



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**SEPTEMBRE 2023**



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 en Basse-Normandie  
ou au **02 32 98 72 00** pour la Haute-Normandie



# CALVADOS

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>HERMANVILLE SUR MER</b> 4 septembre 2023 9h45	<b>Ateliers "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les lundis du 04/09 au 06/11/23	Pôle Socioculturel La Ferme	Inscriptions auprès de la Mairie au <b>02 31 36 18 00</b>
<b>ST MARTIN AUX CHARTRAINS</b> 4 septembre 2023 14h30	<b>Ateliers "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les lundis du 04/09 au 06/11/23	Salle Hélène Alix de la Mairie (Ancienne Ecole) 51 route de Trouville en Auge	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au <b>02 31 65 38 71</b>
<b>LA RIVIERE ST SAUVEUR</b> 5 septembre 2023 9h30	<b>Ateliers "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 05/09 au 07/11/23	Espace de Vie Sociale Les Capucines 41 rue du Bourg	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au <b>02 31 65 38 71</b>
<b>CARPIQUET</b> 5 septembre 2023 14h00	<b>Ateliers "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 05/09 au 07/11/23	Salle Apollon de l'Espace Athéna 22 rue des Ecoles	Inscriptions <u>à partir du 1er août</u> auprès du CCAS au <b>02 31 71 16 00</b>
<b>DOZULÉ</b> 7 septembre 2023 14h00	<b>Ateliers "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis du 07/09 au 16/11/23	Salle des Mariages de la Mairie (Rez de Chaussée) Place de la Marie	Inscriptions <u>à partir du 1er août</u> auprès de la Mairie au <b>02 31 15 28 61</b> ou par mail à <b>secretariat@mairiedozule.fr</b>
<b>CAEN</b> 7 septembre 2023 16h00	<b>Ateliers "Yoga et musculation"</b> 12 séances d'1h tous les jeudis du 07/09 au 07/12/23	La Butte 31 rue Louis Robillard	Inscriptions auprès de La Butte de Caen au <b>06 32 99 53 72</b>

# CALVADOS (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>HONFLEUR</b> 7 septembre 2023 14h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les mardis 12/09, 26/09, 10/10 et 24/10/23	Hall des Familles Avenue du Canteloup	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au <b>02 31 65 38 71</b>
<b>TROUVILLE SUR MER</b> 12 septembre 2023 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 le jeudi 21/09 et le lundi 02/10/23	Salle du Conseil de la Mairie 164 boulevard Fernand Moureaux	Sans inscriptions préalables
<b>CAUVICOURT</b> 12 septembre 2023 14h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 12 séances d'1h de gym équilibre tous les lundis du 18/09 au 18/12/23	Salle Polyvalente (A côté de la Mairie) Chemin Haussé	Sans inscriptions préalables
<b>BAYEUX</b> 12 septembre 2023 14h00	<b>Ateliers "Danse en ligne"</b> 12 séances d'1h tous les jeudis du 14/09 au 14/12/23	LJ Danse Bayeux Zone Commerciale Emeraude Boulevard d'Eindhoven	Inscriptions auprès du CLIC du Bessin au <b>02 31 51 10 72</b>
<b>HEROUVILLE ST CLAIR</b> 15 septembre 2023 14h00	<b>Ateliers "Danse en ligne"</b> 12 séances d'1h tous les vendredis du 15/09 au 15/12/23	Salle Polyvalente de la Grande Delle 1606 Grande Delle	Inscriptions auprès du Pôle Séniors d'Hérouville Saint Clair au <b>02 31 45 77 49</b> ou par mail à <b>seniorsccas@herouville.net</b>
<b>MEZIDON VALLEE D'AUGE</b> 22 septembre 2023 10h00	<b>Ateliers "Marche nordique"</b> 6 séances d'1h30 tous les vendredis du 22/09/23 au 27/10/23	Point de RDV : Parking du Stade Rue Jean Jaurès Mézidon MEZIDON CANON	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au <b>02 14 47 54 20</b> ou par mail à <b>clipcaysdaugesude@gmail.com</b>

