



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

NOVEMBRE 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**

✉ contactaseptnormandie.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.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | Pôle de Vie des Quartiers Nord Ouest 5 rue Jean Racine | Inscriptions auprès de Mission Bien Vieillir au 02 31 52 04 83 ou par mail à animationseniors@caen.fr |
| VERSON 4 novembre 2024 14h00 | Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les lundis 18/11, 25/11, 02/12 et 09/12/24 | Salle des Anciens Combattants 47 rue du Général Leclerc | Inscriptions auprès du CCAS de Verson au 02 31 71 22 00 |
| HONFLEUR 5 novembre 2024 14h00 | Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mardis du 12/11/24 au 11/02/25 | Hall des Familles Avenue de Canteloup | Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au 02 14 47 54 94 ou par mail à clicpaysdaugenord@calvados.fr |
| CAEN 7 novembre 2024 14h30 | Atelier "Aide aux aidants" 5 séances d'1h30 tous les jeudis du 07/11 au 12/12/24 | Salle n°1 de la Maison de Quartier Centre 9 rue Neuve Bourg l'Abbé | Inscriptions auprès du CCAS de Caen au 02 31 52 04 83 |
| THUE ET MUE 14 novembre 2024 14h00 | Conférence "Nutrition" Suivie de 2 séances d'1h30 les jeudis 21/11 et 05/12/24 | Salle des Fêtes Rue du 7 juin PUTOT EN BESSIN | Inscriptions auprès du CLIC Caen Ouest au 02 14 47 55 30 ou par mail à cliccaenouest@calvados.fr |
| | | | |

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.

| | | | |
|---|--|---|---|
| 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 |
| GRAVIGNY 5 novembre 2024 14h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les mardis du 05/11, au 10/12/24 | 1er étage de la Mairie (Avec ascenseur) Place Jean Champion | Inscriptions auprès de la Mairie de Gravigny au 02 32 39 85 20 |
| LES MONTS DU ROUMOIS 5 novembre 2024 14h00 | Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les mardis 12/11 et 19/11/24 | Centre de Loisirs 13 rue de la Faquetière | Inscriptions auprès de la Mairie de Boissey Le Châtel au 02 32 42 68 12 |
| MESNILS SUR ITON 5 novembre 2024 14h30 | Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les mardis 19/11 et 26/11/24 | Les Résidences de Damville Route de Verneuil DAMVILLE | COMPLET |
| EVREUX 7 novembre 2024 14h00 | Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les jeudis 21/11 et 28/11/24 | Maison de la Santé 2 place Dupont de l'Eure | Inscriptions auprès du Pôle Séniors au 02 32 31 89 08 |
| MESNIL EN OUCHE 8 novembre 2024 14h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les vendredis du 08/11 au 13/12/24 | Salle des Fêtes Place de la Salle des Fêtes | Inscriptions auprès du CCAS de Mesnil en Ouche au 02 32 44 40 50 |

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.

| | | | |
|---|---|--|---|
| LOUVIERS 22 novembre 2024 14h00 | Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les vendredis 29/11 et 13/12/24 | Résidence du Parc 35 rue Massacre | Inscriptions auprès du Pôle Séniors de Louviers au 02 32 50 94 21 |
| LES ANDELYS 22 novembre 2024 14h30 | Atelier "Aide aux aidants" 5 séances de 2h le vendredi 22/11, le jeudi 28/11, les vendredis 06/12 et 13/12 et le jeudi 19/12/24 | 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 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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.

| | | | |
|--|--|---|---|
| PONTAUBAULT 30 octobre 2024 13h45 | Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mercredis du 13/11 au 19/02/25 | Espace Jean-François Loizel 6 rue Charles de Gaulle | Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89 |
| 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 |
| OUVILLE 8 novembre 2024 14h00 | Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis du 15/11 au 06/12/24 | Salle de Convivialité des Lys Bleus 1 rue du Pavé | Renseignements auprès du CLIC des Aînés au 06 85 64 19 43 |
| COUTANCES 12 novembre 2024 10h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les mardis du 12/11 au 17/12/2024 | Logement du Bien Vieillir 19 rue du Docteur Henri Guillard | Inscriptions auprès du CLIC Coutançais au 02 33 45 08 39 |
| COUTANCES 12 novembre 2024 14h30 | Atelier "Aide aux aidants" 5 séances de 2h tous les mardis du 12/11 au 17/12/2024 | Logement du Bien Vieillir 19 rue du Docteur Guillard | Inscriptions auprès du CLIC Coutançais au 02 33 45 08 39 |
| BOURGVALLEES 13 novembre 2024 14h00 | Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 le mercredi 20/11 et jeudi 28/11/24 | Salle des Fêtes de St-Samson de Bonfossé 31 rue des Ifs | Inscriptions auprès du CLIC du Pays Saint-Lois au 02 33 06 04 71 |

