



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**DÉCEMBRE 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**

✉ [contact@aseptnormandie.fr](mailto:contact@aseptnormandie.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>MERVILLE FRANCEVILLE</b> 21 novembre 2024 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis du 21/11/24 au 30/01/25 (hors vacances scolaires)	Club Soleil d'Automne 37 avenue de Paris	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 31 25 38 89</b>
<b>LANGRUNE SUR MER</b> 9 janvier 2025 9h45	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis du 09/01 au 13/03/25 (hors vacances scolaires)	Bibliothèque Municipale 2 rue Abbé Rolland	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>FALAISE</b> 10 janvier 2025 10h00	<b>Atelier de "Sophrologie"</b> 6 séances d'1h tous les vendredis du 10/01 au 14/02/25	Salle de Réunion au 1er étage Circonscription d'Action Sociale 4 rue de la Résistance	COMPLET
<b>CAEN</b> 13 janvier 2025 14h00	<b>Atelier "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les lundis 13/01, 20/01, 27/01 et 03/02/25	Maison des Associations 1901 Salle Jaune au RDC 8 rue Germaine Tillion	COMPLET
<b>VER SUR MER</b> 14 janvier 2025 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 04/02, 11/02 et 18/02/2025	Salle de la Plage Place Churchill	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>BAYEUX</b> 23 janvier 2025 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> Suivie de 3 séances de 2h30 les jeudis 06/02, 20/02 et 27/02/2025	Salle de Conférence Espace Saint Patrice 1 rue du Marché	Renseignements auprès de l'Association SOLIHA au <b>06 37 59 10 96</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>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>
<b>EVREUX</b> 8 janvier 2025 10h00	<b>Atelier d'initiation au "Yoga"</b> 12 séances d'1h les mercredis du 08/01 au 23/04/25 (hors vacances scolaires)	Maison de Quartier La Madeleine Place John Kennedy	COMPLET
<b>LES BAUX STE CROIX</b> 10 janvier 2025 9h30	<b>Atelier d'initiation aux "Danses de salon et danses en ligne"</b> 12 séances d'1h30 tous les vendredis du 10/01 au 25/04/25 (Hors vacances scolaires)	Salle du Stade Claude Marie 23 rue des Bruyères	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>EVREUX</b> 10 janvier 2025 10h00	<b>Atelier "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les vendredis 10/01, 17/01, 24/01 et 31/01/25	Maison de Quartier La Madeleine Place John Kennedy	COMPLET
<b>EVREUX</b> 10 janvier 2025 14h00	<b>Atelier "Alimentation, santé et plaisir"</b> 2 séances d'1h30 les vendredis 10/01 et 17/01/25	Maison de Quartier La Madeleine Place John Kennedy	COMPLET

## 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>EVREUX</b> 13 janvier 2025 14h00	<b>Atelier de "Sophrologie"</b> 6 séances d'1h tous les lundis du 13/01 au 03/03/25 (hors vacances scolaires)	Maison de Quartier La Madeleine Place John Kennedy	COMPLET
<b>ST AUBIN SUR GAILLON</b> 21 janvier 2025 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>LE NEUBOURG</b> 27 février 2025 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les mardis 04/03, 18/03 et jeudis 13/03, 27/03/25	Salle du Haut Phare Rue Jean de la Fontaine	(Modalités d'inscriptions à venir)

# 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>DUCEY-LES-CHERIS</b> 2 décembre 2024 13h30	<b>Atelier d'initiation à la "Self défense"</b> 12 séances d'1h tous les lundis du 02/12/24 au 24/03/25 (Hors vacances scolaires)	Salle de Danse (Au-dessus de l'Ecole de Musique - Entrée par l'Escalier à l'arrière du Bâtiment) 8 avenue Emile Dehousse	Inscriptions auprès du CLIC Sud Manche au <b>02 33 68 21 35</b>
<b>BELVAL GARE</b> 4 décembre 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 33 45 08 39</b>
<b>ST PIERRE EGLISE</b> 13 décembre 2024 14h30	<b>Théâtre débat</b> <b>"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>
<b>ST HILAIRE DU HARCOUET</b> 6 janvier 2025 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les lundis du 06/01 au 10/03/25 (hors vacances scolaires)	Espace Saint Hilaire 74 rue de Paris	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>AGNEAUX</b> 7 janvier 2025 9h45	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 07/01 au 11/03/25 (hors vacances scolaires)	Salle 1 (En face de la Poste et sous la Médiathèque) Route de Coutances	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>DANGY</b> 7 janvier 2025 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 07/01 au 11/03/25 (Hors vacances scolaires)	Mairie de Dangy 8 Place de la Mairie	(Modalités d'inscriptions à venir)