# CALVADOS (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>GRAINVILLE SUR ODON</b> 25 septembre 2023 14h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 12 séances d'1h de gym équilibre tous les lundis du 02/10/23 au 15/01/24	Salle du Conseil de la Mairie 1 Place de la Mairie	Inscriptions auprès de la Mairie au <b>02 31 80 99 90</b>
<b>DEAUVILLE</b> 28 septembre 2023 14h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les jeudis 26/10, 02/11, 09/11 et 16/11/23	Club Jacques Letarouilly 29 rue Albert Fracasse	Inscriptions auprès du Club Jacques Letarouilly au <b>02 31 88 29 97</b>
<b>AUTHIE</b> 19 octobre 2023 14h30	<b>Conférence "Séniors soyez acteur de votre santé"</b> 6 séances de 2h30	Salle des Fêtes Place des 37 Canadiens	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 31 25 38 89</b>
<b>LIVAROT VALLEE D'AUGE</b> 6 novembre 2023 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les lundis 20/11, 27/11, 04/12 et 11/12/23	Salle des Fêtes 30 rue du Champs de Croix LE MESNIL GERMAIN	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au <b>02 14 47 54 20</b> ou par mail à <b><a href="mailto:clicpaysdaugesude@gmail.com">clicpaysdaugesude@gmail.com</a></b>
<b>VADALLIERE</b> 10 novembre 2023 10h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 le jeudi 16/11 et le vendredi 17/11/23	Salle d'Activités de la Résidence de la Crête 12 rue de la Crête VASSY	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 31 66 56 03</b> ou du CLIC du Bocage au <b>02 14 47 52 80</b>
<b>LIVAROT VALLEE D'AUGE</b> 1er décembre 2023 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 le lundi 04/12 et le mardi 05/12/23	Plateforme Villa Verte 55 rue Général Leclerc LIVAROT	Sans inscriptions préalables

# CALVADOS (SUITE)

*Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur*

## **NOUES DE SIENNE**

14 décembre 2023  
14h00

## **Théâtre forum "Encore bien acteurs"**

Spectacle d'1h30

Salle de Spectacle Le Bourg

Rue du Docteur Fontaine  
SAINT SEVER

Renseignements auprès de  
l'ASEPT Normandie au **02 31 25 38 89**

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<p><b>LE VAUDREUIL</b> 11 septembre 2023 14h30</p>	<p><b>Ateliers "Danse de salon"</b> 12 séances d'1h tous les lundis du 11/09 au 11/12/23</p>	<p>Le Pavillon des Aulnes 27 rue Bernard Chédeville</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 32 59 02 74</b> ou par mail à <b>nathalie.lesage@levaudreuil.fr</b></p>
<p><b>PONT AUDEMER</b> 15 septembre 2023 14h00</p>	<p><b>Conférence "Nutrition"</b> 3 séances d'1h30 les vendredis 29/09, 13/10 et 20/10/23</p>	<p>Maison de Quartier la Passerelle Rue de l'Etang</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Eure Ouest au <b>02 32 41 76 74</b> ou par mail à <b>clic-ouest eure.fr</b></p>
<p><b>MESNIL EN OUCHE</b> 18 septembre 2023 10h15</p>	<p><b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 12 séances d'1h de gym équilibre tous les lundis du 25/09 au 18/12/23</p>	<p>Salle des Fêtes Epinay Le Bourg</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie au <b>02 32 44 40 50</b></p>
<p><b>AMFREVILLE LA CAMPAGNE</b> 21 septembre 2023 14h00</p>	<p><b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis du 21/09 au 16/11/23</p>	<p>Salle du Conseil de la Mairie 2 rue de Blosserville</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Eure Ouest au <b>02 32 41 76 74</b> ou par mail à <b>clic-ouest eure.fr</b></p>
<p><b>GRAVIGNY</b> 21 septembre 2023 9h30</p>	<p><b>Ateliers "Danse en ligne"</b> 12 séances d'1h tous les jeudis du 21/09 au 21/12/23</p>	<p>Salle Lino Ventura 115 avenue Aristide Briand</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS au <b>06 29 90 20 60</b> ou par mail à <b>brigitte.ramette@gmail.com</b></p>
<p><b>EZY SUR EURE</b> 22 septembre 2023 10h00</p>	<p><b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 2 séances de sophrologie d'1h les vendredis 06/10 et 13/10/23</p>	<p>Salle des Associations de l'Espace Culturel et Sportif d'Ezy Sur Eure Rue de la Petite Vitesse</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 37 64 78 98</b></p>

# EURE (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>LIEUREY</b> 22 septembre 2023 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Salle Polyvalente Place de la Mairie	Inscriptions auprès du CLIC Eure Ouest au <b>02 32 41 76 74</b> ou par mail à <b>clic-ouest@eure.fr</b>
<b>BERNAY</b> 2 octobre 2023 14h00	<b>Théâtre débat</b> <b>"Mathilde, Jacques et les autres"</b> Spectacle d'1h	Le Piaf de Bernay 11 boulevard Dubus	Sans inscriptions préalables
<b>LE VAL D'HAZEY</b> 2 octobre 2023 10h00	<b>Ateliers "Danse de salon"</b> 12 séances d'1h tous les jeudis du 02/10 au 22/01/24	Résidence Edmond Bliard 43 allée Simone Signoret	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 79 29 00 55</b>
<b>ST DENIS LE FERMENT</b> 9 octobre 2024 14h00	<b>Conférence santé</b> <b>"L'accident vasculaire cérébral"</b> Animée par l'association France AVC	Salle des Fêtes	Sans inscriptions préalables
<b>BOISSEY LE CHÂTEL</b> 17 octobre 2023 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les mardis 07/11, 14/11, 21/11 et 28/11/23	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 32 98 72 00</b>
<b>ST DENIS LE FERMENT</b> 23 octobre 2023 14h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mercredis du 08/11 au 14/02/23	Salle des Fêtes 77 rue Guérard	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 32 98 72 00</b>

