



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**JUIN 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>VALDALLIERE</b> 29 mai 2024 14h00	<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	Salle d'Activités de la Résidence de la Crête 12 rue de la Crête VASSY	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>
<b>ST PIERRE EN AUGE</b> 3 juin 2024 14h30	<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	Auditorium de L'Abbaye Espace Saint-Benoît 3 rue Saint-Benoît	Renseignements auprès du CCAS de St Pierre en Auge au <b>02 31 20 47 20</b>
<b>L'HÔTELLERIE</b> 4 juin 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 2 séances de 2h les mardis 11/06 et 18/06/24	Salle des Fêtes 86 rue de la Mairie	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au <b>02 14 47 54 20</b>
<b>LIVAROT PAYS D'AUGE</b> 12 juin 2024 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	La Villa Verte 55 rue Général Leclerc	Inscriptions auprès de Mme Hays ou Mme Havard au <b>02 31 63 51 80</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>GRANVILLE</b> 4 juin 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>
<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 11 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 Cotaçais 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>ALENCON</b> 27 mai 2024 14h00	<b>Conférence</b> <b>"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>
<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</b> <b>"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	Renseignements auprès de la Mairie de Bagnoles de l'Orne au <b>02 33 30 73 73</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>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 Polyvalente Maurice Anquetin 4 impasse du Stade (près du terrain de football)	Inscriptions auprès de la Mairie Ferrières en Bray (sauf le mercredi après-midi) au <b>02 35 90 02 81</b>
<b>GONFREVILLE L'ORCHER</b> 23 mai 2024 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 2 séances de sophrologie d'1h le jeudi 30/05 et le vendredi 31/05/24	Salle Arthur Fleury 33 rue Maurice Thorez	Inscriptions auprès du CCAS de Gonfreville l'Orcher au <b>02 35 13 18 57</b>
<b>ISNEAUVILLE</b> 3 juin 2024 10h00	<b>Ateliers "Marche nordique"</b> 6 séances d'1h tous les lundis du 03/06 au 08/07/2024	Point de RDV : Devant l'Eglise St Gervais Place de la Mairie d'Isneauville	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>MONT ST AIGNAN</b> 1er juillet 2024 15h00	<b>Demi-journée découverte "Activité physique adaptée"</b> Différents sports à découvrir : Hockey sur gazon, danse active, tir à l'arc, etc.	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>DIEPPE</b> 2 juillet 2024 16h00	<b>Atelier "Longe côte"</b> 6 séances d'1h le mardi 02/07, le vendredi 12/07, le mercredi 17/07, le vendredi 26/07, le jeudi 01/08 et le lundi 12/08/24	Point de RDV : Plage de Dieppe Escalier de Gauche Face à la Mer A côté de la Cabine 54	Inscriptions auprès de l'Association Marche Aquatique de Dieppe au <b>06 12 77 53 77</b>