



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**OCTOBRE 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](mailto:contacteasptnormandie.fr)

🌐 [www.asept-normandie.fr](http://www.asept-normandie.fr)

🌐 [www.pourbienvieillir.fr](http://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.

<b>DEAUVILLE</b> 19 septembre 2024 10h30	<b>Atelier d'initiation à la "Danse en ligne"</b> 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 <b>02 31 88 29 97</b>
<b>VILLERS BOCAGE</b> 19 septembre 2024 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 31 77 02 18</b>
<b>HERMANVILLE SUR MER</b> 20 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>02 31 36 18 01</b>
<b>TROUVILLE SUR MER</b> 26 septembre 2024 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> 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 <b>06 37 59 10 96</b>
<b>BRETTEVILLE SUR ODON</b> 27 septembre 2024 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Salle Flaubert et Millet Centre Socioculturel 1 rue de la Barronerie	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>MEZIDON VALLEE D'AUGE</b> 30 septembre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Cinéma de Mézidon Vallée d'Auge Salle Jean-Vilar Rue René Valognes	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au <b>02 14 47 54 20</b> ou par mail à <b>clicpaysdaugesud@calvados.fr</b>

# 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.

<b>HEROUVILLE ST CLAIR</b> 1er octobre 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention des accidents domestiques"</b> 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 <b>02 31 45 77 77</b>
<b>NOUES DE SIENNE</b> 2 octobre 2024 10h45	<b>Conférence "Nutrition"</b> Suivie de 2 séances d'1h30 les mercredis 09/10 et 16/10/24	Salle du Gîte 23 rue de la Gare ST SEVER CALVADOS	Inscriptions auprès du CLIC du Bocage au <b>02 14 47 52 80</b> ou par mail à <b>clicbocage@calvados.fr</b>
<b>PONTS SUR SEULLES</b> 7 octobre 2024 9h30	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 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 <b>02 31 80 16 20</b> ou au <b>06 72 14 39 39</b>
<b>LISIEUX</b> 9 octobre 2024 10h00	<b>Conférence santé "Prévention des maladies cardiovasculaires"</b> Conférence de 2h	Salle de l'Espace Victor Hugo Place Boudin Desvergées	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au <b>02 14 47 54 20</b> ou par mail à <b>clicpaysdaugesud@calvados.fr</b>
<b>BRETTEVILLE SUR ODON</b> 11 octobre 2024 10h00	<b>Conférence mémoire "PEPS eurêka"</b> 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 <b>02 85 29 35 19</b> ou <b>07 48 72 41 20</b>
<b>CAEN</b> 29 octobre 2024 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> 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 <b>02 31 52 04 83</b> ou par mail à <b>animationseniorsecaen.fr</b>

# 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.

<b>VERSON</b> 4 novembre 2024 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>02 31 71 22 00</b>
<b>HONFLEUR</b> 5 novembre 2024 14h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 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 <b>02 14 47 54 94</b> ou par mail à <b>clicpaysdaugesud@calvados.fr</b>
<b>CAEN</b> 7 novembre 2024 14h30	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 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 <b>02 31 52 04 83</b>
<b>THUE ET MUE</b> 14 novembre 2024 14h00	<b>Conférence "Nutrition"</b> 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 <b>02 14 47 55 30</b> ou par mail à <b>cliccaenouest@calvados.fr</b>

# 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.

<b>ST DENIS LE FERMENT</b> 19 septembre 2024 15h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>02 35 12 71 52</b>
<b>EZY SUR EURE</b> 20 septembre 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 27/09, 04/10, 11/10, 18/10/24	Salle d'Activité Communale Boulevard Gambetta	Inscriptions auprès de la Mairie d'Ezy sur Eure au <b>02 37 64 73 48</b>
<b>LES DAMPS</b> 23 septembre 2024 15h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 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 <b>02 35 23 03 76</b>
<b>BRIONNE</b> 26 septembre 2024 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> 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 <b>02 32 41 76 74</b> ou par mail à <b>clic-ouest eure.fr</b>
<b>LE VAL D'HAZEY</b> 30 septembre 2024 10h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 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 <b>02 32 53 01 04</b>
<b>AMFREVILLE ST AMAND</b> 1er octobre 2024 14h00	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 5 séances de 2h tous les mardis du 01/10 au 12/11/24	Salle de la Mairie 2 rue de Blosserville AMFREVILLE LA CAMPAGNE	Inscriptions auprès du CLIC Ouest Eure au <b>02 32 41 76 74</b> ou par mail à <b>clic-ouest eure.fr</b>

