



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**MAI 2024**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter notre site Internet : [www.asept-normandie.fr](http://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.

<b>HEROUVILLE ST CLAIR</b> 6 mai 2024 14h00	<b>Conférence</b> <b>"Prévention des accidents domestiques"</b> 2 séances de 3h les mardis 14/05 et 21/05/24	Petite Salle de la Grande Delle 1606 Boulevard de la Grande Delle	Renseignements auprès du Pôle Séniors au <b>02 31 45 77 77</b>
<b>ST GERMAIN LE VASSON</b> 7 mai 2024 10h00	<b>Ateliers "Yoga"</b> 12 séances d'1h tous les mardis du 07/05 au 23/07/24	Salle des Fêtes (Derrière l'école) 5 Venelle des bambins	Inscriptions auprès du CLIC de Falaise au <b>02 31 41 41 90</b> ou par mail à <b>clicdefalaise@calvados.fr</b>
<b>VIRE NORMANDIE</b> 13 mai 2024 9h45	<b>Ateliers "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h le lundi 13/05 et tous les jeudis du 23/05 au 11/07/24 (sauf le 20/06)	Salle d'Animation de la Résidence Sainte-Anne En face du Bâtiment Le Square Square du Chanoine Jean Hérault	Inscriptions auprès du CCAS Vire Normandie au <b>02 31 66 16 16</b>
<b>SOLIERS</b> 13 mai 2024 15h00	<b>Conférence "Nutrition"</b> 2 séances d'1h30 les lundis 27/05 et 03/06/24	Salle Polyvalente Rue de la Résistance	Inscriptions auprès de la Mairie de Soliers au <b>02 31 15 68 68</b>
<b>LISIEUX</b> 14 mai 2024 14h00	<b>Conférence</b> <b>"Prévention des accidents domestiques"</b> 2 séances de 3h le mardi 21/05 et le lundi 27/05/24	Résidence Obeo 21 chemin de Rocques	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>GRAINVILLE LANGANNERIE</b> 14 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 2 séances de 2h les mardis 21/05 et 28/05/24	Salle Polyvalente 2 rue de Lapford	Inscriptions auprès du Club de l'Amitié de Grainville Langannerie au <b>06 33 00 31 27</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.

<p><b>COURSEULLES SUR MER</b> 17 mai 2024 14h00</p>	<p><b>Atelier "Longe côte"</b> 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 <b>02 14 47 55 30</b></p>
<p><b>VALDALLIERE</b> 29 mai 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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>Renseignements auprès du CCAS de Valdallière au <b>02 31 66 56 03</b> ou le CLIC du Bocage au <b>02 14 47 52 80</b></p>
<p><b>ST PIERRE EN AUGE</b> 3 juin 2024 14h30</p>	<p><b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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</p>	<p>Auditorium de L'Abbaye Espace Saint-Benoît 3 rue Saint-Benoît</p>	<p>Renseignements auprès du CCAS de Saint-Pierre-en-Auge au <b>02 31 20 47 20</b></p>
<p><b>L'HÔTELLERIE</b> 4 juin 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence "Prévention routière"</b> 2 séances de 2h les mardis 11/06 et 18/06/24</p>	<p>Salle des Fêtes 86 rue de la Mairie</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au <b>02 14 47 54 20</b></p>
<p><b>LIVAROT PAYS D'AUGE</b> 12 juin 2024 14h00</p>	<p><b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30</p>	<p>La Villa Verte 55 rue Général Leclerc</p>	<p>Inscriptions auprès de Mme Hays ou Mme Havard au <b>02 31 63 51 80</b></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.