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.

| | | | |
|--|--|--|---|
| BELVAL GARE 4 décembre 2024 14h00 | Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les lundis 09/12 et 16/12/24 | Salle des Fêtes 1 Place Emile Lerendu | Inscriptions auprès du CLIC Coutançais au 02 33 45 08 39 |
| 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.

| | | | |
|---|--|--|--|
| ECHALOU 17 octobre 2024 14h00 | Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30 | Salle Polyvalente 2 place de la Mairie | Inscriptions auprès des Petits Frères des Pauvres au 06 47 55 84 36 |
| SEES 4 novembre 2024 14h00 | Théâtre débat "Séniors au volant" Spectacle d'1h30 | Salle Polyvalente Rue du 11 novembre 1918 | Renseignements auprès du CCAS de Sées au 02 33 81 79 71 |
| PASSAIS VILLAGES 5 novembre 2024 14h00 | Théâtre débat "Séniors au volant" Spectacle d'1h30 | Salle Multiculturelle 15 rue de Bretagne PASSAIS | Renseignements auprès de Généralisations Mouvement de Passais au 06 20 19 55 25 |
| ST DENIS SUR SARTHON 5 novembre 2024 14h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les mardis du 05/11 au 10/12/24 | Centre Social ALCD Moulin du Pont | Inscriptions auprès du Centre Social ALCD au 02 33 27 40 02 |
| FLERS 7 novembre 2024 10h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les jeudis du 07/11 au 12/12/24 | Maison d'Activités 25 rue du Mont St Michel | Inscriptions auprès de l'Una Bocage Ornois au 02 33 64 31 98 |
| ALENCON 8 novembre 2024 14h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les vendredis du 08/11 au 06/12/24 | Centre Social Edith Bonnem Place Edith Bonnem | Inscriptions auprès du Centre Social Edith Bonnem au 02 33 26 58 51 |

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.

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>ST EVROULT NOTRE DAME DU BOIS 14 novembre 2024 14h00</p> | <p>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 le vendredi 22/11 et le jeudi 28/11/24</p> | <p>Salle Polyvalente Le Bourg</p> | <p>Inscriptions auprès de l'Espace de Vie Sociale Itinérant AESIA au 06 24 96 48 59</p> |
| <p>FLERS 19 novembre 2024 14h00</p> | <p>Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les mardis du 19/11 au 17/12/24</p> | <p>(Adresse à venir)</p> | <p>(Modalités d'inscriptions à venir)</p> |
| <p>PASSAIS VILLAGES 19 novembre 2024 10h00</p> | <p>Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les mardis 26/11 et 03/12/24</p> | <p>Salle Multiculturelle Route de Mantilly</p> | <p>Renseignements auprès de Générations Mouvement de Passais au 06 20 19 55 25</p> |
| <p>SEES 21 novembre 2024 14h00</p> | <p>Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les jeudis 05/12 et 12/12/24</p> | <p>Auditorium des Halles Place des Halles</p> | <p>Renseignements auprès du CCAS de Sées au 02 33 81 79 71</p> |
| <p>ARGENTAN 22 novembre 2024 10h00</p> | <p>Atelier "Aide aux aidants" 5 séances d'1h30 tous les vendredis du 22/11 au 20/12/24</p> | <p>Salle Municipale Pierre Curie (Salle située au RDC) 45 route d'Urou</p> | <p>Inscriptions auprès du CCAS d'Argentan au 02 33 35 88 98</p> |
| <p>ST EVROULT NOTRE DAME DU BOIS 12 décembre 2024 14h00</p> | <p>Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05</p> | <p>Salle des Fêtes Le Bourg</p> | <p>Renseignements auprès de l'Espace de Vie Sociale Itinérant AESIA au 06 24 96 48 59</p> |