## 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.

<b>QUITTEBEUF</b> 3 octobre 2024 14h00	<b>Atelier d'initiation à la danse intuitive "Biodanza"</b> 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 <b>02 32 34 04 41</b>
<b>LES ANDELYS</b> 4 octobre 2024 14h00	<b>Atelier "Gestion du stress"</b> 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 <b>02 32 54 75 63</b> ou par mail à <b>ccaseville-andelys.fr</b>
<b>GAILLON</b> 4 octobre 2024 10h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 32 77 50 11</b>
<b>BRIONNE</b> 11 octobre 2024 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Salle des Fêtes Allée Guillaume le Conquérant	Inscriptions auprès du CCAS de Brionne au <b>02 32 47 32 26</b>
<b>BOURNEVILLE STE CROIX</b> 15 octobre 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mardis du 05/11 au 10/12/24	Salle Paul Oursel Route d'Aizier	Inscriptions auprès de la Conciergerie la Solid'Eure au <b>09 72 51 22 00</b> ou par mail à <b>lasolid.eure@gmail.com</b>
<b>EVREUX</b> 15 octobre 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mardis du 05/11 au 10/12/24	L'Agora 4 rue Pierre Ronsard	Inscriptions auprès de L'Association AGORA au <b>06 19 02 95 23</b>

## 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.

<b>LE NEUBOURG</b> 17 octobre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Salle du Haut Phare Rue Jean de la Fontaine	Inscriptions auprès de la Communauté de Communes du Pays du Neubourg au <b>02 32 34 04 41</b>
<b>GRAVIGNY</b> 5 novembre 2024 14h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 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 <b>02 32 39 85 20</b>
<b>BOISSEY LE CHATEL</b> 5 novembre 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> Suivie de 2 séances de 2h les mardis 12/11 et 19/11/24	(Adresse à venir)	Inscriptions auprès de la Mairie de Boissey Le Châtel au <b>02 32 42 68 12</b>
<b>MESNILS SUR ITON</b> 5 novembre 2024 14h30	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> Suivie de 2 séances de 3h30 les mardis 19/11 et 26/11/24	Les Résidences de Damville Route de Verneuil DAMVILLE	COMPLET
<b>EVREUX</b> 7 novembre 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 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 <b>02 32 31 89 08</b>
<b>MESNIL EN OUCHE</b> 8 novembre 2024 14h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 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 <b>02 32 44 40 50</b>

## 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.

<b>LOUVIERS</b> 22 novembre 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 32 50 94 21</b>
<b>LES ANDELYS</b> 22 novembre 2024 14h30	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 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 <b>02 32 54 75 63</b> ou par mail à <b>ccaseville-andelys.fr</b>

# 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.

<b>LA HAYE</b> 20 septembre 2024 14h00	<b>Conférence</b> <b>"Prévention des accidents domestiques"</b> 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 <b>02 33 76 50 95</b> et <b>07 43 15 63 24</b> ou par mail à <b>slebehot@cocm.fr</b>
<b>GRANVILLE</b> 24 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 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 <b>02 31 25 38 89</b>
<b>CHERBOURG EN COTENTIN</b> 30 septembre 2024 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Centre Social Le Puzzle 25 rue Jean Moulin	Inscriptions auprès du Centre Social LE Puzzle au <b>02 33 01 81 70</b>
<b>CREANCES</b> 30 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 33 46 84 69</b>
<b>STE MERE EGLISE</b> 4 octobre 2024 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>DONVILLE LES BAINS</b> 10 octobre 2024 10h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> 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 <b>06 37 59 10 96</b>

## 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.

<b>DANGY</b> 10 octobre 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 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)
<b>TESSY BOCAGE</b> 5 novembre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres"</b> Spectacle d'1h	Théâtre des Halles 6 place Jean-Claude Lemoine	Inscriptions auprès du CLIC du Pays Saint-Lois au <b>02 33 06 04 71</b>
<b>OUVILLE</b> 8 novembre 2024 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>06 85 64 19 43</b>
<b>COUTANCES</b> 12 novembre 2024 10h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 6 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 <b>02 33 45 08 39</b>
<b>COUTANCES</b> 12 novembre 2024 14h30	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 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 <b>02 33 45 08 39</b>
<b>BOURGVALLEES</b> 13 novembre 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 33 06 04 71</b>



