



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

AVRIL 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.

SANNERVILLE 26 mars 2024 14h00	Conférence "Prévention routière" 2 séances de 2h les mardis 02/04 et 09/04/24	Salle des Fêtes Place des Bambins	Inscriptions auprès de la Mairie de Sannerville au 02 31 23 32 57
FLEURY SUR ORNE 28 mars 2024 10h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h les jeudis 11/04 et 18/04/24	Centre Socioculturel 39 route d'Harcourt	Inscriptions auprès du Centre Socioculturel au 02 31 34 01 29 ou par mail à accueil.cscefleury-sur-orne.fr
DEAUVILLE 2 avril 2024 14h30	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 6 séances de sophrologie d'1h les mardis 09/04, 16/04, 07/05, 14/05, 21/05 et 28/05/24	Club Jacques Letarouilly 29 rue Albert Fracasse	Inscriptions auprès du Club Jacques Letarouilly au 02 31 88 29 97
ST GERMAIN DE LIVET 3 avril 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 les mercredis 17/04 et 24/04/24	Salle des Fêtes de la Mairie 106 route du Château	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clicipaysdaugesud@calvados.fr
ASNELLES 4 avril 2024 11h45	Atelier "Longe côte" 6 séances d'1h15 les jeudis 04/04, 11/04, 18/04, 16/05, 23/05 et le mardi 18/06/24	Centre de Loisirs Nautiques Rue du Débarquement	Inscriptions auprès du CLIC du Bessin au 02 31 51 10 72
VERSON 11 avril 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle des 3 Ormes 4 rue Pierre de Coubertin	Inscriptions auprès du CCAS de Verson au 02 31 71 22 00

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>CARPIQUET 16 avril 2024 10h30</p>	<p>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 6 séances de sophrologie d'1h les mardis 07/05, 14/05, 21/05, 28/05, 18/06 et 25/06/24</p>	<p>Salle Apollon de l'Espace Athéna Avenue Charles de Gaulle</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Carpiquet au 02 31 71 16 00</p>
<p>HEROUVILLE ST CLAIR 6 mai 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h les mardis 14/05 et 21/05/24</p>	<p>Petite salle de la Grande Delle 1606 Grande Delle</p>	<p>(Modalités d'inscriptions à venir)</p>
<p>LISIEUX 14 mai 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Prévention des accidents domestiques" 2 séances de 3h le mardi 21/05 et le lundi 27/05/24</p>	<p>Résidence Obeo 21 chemin de Rocques</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clicpaysdaugesud@calvados.fr</p>
<p>GRAINVILLE LANGANNERIE 14 mai 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Prévention routière" 2 séances de 2h les mardis 21/05 et 28/05/24</p>	<p>Salle Polyvalente 2 rue de Lapford</p>	<p>Inscriptions auprès du Club de l'Amitié de Grainville Langannerie au 06 33 00 31 27</p>
<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>VALDALIERE 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>(Modalités d'inscriptions à venir)</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.

GRAVIGNY 28 mars 2024 14h30	Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h	Salle Polyvalente Gérard Philippe (Derrière la Mairie de Gravigny) 2 rue de la Poste	Inscriptions auprès de la Mairie de Gravigny au 02 32 39 85 20
GAILLON 4 avril 2024 10h30	Atelier "Danse en ligne" 12 séances d'1h30 tous les jeudis du 04/04 au 11/07/24	Come Alive Fitness Place Salvador Allende 5 rue des Arrières Fossés	Inscriptions auprès du CCAS de Gaillon au 02 32 77 50 11 ou au 06 79 26 48 65
LE VAL D'HAZEY 8 avril 2024 10h00	Atelier "Marche nordique" 6 séances d'1h30 tous les lundis du 08/04 au 03/06/24	Point de RDV : CRAPA du Val d'Hazey	Inscriptions auprès du CCAS du Val d'Hazey au 02 32 53 01 04 ou par mail à isabelle.puypelatelevaldhazey.fr
ETREPAGNY 8 avril 2024 14h30	Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h	Salle Jacques Brel Rue Jacques Brel	Inscriptions auprès de l'Association Trait d'Union au 06 77 16 99 31 ou 06 03 04 06 72
LES DAMPS 8 avril 2024 15h00	Atelier "Marche nordique" 6 séances d'1h30 tous les lundis du 08/04 au 03/06/24	Point de RDV : Devant la Maison de Associations 7 rue de la Mairie	Inscriptions auprès de la Mairie des Damps au 02 35 23 03 76 ou par mail à mairie@lesdamps.fr
GRAND BOURGTHEROULDE 11 avril 2024 10h00	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les jeudis 18/04, 16/05, 23/05, 30/05/24	Salle du Centre Socioculturel Gilbert Martin 283 rue d'Elbeuf	Inscriptions auprès du CLIC Ouest de l'Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest@eure.fr

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.

