36
LE MELE SUR SARTHE 19 septembre 2024 10h00	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les jeudis du 03/10/24 au 30/01/25	Salle Intercommunale 4 square des Résistants	Inscriptions auprès de la Mairie du Mêle sur Sarthe au 02 33 81 21 91
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

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.

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
ALENCON 27 septembre 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle de la Paix 1 place de la Paix	Renseignements auprès du CLIC de l'Orne au 02 33 29 01 14
FLERS 2 octobre 2024 10h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 11/10, 18/10, 25/10 et 08/11/24	Salle 2-3 du Forum Rue du Collège	Renseignements auprès du CCAS de Flers au 02 33 64 66 13
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
L'AIGLE 3 octobre 2024 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Pôle Animation & AESIA 1 rue de la Maladrerie	Renseignements auprès du Pôle d'Animation Sociale 02 33 84 90 28

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.

LE GRAND QUEVILLY 3 septembre 2024 10h00	Atelier "Aide aux aidants" 5 séances de 2h tous les mardis du 03/09 au 01/10/24	Médiathèque François Mitterrand Esplanade Tony Larue	Inscriptions auprès de la Mairie de Grand-Quevilly au 02 35 68 93 82
MONT ST AIGNAN 9 septembre 2024 10h00	Atelier d'initiation à la "Musculature" 6 séances d'1h30 tous les lundis du 09/09 au 14/10/24	ASRUC Santé 37 rue de la Croix Vaubois	Inscriptions auprès du CLIC Séniors Plateau Nord au 02 32 10 27 80 ou par mail à clic.senior@yahoo.fr
MESNIERES EN BRAY 9 septembre 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les lundis 16/09 et 23/09/24	Salle de Spectacle et Loisirs Route Fleury	Inscriptions auprès de l'Association Les Jeunes d'Hier au 06 71 45 71 89
FERRIERES EN BRAY 10 septembre 2024 14h00	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mardis du 24/09 au 07/01/25	Salle Polyvalente Maurice Anquetin 4 impasse du Stade	Inscriptions auprès de la Mairie de Ferrières en Bray au 02 35 90 02 81
RIVE EN SEINE 10 septembre 2024 14h00	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 01/10, 08/10 et 15/10/24	Salle de la Tour d'Harfleur 2 rue de la Tour d'Harfleur	Inscriptions auprès de l'Association Soliha au 06 37 59 10 96
BOLBEC 12 septembre 2024 10h00	Atelier "Socio esthétique" 5 séances de 2h tous les jeudis du 12/09 au 17/10/24	Espace Arc en Ciel Maison du Chant des Oiseaux 141 rue des Passereaux	Inscriptions auprès du Centre Social de Bolbec au 02 35 39 41 28

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>LES AUTHIEUX SUR LE PORT ST OUEN 12 septembre 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les mardis 24/09, 01/10, 08/10 et 15/10/24</p>	<p>Salle du Cormier 1016 rue des Canadiens</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC du Plateau Est de Rouen au 02 35 65 02 68</p>
<p>SAHURS 16 septembre 2024 14h00</p>	<p>Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les lundis du 16/09 au 04/11/24</p>	<p>Salle du Conseil Municipal de la Mairie Place Maurice Alexandre</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie de Sahurs au 06 18 42 16 14 ou par mail à francoise.johansen@sahurs.com</p>
<p>LE HAVRE 17 septembre 2024 10h00</p>	<p>Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les mardis du 17/09 au 05/11/24</p>	<p>Maison Dahlia 70 avenue Paul Verlaine</p>	<p>Inscriptions auprès de a Maison Dahlia au 02 35 44 97 28 ou par mail à lamaisondahlia@lehavre.fr</p>
<p>MONTIVILLIERS 17 septembre 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les lundis 14/10 et 21/10/24</p>	<p>Centre Social Jean Moulin 23 Bis rue Pablo Picasso</p>	<p>Inscriptions auprès du Centre Social de Montivilliers au 02 35 13 60 08</p>
<p>SOTTEVILLE LES ROUEN 24 septembre 2024 14h30</p>	<p>Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h</p>	<p>Hôtel de Ville Place de l'Hôtel de Ville</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Sotteville lès Rouen au 02 35 63 60 69</p>
<p>ST MARTIN DU MANOIR 16 septembre 2024 9h30</p>	<p>Conférence "Rythme, bien-être et santé" Suivie de 2 séances de 2h les jeudis 3/10 et 10/10/24</p>	<p>(Adresse à venir)</p>	<p>(Modalités d'inscriptions à venir)</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.

OISSEL 26 septembre 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les jeudis du 10/10 au 28/11/24	Foyer Municipal 1 rue Masson	Inscriptions auprès du CCAS de Oissel au 02 35 23 87 87 ou par mail à senioreville-oissel.fr
YERVILLE 30 septembre 2024 10h00	Atelier "Socio esthétique" 5 séances de 2h tous les lundis du 30/09 au 25/11/24	Salle Simone Veil Rue Jacques Ferny	Inscriptions auprès du CCAS de Yerville au 02 32 70 49 50
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.seniorseyahoo.fr
LE GRAND QUEVILLY 3 octobre 2024 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 17/10, 07/11, 21/11 et 05/12/24	Centre Socioculturel François Mitterrand Esplanade Tony Larue	Inscriptions auprès du CCAS de Grand-Quevilly au 02 35 68 93 82
LE TRAIT 3 octobre 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	L'Hydre en Scène Place du 11 novembre	Inscriptions auprès du CCAS du Trait au 02 35 05 93 70
FECAMP 7 octobre 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle des Galets - Plateau St Jacques Boulevard Nelson Mandela	Inscriptions <u>jusqu'au 2 octobre</u> auprès du CCAS de Fécamp au 02 35 10 60 66 ou de l'Association ACOMAD au 02 35 27 18 18