# 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.

<b>LE MELE SUR SARTHE</b> 19 septembre 2024 10h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 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 <b>02 33 81 21 91</b>
<b>ALENCON</b> 20 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>02 33 80 49 07</b>
<b>RANES</b> 23 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>06 48 67 35 07</b>
<b>RAI</b> 26 septembre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Salle Do Rai Mi Route de Saint Symphorien	Renseignements auprès du Pôle Pierre Sevin au <b>02 33 84 82 93</b>
<b>ALENCON</b> 27 septembre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Salle de la Paix 1 place de la Paix	Renseignements auprès du CLIC de l'Orne au <b>02 33 29 01 14</b>
<b>FLERS</b> 2 octobre 2024 10h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>02 33 64 66 13</b>

## 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.

<b>LA FERTE MACE</b> 2 octobre 2024 14h30	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>06 62 56 53 05</b>
<b>L'AIGLE</b> 3 octobre 2024 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Pôle Animation & AESIA 1 rue de la Maladrerie	Renseignements auprès du Pôle d'Animation Sociale <b>02 33 84 90 28</b>
<b>ALENCON</b> 3 octobre 2024 14h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 6 séances de 2h tous les jeudis du 03/10 au 21/11/24	Centre Social Croix Mercier 17 rue Augustin Fresnel	Inscriptions auprès du Centre Social Croix Mercier au <b>02 33 31 83 39</b>
<b>ARGENTAN</b> 4 octobre 2024 14h00	<b>Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres"</b> Spectacle d'1h	(Adresse à venir)	Renseignements auprès du CCAS d'Argentan au <b>06 47 61 51 30</b>
<b>LONGNY LES VILLAGES</b> 8 octobre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Salle au 1er étage de la Mairie LONGNY AU PERCHE	Renseignements auprès de Générations Mouvement au <b>06 86 28 43 71</b>
<b>ARGENTAN</b> 11 octobre 2024 10h00	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 5 séances d'1h30 tous les vendredis du 11/10 au 22/11/24	Espace Fontaine 1 rue Fontaine	Inscriptions auprès du CCAS d'Argentan au <b>02 33 35 88 98</b>

## 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.

<b>LONGNY LES VILLAGES</b> 15 octobre 2024 14h00	<b>Atelier d'initiation à la "Danse de salon"</b> 12 séances d'1h tous les mardis du 15/10/24 au 28/01/25	Salle des Fêtes 10 lieu dit le Pied Pourri NEUILLY SUR EURE	Inscriptions auprès de Génération Mouvement au <b>06 86 28 43 71</b>
<b>ECHALOU</b> 17 octobre 2024 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Salle Polyvalente 2 place de la Mairie	Inscriptions auprès des Petits Frères des Pauvres au <b>06 47 55 84 36</b>
<b>SEES</b> 4 novembre 2024 14h00	<b>Théâtre débat "Séniors au volant"</b> Spectacle d'1h30	Salle Polyvalente Rue du 11 novembre 1918	Renseignements auprès du CCAS de Sées au <b>02 33 81 79 71</b>
<b>PASSAIS VILLAGES</b> 5 novembre 2024 14h00	<b>Théâtre débat "Séniors au volant"</b> Spectacle d'1h30	Salle Multiculturelle 15 rue de Bretagne PASSAIS	Renseignements auprès de Génération Mouvement de Passais au <b>06 20 19 55 25</b>
<b>ST DENIS SUR SARTHON</b> 5 novembre 2024 14h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 6 séances de 2h tous les mardis du 05/11 au 10/12/24	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>FLERS</b> 7 novembre 2024 10h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 6 séances de 2h tous les jeudis du 07/11 au 12/12/24	Maison d'Activités 25 rue du Mont St Michel	(Modalités d'inscriptions à venir)