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.

| | | | |
|--|---|---|--|
| ND DE BONDEVILLE 4 novembre 2024 10h00 | Atelier "Aide aux aidants" 5 séances d'1h30 lundi 04/11, le mardi 12/11, les lundis 18/11, 25/11 et 02/12/24 | Salle de la Mairie 97 route de Dieppe | Inscriptions auprès du CAS de Notre Dame de Bondeville au 02 35 76 40 40 |
| FECAMP 4 novembre 2024 14h00 | Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les lundis 25/11 et 02/12/24 | Salle du CCAS 1Pmace de l'Hôtel de Ville | Inscriptions auprès du CCAS de Fécamp au 02 35 10 60 64 |
| OCTEVILLE SUR MER 4 novembre 2024 14h00 | Conférence "Nutrition" Suivie de 2 séances d'1h30 les mardis 12/11 et 25/11/24 | Salle Ventoux 4 avenue Michel Adam | Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 32 12 71 52 |
| CANTELEU 4 novembre 2024 14h00 | Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les lundis 25/11 et 02/12/24 | Salle Flaubert de l'Hôtel de Ville Place Jean Jaurès | Inscriptions auprès du CCAS de Canteleu au 02 35 36 95 92 ou par mail à cecile.salaunville-canteleu.fr |
| BOLBEC 5 novembre 2024 10h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les mardis du 05/11 au 03/12/24 | 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 |
| HARFLEUR 5 novembre 2024 14h00 | Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 26/11, 03/12 et 10/12/24 | Salle Jean Le Bosqué Rue Jean Barbe | Inscriptions auprès du Service Retraités d'Harfleur au 02 35 13 30 82 |

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.

| | | | |
|--|--|--|--|
| PORT JERÔME SUR SEINE 8 novembre 2024 14h00 | Atelier "Socio esthétique" 5 séances de 2h les vendredis 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 06/12, 20/12/24 | Maison 3S 3 rue Victor Bettencourt | (Modalités d'inscriptions à venir) |
| GRAND QUEVILLY 12 novembre 2024 14h00 | Atelier "Socio esthétique" 5 séances de 2h tous les mardis du 12/11 au 17/12/24 | Espace Jeunesse 70 rue des Martyrs de la Résistance | Inscriptions auprès de la Mairie de Grand-Quevilly au 02 35 68 93 82 |
| BARENTIN 12 novembre 2024 10h00 | Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis du 19/11 au 10/12/24 | Maison Citoyenne Rue Emile Zola | Inscriptions auprès du CCAS de Barentin au 06 02 06 26 44 |
| LA FEUILLIE 13 novembre 2024 14h30 | Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h | Foyer Rural 10 route du Tronquay | Inscriptions auprès de la Mairie de La Feuillie au 02 35 90 80 16 |
| VALMONT 14 novembre 2024 14h00 | Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les jeudis 21/11, 28/11 et 05/12/24 | Salle de la Concorde 13 rue Louis Barbier | Inscriptions auprès de l'Association ACOMAD au 02 35 27 18 18 |
| LONGUEVILLE SUR SCIE 14 novembre 2024 14h30 | Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05 | Salle des Fêtes Route de Newton Longville | Inscriptions auprès de la Maison des Actions Sociales Culturelles au 02 35 34 63 75 |

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.

| | | | |
|--|---|---|---|
| PIERRECOURT 15 novembre 2024 14h30 | Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05 | Salle des Fêtes de Pierrecourt 12 rue de la Mairie | Inscriptions auprès du Centre Social l'Atelier au 02 32 97 12 64 ou par mail à animations.latelier@outlook.fr |
| VALMONT 19 novembre 2024 9h15 | Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mardis du 26/11 au 11/03/25 | Salle de la Concorde 13 rue Louis Barbier | Inscriptions auprès de l'Association ACOMAD au 02 35 27 18 18 |
| ST MARTN DE BOSCHERVILLE 25 novembre 2024 14h30 | Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les lundis du 09/12 au 27/01/25 | Salle Culturelle La Grange Route du Brécý | Inscriptions auprès de Mme Bourgeois au 06 85 56 59 20 ou par mail à sylvie.bourgaieboscherville.fr |
| | | | |
| | | | |
| | | | |