GRAVIGNY 11 avril 2024 14h30	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 les mercredis 17/04 et 24/04/24	Salle Polyvalente Gérard Philippe (Derrière la Mairie de Gravigny) 2 rue de la Poste	Inscriptions auprès de la Mairie au 02 32 39 85 20
LES MONTS DU ROUMOIS 18 avril 2024 14h00	Conférence "Prévention routière" 2 séances de 2h les mardis 07/05 et 21/05/24	Centre de Loisirs 13 rue de la Faquetière	Inscriptions auprès de la Mairie de Boissey le Châtel au 02 32 42 68 12
LIEUREY 7 mai 2024 10h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 6 séances de sophrologie d'1h le jeudi 16/05, mardi 21/05, jeudi 23/05, mardi 28/05, jeudi 30/05 et mardi 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 Communauté de Communes 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

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.

MONTMARTIN SUR MER 26 mars 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 le mardi 09/04/24 et le jeudi 11/04/24	Salle du Conseil de la Mairie 1 Place Pierre Pigaux	Renseignements auprès de la Mairie de Montmartin Sur Mer au 02 33 47 54 54
AVRANCHES 29 mars 2024 14h00	Conférence "Nutrition" 2 séances d'1h30 les jeudi 11/04 et 18/04/24	Salle du Conseil de la Mairie Place Littré	Renseignements auprès du Centre l'Esc-Halles au 02 33 79 39 40
MONTEBOURG 29 mars 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle des Fêtes de la Mairie Place du Général de Gaulle	Inscriptions auprès du CLIC du Cotentin au 02 33 01 00 00 ou par mail à contact@clicducotentin.fr
FOLLIGNY 19 avril 2024 10h00	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les vendredis 26/04, 03/05, 17/05 et 31/05/24	Salle de la Mairie 42 rue de la Libération	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89
MONTEBOURG 16 mai 2024 14h00	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les jeudis 30/05, 06/06, 13/06 et 20/06/24	Ancienne Bibliothèque de Montebourg Rue du Tripot	(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.

ARGENTAN 19 mars 2024 9h00	Conférence "Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir" 3 séances de 2h les mardis 26/03, 02/04 et 09/04/24	Espace Fontaine 1 rue Fontaine	Renseignements auprès du CCAS d'Argentan au 06 47 61 51 30
ST GERMAIN DU CORBEIS 26 mars 2024 14h00	Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05	Salle la Prairie 19 bis rue du Général Leclerc	Renseignements auprès du CCAS de St Germain du Corbeis au 02 33 82 26 80 (Tapez 2)
LA CHAPELLE AU MOINE 26 mars 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 les mardis 02/04 et 09/04/24	Salle Polyvalente Rue de la Mairie	COMPLET
ARGENTAN 2 avril 2024 10h00	Conférence "Nutrition" 2 séances d'1h30 le vendredi 19/04 et le mardi 07/05/24	Université Inter-Âge Espace Jean Moulin 18 rue du Paty	Renseignements auprès de l'Université Inter-Âge au 06 47 06 98 73
LA FERTE MACE 12 avril 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 les jeudis 23/05 et 30/05/24	Centre Socioculturel 14 rue Louis Pasteur	Inscriptions auprès du Centre Socioculturel au 02 33 14 14 83
BAGNOLES DE L'ORNE 18 avril 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Centre d'Animation et de Congrès 12 avenue des Thermes	Renseignements auprès du CLIC Orne au 02 33 37 15 95

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.

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
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	Salle du Square des Résistants 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
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.

QUINCAMPOIX 19 mars 2024 14h30	Atelier "Danse de salon" 12 séances d'1h30 tous les mardis du 19/03 au 18/06/24	Salle des Fêtes Route de Neufchâtel	Inscriptions auprès de la Mairie de Quincampoix au 02 35 34 70 15
HOUPEVILLE 22 mars 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 les vendredis 05/04 et 12/04/24	Salle du Vivier (1er étage sans ascenseur) Rue Louis Pergaud	Inscriptions auprès du CLIC Plateau Nord au 02 32 10 27 80
LILLEBONNE 28 mars 2024 14h00	Conférence "Nutrition" 2 séances d'1h30 les jeudis 11/04 et 18/04/24	Salle du Lin Rue du Lin	Inscriptions auprès du CCAS de Lillebonne au 02 32 84 50 73
MESNIL RAOUL 2 avril 2024 10h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" 2 séances de 3h30 les lundis 08/04 et 15/04/24	Salle des Associations 445 rue du petit Hamel	Inscriptions auprès du CLIC Plateau Est au 02 35 65 02 68
LONDINIÈRES 2 avril 2024 14h00	Ateliers "Un instant pour les aidants" 4 séances de 2h les mardis 02/04, 09/04, le lundi 27/05 et le mardi 04/06/24	Salle du Conseil de la Mairie 2 rue Général de Gaulle	Inscriptions auprès de la Maison Départementale de l'Autonomie et des Aidants au 02 76 51 64 44 (Les matins)
HARFLEUR 2 avril 2024 14h30	Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les mardis du 02/04 au 18/06/24	Résidence des 104 8 rue Jean Barbe	Inscriptions auprès de la Résidence des 104 au 02 35 13 30 82 ou par mail à rpa@harfleur.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.

MAROMME 15 avril 2024 15h00	Conférence "Nutrition" 2 séances d'1h30 les lundis 06/05 et 13/05/24	Centre d'Aide Sociale La Canopée Salle Taïga 27 rue Berrube	Inscriptions auprès du CCAS de Maromme (Mme Hecquet) au 09 67 05 20 28
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