## 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><b>ALENCON</b> 8 novembre 2024 14h00</p>	<p><b>Atelier "Gestion du stress"</b> 5 séances de 2h tous les vendredis du 08/11 au 06/12/24</p>	<p>Centre Social Edith Bonnem Place Edith Bonnem</p>	<p>Inscriptions auprès du Centre Social Edith Bonnem au <b>02 33 26 58 51</b></p>
<p><b>ST EVROULT NOTRE DAME DU BOIS</b> 14 novembre 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>06 24 96 48 59</b></p>
<p><b>FLERS</b> 19 novembre 2024 14h00</p>	<p><b>Atelier "Gestion du stress"</b> 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><b>PASSAIS VILLAGES</b> 19 novembre 2024 10h00</p>	<p><b>Conférence "Prévention routière"</b> 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 <b>06 20 19 55 25</b></p>
<p><b>SEES</b> 21 novembre 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence "Prévention routière"</b> 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 <b>02 33 81 79 71</b></p>
<p><b>ST EVROULT NOTRE DAME DU BOIS</b> 12 décembre 2024 14h00</p>	<p><b>Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"</b> Spectacle d'1h05</p>	<p>Salle des Fêtes Le Bourg</p>	<p>Renseignements auprès de l'Espace de Vie Sociale Itinérant AESIA au <b>06 24 96 48 59</b></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.

<b>SOTTEVILLE LES ROUEN</b> 24 septembre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Hôtel de Ville Place de l'Hôtel de Ville	Inscriptions auprès du CCAS de Sotteville lès Rouen au <b>02 35 63 60 69</b>
<b>ST MARTIN DU MANOIR</b> 26 septembre 2024 9h30	<b>Conférence "Rythme, bien-être et santé"</b> Suivie de 2 séances de 2h les jeudis 03/10 et 10/10/24	Salle Polyvalente Rue Jacques Paillette	Inscriptions auprès de la Mairie de St Martin du Manoir au <b>02 35 55 52 59</b>
<b>OISSEL</b> 26 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>02 35 23 87 87</b> ou par mail à <b>senioreville-oissel.fr</b>
<b>YERVILLE</b> 30 septembre 2024 10h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 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 <b>02 32 70 49 50</b>
<b>BOLBEC</b> 1er octobre 2024 14h30	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 5 séances d'1h30 tous les mardis du 01/10 eu 12/11/24	Espace Arc en Ciel Maison de Fontaine Martel 26 bis rue du Réservoir	Inscriptions auprès du CCAS de Bolbec au <b>02 35 39 39 11</b>
<b>BIHOREL</b> 2 octobre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Le P'ti Lido Rue Carnot	Inscriptions auprès du CLIC Séniors Plateau Nord au <b>02 32 10 27 80</b> ou par mail à <b>clic.seniorseyahoo.fr</b>

## 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><b>LE GRAND QUEVILLY</b> 3 octobre 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 17/10, 07/11, 21/11 et 05/12/24</p>	<p>Centre Socioculturel François Mitterrand Esplanade Tony Larue</p>	<p>Inscriptions auprès de CCAS de Grand-Quevilly au <b>02 35 68 93 82</b></p>
<p><b>ROUEN</b> 3 octobre 2024 14h00</p>	<p><b>Atelier d'initiation à la "Self défense"</b> 12 séances d'1h30 tous les jeudis du 03/10 au 19/12/24</p>	<p>Salle du Dojo du Centre Jean Texcier 78 rue Jean Texcier</p>	<p>Inscriptions auprès de la Maison des Aînés de Rouen au <b>02 32 08 60 80</b></p>
<p><b>LE TRAIT</b> 3 octobre 2024 14h30</p>	<p><b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h</p>	<p>L'Hydre en Scène Place du 11 novembre</p>	<p>Inscriptions auprès de CCAS du Trait au <b>02 35 05 93 70</b></p>
<p><b>FECAMP</b> 7 octobre 2024 14h30</p>	<p><b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h</p>	<p>Salle des Galets - Plateau St Jacques Boulevard Nelson Mandela</p>	<p>Inscriptions <u>jusqu'au 2 octobre</u> auprès de CCAS de Fécamp au <b>02 35 10 60 66</b> ou de l'Association ACOMAD au <b>02 35 27 18 18</b></p>
<p><b>HERICOURT EN CAUX</b> 10 octobre 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence "Prévention des accidents domestiques"</b> Suivie de 2 séances de 3h les jeudis 07/11 et 14/11/24</p>	<p>Résidence des Sources 14B Résidence des Sources</p>	<p>Inscriptions auprès de CCAS d'Héricourt en Caux au <b>02 35 56 60 50</b></p>
<p><b>LILLEBONNE</b> 10 octobre 2024 14h30</p>	<p><b>Réunion d'information sur le "Yoga du rire"</b> Suivie de 11 séances d'1h tous les vendredis du 17/10 au 23/10/25</p>	<p>Salle Thiers 54 rue Thiers</p>	<p>Inscriptions auprès de CCAS de Lillebonne au <b>02 32 84 50 73</b></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.