<b>LIEUREY</b> 7 mai 2024 10h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 6 séances de sophrologie d'1h les jeudis 16/05, 23/05, 30/05 et les mardis 21/05, 28/05, 04/06/24	Salle Polyvalente Place de la Mairie	Inscriptions auprès du CLIC Plateau Ouest au <b>02 32 41 76 74</b> ou par mail <b>clic-ouest@eure.fr</b>
<b>CONCHES EN OUCHE</b> 13 mai 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Salle Jean-Pierre Bacri 14 rue Jacques Villon	Inscriptions auprès de la Com Com du Pays de Conches au <b>02 32 30 31 09</b> ou au <b>06 15 68 37 39</b> ou par mail à <b>vincent.pozo@conchesenouche.com</b>
<b>BOURNEVILLE STE CROIX</b> 14 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 les mardis 28/05 et 04/06/24	Conciergerie La Solid'Eure 6 grande rue	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>PONT AUDEMER</b> 14 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Rythme, bien-être et santé"</b> 2 séances d'2h les mardis 28/05 et 04/06/24	1er étage de la Salle de la Risle 13 rue des Carmes	Inscriptions auprès du CCAS de Pont-Audemer au <b>02 32 42 35 03</b> ou par mail à <b>ccasepontaudemer.fr</b>
<b>LOUVIERS</b> 17 mai 2024 10h00	<b>Conférence "Prévention des accidents domestiques"</b> 2 séances de 3h les mardis 04/06 et 11/06/24	Résidence du Parc 35 rue Massacre	Inscriptions auprès du Pôle Séniors de Louviers au <b>02 32 50 94 21</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>STE MARIE DU MONT</b> 14 mai 2024 14h30	<b>Atelier "Longe côte"</b> 6 séances tous les mardis du 14/05 au 25/06/24	Base Nautique Utah Mer Loisirs 12 route des Alliés	Inscriptions auprès du CLIC des Marais au <b>02 33 42 17 60</b>
<b>LES PIEUX</b> 14 mai 2024 10h00	<b>Atelier "Longe côte"</b> 6 séances tous les mardis du 14/05 au 18/06/24	Centre d'Activités Voile et Vent 30 route du Fort	Inscriptions auprès du CLIC du Cotentin au <b>02 33 01 00 00</b>
<b>SOURDEVAL</b> 14 mai 2024 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez Soi"</b> 3 séances de 2h30 les mardis 28/05, 04/06 et 11/06/24	Salle Théophile Personne 8 rue Maréchal Leclerc	Inscriptions auprès de la Mairie de Sourdeval au <b>02 33 79 35 55</b>
<b>CHERBOURG</b> 16 mai 2024 10h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 6 séances de sophrologie d'1h tous les lundis du 27/05 au 01/07/24	Maison Olympe de Gougues Rue de l'Île de France	Inscriptions auprès du Centre Social Maison Olympe de Gougues au <b>02 33 01 89 90</b>
<b>MONTEBOURG</b> 16 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les jeudis 30/05, 06/06, 13/06 et 20/06/24	Salle des Fêtes de la Mairie Place du Général de Gaulle	Renseignements auprès du CLIC du Cotentin au <b>02 33 01 00 00</b>
<b>GRANVILLE</b> 04/06/2024 10h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>02 31 25 38 89</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>BRICQUEBEC EN COTENTIN</b> 7 juin 2024 14h30	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 le mercredi 19/06 et le vendredi 21/06/24	Salle de la Gare Avenue de la Gare	Renseignements auprès du CLIC du Cotentin au <b>02 33 01 00 00</b>
<b>FLEURY</b> 10 juin 2024 9h45	<b>Ateliers "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 33 51 13 57</b>
<b>COUTANCES</b> 14 juin 2024 10h00	<b>Conférence "Prévention des accidents domestiques"</b> 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 Cotançais au <b>02 33 45 08 39</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>ATHIS VAL DE ROUVRE</b> 7 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>06 88 06 95 99</b>
<b>ARGENTAN</b> 7 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 6 séances de sophrologie d'1h tous les mardis du 14/05 au 18/06/24	Maison du Citoyen 1 rue Pervenches	Inscriptions auprès de la Maison du Citoyen au <b>02 33 36 85 84</b>
<b>RAI</b> 17 mai 2024 14h00	<b>Ateliers "Marche nordique"</b> 6 séances d'1h tous les vendredis du 17/05 au 21/06/24	Lieu de RDV : Pôle Animation Pierre Sevin Rue Saint Symphorien	Inscriptions auprès du Pôle Animation Pierre Sevin au <b>02 33 84 82 93</b>
<b>LE MELE SUR SARTHE</b> 17 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 6 séances de sophrologie d'1h tous les vendredis du 24/05 au 28/06/24	Maison des Initiatives et des Solidarités Square des Résistants	Renseignements auprès du CCAS du Mêle sur Sarthe au <b>02 33 81 21 91</b>
<b>ALENCON</b> 27 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention des accidents domestiques"</b> 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 <b>02 33 31 83 39</b>
<b>ARGENTAN</b> 28 mai 2024 9h00	<b>Conférence "Rythme, bien-être et santé"</b> 2 séances d'2h les mardis 04/06 et 11/06/24	Espace Fontaine 1 rue Fontaine	Renseignements 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>ST DENIS SUR SARTHON</b> 4 juin 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 33 27 40 02</b> ou par mail à <b>alcd.saint-denis@wanadoo.fr</b>
<b>BAGNOLES DE L'ORNE</b> 6 juin 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention des accidents domestiques"</b> 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.

<b>FECAMP</b> 2 mai 2024 14h30	<b>Conférence</b> <b>"Prévention des accidents domestiques"</b> 2 séances de 3h le jeudi 23/05 et le mercredi 05/06/24	Résidence Gaston Marest 27 rue Renelles	Inscription auprès du CCAS de Fécamp au <b>02 35 10 60 64</b>
<b>LE HAVRE</b> 3 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 3 séances de sophrologie d'1h le vendredi 10/05 et les mercredis 15/05, 22/05/24	Pôle Simone Veil 3 parvis Simone Veil	Inscriptions auprès de la Maison Dahlia au <b>02 35 44 97 28</b> ou par mail à <b>lamaisondahlia@lehavre.fr</b>
<b>BLANGY SUR BRESLE</b> 17 mai 2024 10h00	<b>Atelier numérique "Ma retraite connectée"</b> 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 <b>02 32 97 12 64</b> ou par mail à <b>animations.latelier@outlook.fr</b>
<b>FERRIERES EN BRAY</b> 21 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les mardis 04/06, 11/06, 18/06 et 25/06/24	Salle les Valembours Route de Songeons	Inscriptions auprès de la Mairie Ferrières en Bray (sauf le mercredi après-midi) au <b>02 35 90 02 81</b>