# 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>SEES</b> 21 novembre 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> Suivie de 2 séances de 2h les jeudis 05/12 et 12/12/24	Auditorium des Halles Place des Halles	Renseignements auprès du CCAS de Sées au <b>02 33 81 79 71</b>
<b>ARGENTAN</b> 22 novembre 2024 10h00	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 5 séances d'1h30 tous les vendredis du 22/11 au 20/12/24	Salle Municipale Pierre Curie (Salle située au RDC) 45 route d'Urou	Inscriptions auprès du CCAS d'Argentan au <b>02 33 35 88 98</b>
<b>ST EVROULT NOTRE DAME DU BOIS</b> 12 décembre 2024 14h00	<b>Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"</b> Spectacle d'1h05	Salle des Fêtes Le Bourg	Renseignements auprès de l'Espace de Vie Sociale Itinérant AESIA au <b>06 24 96 48 59</b>
<b>LA FERTE MACÉ</b> 6 janvier 2024 10h00	<b>Atelier "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les lundis du 06/01 au 24/02/25 (Hors vacances scolaires)	UIA La Ferté Macé 12 rue Saint Denis Cours du Grand Turc	(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>ST MARTN DE BOSCHERVILLE</b> 25 novembre 2024 14h30	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les lundis du 09/12/24 au 27/01/25	Salle Culturelle La Grange Route du Brécy	Inscriptions auprès de Mme Bourgeois au <b>06 85 56 59 20</b> ou par mail à <b>sylvie.bourgoiseboscherville.fr</b>
<b>MESNIERES EN BRAY</b> 7 janvier 2025 14h00	<b>Atelier "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les lundis du 07/01 au 25/02/25	Salle de Spectacle et de Loisirs Rue Fleurie	COMPLET
<b>ST PIERRE LES ELBEUFS</b> 9 janvier 2025 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 16/01, 23/01, 06/02 et 06/03/25	Espace Culturel Philippe Torretton 163 avenue de l'Europe	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>SOTTEVILLE LES ROUEN</b> 9 janvier 2025 14h30	<b>Atelier d'initiation à la "Danse en ligne"</b> 12 séances d'1h tous les jeudis du 09/01 au 24/04/25 (Hors vacances scolaires)	Résidence Delalandre Rue du Président Roosevelt	Inscriptions <u>sur place uniquement</u> lors des permanences du CCAS de Sotteville lès Rouen, de 10h00 à 12h00 : - 02/12 à la Résidence Madeleine Riot - 03/12 à la Résidence André Delalandre - 04/12 à la Résidence Roger Sampic
<b>QUINCAMPOIX</b> 21 janvier 2025 14h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les mardis 28/01, 04/02, 25/02 et 11/03/25	Salle des Fêtes 2560 route de Neufchâtel	(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.

<b>MOLAGNIE</b> 22 janvier 2025 14h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les mercredis 05/02, 12/03, 02/04 et 23/04/25	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>SAHURS</b> 28 février 2025 10h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 07/03, 14/03, 21/03 et 04/04/25	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>QUINCAMPOIX</b> 10 mars 2025 14h00	<b>Atelier d'initiation à la "Self défense"</b> 12 séances d'1h tous les lundis du 10/03 au 23/06/25 (Hors vacances scolaires)	Salle des Fêtes 2560 route de Neufchâtel	(Modalités d'inscriptions à venir)