<p><b>MONTIVILLIERS</b> 11 octobre 2024 10h30</p>	<p><b>Atelier d'initiation au "Danse de salon"</b> 12 séances d'1h tous les vendredis du 11/10 au 24/01/25</p>	<p>Salle Henri Matisse Rue Henri Matisse</p>	<p>Inscriptions auprès du Centre Social Jean Moulin au <b>02 35 13 60 08</b></p>
<p><b>MAULEVRIER STE GERTRUDE</b> 15 octobre 2024 14h00</p>	<p><b>Atelier numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 15/10 au 03/12/24</p>	<p>Salle de Réunion du Conseil de la Mairie 540 rue St Léonard</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie de Maulévrier Ste Gertrude au <b>02 35 96 25 56</b></p>
<p><b>QUINCAMPOIX</b> 15 octobre 2024 14h30</p>	<p><b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> Suivie de 2 séances de 3h30 les mardis 05/11 et 12/11/24</p>	<p>Salle des Fêtes 2560 route de Neufchâtel</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie de Quincampoix au <b>02 35 34 70 15</b></p>
<p><b>VALMONT</b> 24 octobre 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> Suivie de 3 séances de 2h30 les jeudis 14/11, 21/11 et 28/11/24</p>	<p>Salle de la Concorde 13 rue Louis Barbier</p>	<p>Inscriptions auprès de l'Association ACOMAD au <b>02 35 27 18 18</b></p>
<p><b>ND DE BONDEVILLE</b> 4 novembre 2024 10h00</p>	<p><b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 5 séances d'1h30 lundi 04/11, le mardi 12/11, les lundis 18/11, 25/11 et 02/12/24</p>	<p>Salle de la Mairie 97 route de Dieppe</p>	<p>Inscriptions auprès du CAS de Notre Dame de Bondeville au <b>02 35 76 40 40</b></p>
<p><b>FECAMP</b> 4 novembre 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> Suivie de 2 séances de 3h30 les lundis 25/11 et 02/12/24</p>	<p>(Adresse à venir)</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Fécamp au <b>02 35 10 60 64</b></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.

<p><b>OCTEVILLE SUR MER</b> 4 novembre 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence "Nutrition"</b> Suivie de 2 séances d'1h30 les mardis 12/11 et 25/11/24</p>	<p>Salle Ventoux 4 avenue Michel Adam</p>	<p>(Modalités d'inscriptions à venir)</p>
<p><b>BOLBEC</b> 5 novembre 2024 10h00</p>	<p><b>Atelier "Gestion du stress"</b> 5 séances de 2h tous les mardis du 05/11 au 03/12/24</p>	<p>Espace Arc en Ciel Maison du Chant des Oiseaux 141 rue des Passereaux</p>	<p>Inscriptions auprès du Centre Social de Bolbec au <b>02 35 39 41 28</b></p>
<p><b>HARFLEUR</b> 5 novembre 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 26/11, 03/12 et 10/12/24</p>	<p>Salle Jean Le Bosqué Rue Jean Barbe</p>	<p>Inscriptions auprès du Service Retraités d'Harfleur au <b>02 35 13 30 82</b></p>
<p><b>PORT JERÔME SUR SEINE</b> 8 novembre 2024 14h00</p>	<p><b>Atelier "Socio esthétique"</b> 5 séances de 2h les vendredis 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 06/12, 20/12/24</p>	<p>Maison 3S 3 rue Victor Bettencourt</p>	<p>(Modalités d'inscriptions à venir)</p>
<p><b>GRAND QUEVILLY</b> 12 novembre 2024 14h00</p>	<p><b>Atelier "Socio esthétique"</b> 5 séances de 2h tous les mardis du 12/11 au 17/12/24</p>	<p>Espace Jeunesse 70 rue des Martyrs de la Résistance</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie de Grand-Quevilly au <b>02 35 68 93 82</b></p>
<p><b>BARENTIN</b> 12 novembre 2024 10h00</p>	<p><b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis du 19/11 au 10/12/24</p>	<p>Maison Citoyenne Rue Emile Zola</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Barentin au <b>06 02 06 26 44</b></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.

<b>LA FEUILLIE</b> 13 novembre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Foyer Rural 10 route du Tronquay	Inscriptions auprès de la Mairie de La Feuillie au <b>02 35 90 80 16</b>
<b>VALMONT</b> 19 novembre 2024 9h15	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 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 <b>02 35 27 18 18</b>