



**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](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>VILLERS BOCAGE</b> 5 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>BIEVILLE BEUVILLE</b> 5 septembre 2024 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>09 62 14 86 38</b>
<b>CABOURG</b> 9 septembre 2024 10h00	<b>Atelier d'initiation à la "Self défense"</b> 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 <b>02 14 47 54 94</b>
<b>BAYEUX</b> 12 septembre 2024 14h00	<b>Atelier d'initiation à la "Danse en ligne"</b> 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 <b>02 31 51 10 72</b>
<b>GLOS</b> 17 septembre 2024 10h00	<b>Atelier d'initiation "Expression corporelle"</b> 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 <b>02 14 47 54 20</b> ou par mail à <b>clicpaysdaugesud@calvados.fr</b>
<b>COLLEVILLE MONTGOMERY</b> 17 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Nutrition"</b> 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 <b>02 31 97 12 82</b> ou par mail à <b>ccas@colleville-montgomery.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>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>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>clipcaysdaugesud@calvados.fr</b>
<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>

# 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>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	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
<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	(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.

<b>EPAIGNES</b> 3 septembre 2024 14h30	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> 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 <b>02 32 41 76 74</b> ou par mail à <b>clic-ouest Eure.fr</b>
<b>HEBECOURT</b> 3 septembre 2024 10h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>06 09 64 94 43</b>
<b>EVREUX</b> 3 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 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 <b>02 32 31 89 08</b>
<b>PONT AUDEMER</b> 3 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>02 32 41 76 74</b> ou par mail à <b>clic-ouest Eure</b>
<b>MESNILS SUR ITON</b> 13 septembre 2024 14h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>02 32 24 16 83</b>
<b>PONT DE L'ARCHE</b> 17 septembre 2024 14h00	<b>Atelier "Gestion du stress"</b> 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 <b>02 32 98 90 90</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>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	(Adresse à venir)	Inscriptions auprès de la Mairie d'Ezy sur Eure au <b>02 37 64 78 98</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>HEUBECROUT HARICOURT</b> 26 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 32 52 06 89</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>

## 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.

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

# 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>PICAUVILLE</b> 2 septembre 2024 9h45	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 33 41 00 18</b>
<b>PERIERS</b> 2 septembre 2024 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 33 76 54 80</b>
<b>PONT HEBERT</b> 3 septembre 2024 9h45	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 33 77 10 12</b>
<b>MARIGNY LE LOZON</b> 3 septembre 2024 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 33 55 15 26</b>
<b>MONTSENELLE</b> 6 septembre 2024 9h45	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 33 41 00 18</b>
<b>ST JAMES</b> 6 septembre 2024 14h30	<b>Théâtre débat</b> <b>"Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"</b> Spectacle d'1h05	Espace le Conquérant - Champ de Foire Rue Victor Dupont	Inscriptions auprès du CCAS de Saint James au <b>02 33 89 62 05</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>SOURDEVAL</b> 17 septembre 2024 14h00	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Cinéma du Rex 9 rue Maréchal Leclerc	Renseignements auprès de la Mairie de Sourdeval au <b>02 33 79 35 55</b>
<b>LA HAYE</b> 20 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "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)

## 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>PONTAUBAULT</b> 4 octobre 2024 13h45	<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	(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>
<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>ST PIERRE EGLISE</b> 13 décembre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"</b> Spectacle d'1h05	Les Grandes Halles - La Halle 901 Place de l'Abbé de Saint-Pierre	Inscriptions auprès du CLIC du Cotentin au <b>02 33 01 00 00</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>L'AIGLE</b> 2 septembre 2024 14h30	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>07 56 30 48 86</b>
<b>PASSAIS VILLAGES</b> 6 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>06 48 54 34 23</b>
<b>BAGNOLLES DE L'ORNE</b> 6 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>02 33 30 73 73</b>
<b>CHAMPSECRET</b> 9 septembre 2024 13h30	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>02 33 30 40 16</b>
<b>ALENCON</b> 9 septembre 2024 14h00	<b>Atelier numérique "Ma retraite connectée"</b> 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 <b>02 33 26 58 51</b>
<b>RANES</b> 11 septembre 2024 10h00	<b>Atelier d'initiation au "Yoga"</b> 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 <b>06 48 67 35 07</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> 12 septembre 2024 10h00	<b>Atelier d'initiation à la "Gym douce"</b> 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 <b>02 33 14 14 83</b>
<b>ST DENIS SUR SARTHON</b> 12 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Rythme, bien-être et santé"</b> 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 <b>02 33 27 40 02</b> ou par mail à <b>alcd.saint-denis@wanadoo.fr</b>
<b>ST GERMAIN DU CORBEIS</b> 12 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 33 82 26 80</b> (tapez 2)
<b>L'AIGLE</b> 16 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Rythme, bien-être et santé"</b> 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 <b>06 17 67 58 36</b>
<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>

## 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>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>
<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>

# 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>LE GRAND QUEVILLY</b> 3 septembre 2024 10h00	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 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 <b>02 35 68 93 82</b>
<b>MONT ST AIGNAN</b> 9 septembre 2024 10h00	<b>Atelier d'initiation à la "Musculature"</b> 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 <b>02 32 10 27 80</b> ou par mail à <b>clic.senior@yahoo.fr</b>
<b>MESNIERES EN BRAY</b> 9 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>06 71 45 71 89</b>
<b>FERRIERES EN BRAY</b> 10 septembre 2024 14h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 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 <b>02 35 90 02 81</b>
<b>RIVE EN SEINE</b> 10 septembre 2024 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> 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 <b>06 37 59 10 96</b>
<b>BOLBEC</b> 12 septembre 2024 10h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 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 <b>02 35 39 41 28</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.

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

## 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>OISSEL</b> 26 septembre 2024 14h00</p>	<p><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</p>	<p>Foyer Municipal 1 rue Masson</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Oissel au <b>02 35 23 87 87</b> ou par mail à <b>senioreville-oissel.fr</b></p>
<p><b>YERVILLE</b> 30 septembre 2024 10h00</p>	<p><b>Atelier "Socio esthétique"</b> 5 séances de 2h tous les lundis du 30/09 au 25/11/24</p>	<p>Salle Simone Veil Rue Jacques Ferny</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Yerville au <b>02 32 70 49 50</b></p>
<p><b>BIHOREL</b> 2 octobre 2024 14h30</p>	<p><b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h</p>	<p>Le P'ti Lido Rue Carnot</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Séniors Plateau Nord au <b>02 32 10 27 80</b> ou par mail à <b>clic.seniorseyahoo.fr</b></p>
<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 du CCAS de Grand-Quevilly au <b>02 35 68 93 82</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 du 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 du 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>