



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

JUIN 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.

VALDALLIERE 29 mai 2024 14h00	Conférence "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les lundis 03/06 et 17/06 et les mercredis 12/06 et 26/06/24	Salle d'Activités de la Résidence de la Crête 12 rue de la Crête VASSY	Renseignements auprès du CCAS de Valdallière au 02 31 66 56 03 ou le CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80
ST PIERRE EN AUGE 3 juin 2024 14h30	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	Auditorium de L'Abbaye Espace Saint-Benoît 3 rue Saint-Benoît	Renseignements auprès du CCAS de St Pierre en Auge au 02 31 20 47 20
L'HÔTELLERIE 4 juin 2024 14h00	Conférence "Prévention routière" 2 séances de 2h les mardis 11/06 et 18/06/24	Salle des Fêtes 86 rue de la Mairie	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20
LIVAROT PAYS D'AUGE 12 juin 2024 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	La Villa Verte 55 rue Général Leclerc	Inscriptions auprès de Mme Hays ou Mme Havard au 02 31 63 51 80

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.

GRANVILLE 4 juin 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
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 11 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 Cotaçais 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.

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
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	Renseignements auprès de la Mairie de Bagnoles de l'Orne au 02 33 30 73 73

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.

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 Polyvalente Maurice Anquetin 4 impasse du Stade (près du terrain de football)	Inscriptions auprès de la Mairie Ferrières en Bray (sauf le mercredi après-midi) au 02 35 90 02 81
GONFREVILLE L'ORCHER 23 mai 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" 2 séances de sophrologie d'1h le jeudi 30/05 et le vendredi 31/05/24	Salle Arthur Fleury 33 rue Maurice Thorez	Inscriptions auprès du CCAS de Gonfreville l'Orcher au 02 35 13 18 57
ISNEAUVILLE 3 juin 2024 10h00	Ateliers "Marche nordique" 6 séances d'1h tous les lundis du 03/06 au 08/07/2024	Point de RDV : Devant l'Eglise St Gervais Place de la Mairie d'Isneauville	Inscriptions auprès du CLIC Séniors Plateau Nord au 02 32 10 27 80 ou par mail à clic.senior@yahoo.fr
MONT ST AIGNAN 1er juillet 2024 15h00	Demi-journée découverte "Activité physique adaptée" Différents sports à découvrir : Hockey sur gazon, danse active, tir à l'arc, etc.	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
DIEPPE 2 juillet 2024 16h00	Atelier "Longe côte" 6 séances d'1h le mardi 02/07, le vendredi 12/07, le mercredi 17/07, le vendredi 26/07, le jeudi 01/08 et le lundi 12/08/24	Point de RDV : Plage de Dieppe Escalier de Gauche Face à la Mer A côté de la Cabine 54	Inscriptions auprès de l'Association Marche Aquatique de Dieppe au 06 12 77 53 77