# EURE (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>BERNAY</b> 26 octobre 2023 9h30	<b>Demi-journée découverte</b> <b>"Activité physique adaptée"</b> Différents sports à découvrir : Hockey sur gazon, danse active, tir à l'arc, etc.	Collège Marie Curie 19 rue aux Bœufs	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 32 46 63 16</b>
<b>LE NEUBOURG</b> 27 octobre 2023 14h00	<b>Conférence "Nutrition"</b> 3 séances d'1h30 les lundis 06/11, 13/11 et 20/11/23	Salle du Haut Phare Rue Jean Delafontaine	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 32 98 72 00</b>
<b>LA HAYE DE ROUTOT</b> 6 novembre 2023 14h00	<b>Conférence "Rythme, bien-être et santé"</b> 2 séances d'2h les lundis 13/11 et 20/11/23	Salle Polyvalente Grand'ruie	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 32 98 72 00</b>
<b>BEAUMONT LE ROGER</b> 10 novembre 2023 14h00	<b>Conférence "Nutrition"</b> 3 séances d'1h30 les vendredis 24/11, 08/12 et 15/12/23	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 32 98 72 00</b>
<b>BERNAY</b> 20 novembre 2023 14h00	<b>Conférence santé</b> <b>"L'accident vasculaire cérébral"</b> Animée par un sauveteur secouriste certifié	Maisons des Associations 8 rue Jacques Philippe Bréant	Inscriptions auprès du CCAS (M. Lecoq) au <b>02 32 46 63 02</b> ou par mail à <b>t.lecoq@bernay27.fr</b>
<b>VERNEUIL SUR AVRE</b> 8 décembre 2023 14h30	<b>Théâtre débat</b> <b>"Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"</b> Spectacle d'1h05	Centre Social La Ruche 103 avenue Maurice de Vlaminck	Sans inscriptions préalables



# MANCHE

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>ST HILAIRE DU HARCOUET</b> 7 septembre 2023 9h30	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 12 séances d'1h de gym équilibre tous les jeudis du 14/09 au 30/11/23	Salle Polyvalente 5 rue de l'Eglise SAINT MARTIN DE LANDELLES	Sans inscriptions préalables
<b>SAINT-LÔ</b> 8 septembre 2023 9h45	<b>Ateliers "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les lundis du 08/09 au 24/11/23	Médiathèque La Source Place du Champ de Mars	Inscriptions auprès de la Médiathèque au <b>02 33 72 52 53</b> ou par mail à <b>mediatheque@saint-lo.fr</b>
<b>HEUGUEVILLE SUR SIENNE</b> 13 septembre 2023 14h30	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mercredis du 20/09 au 20/12/23	Salle Polyvalente 14 rue de Sienne	Sans inscriptions préalables
<b>MONTMARTIN SUR MER</b> 14 septembre 2023 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 2 séances de 2h les jeudis 21/09 et 28/09/23	Salle du Conseil de la Mairie 1 place Pierre Pigaux	Sans inscriptions préalables
<b>SAINT JAMES</b> 15 septembre 2023 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Espace Le Conquérant Rue Victor Dupont	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 33 89 62 05</b>
<b>CHERBOURG EN COTENTIN</b> 19 septembre 2023 14h00	<b>Conférence mémoire "PEPS Eurêka"</b> 10 séances de 3h tous les mardis du 03/10 au 19/12/23	Maison Olympe de Gouges Salle Polyvalente Rue de l'Ile de France CHERBOURG	Inscriptions auprès de la Maison Olympe de Gouges au <b>02 33 01 89 90</b>

# MANCHE (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>CHERBOURG EN COTENTIN</b> 22 septembre 2023 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Théâtre des Miroirs Rue Martin Luther King LA GLACERIE	Sans inscriptions préalables
<b>SAINT PLANCHERS</b> 28 septembre 2023 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez Soi"</b> 3 séances de 2h30 les jeudis 12/10, 19/10 et 26/10/23	Maison des Associations 120 rue des Vallées	Sans inscriptions préalables
<b>DANGY</b> 29 septembre 2023 10h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les vendredis 06/10, 13/10, 20/10 et 27/10/23	Salle Juliette Hodiesne Route du Pont-Brocard	Sans inscriptions préalables
<b>LA HAGUE</b> 3 octobre 2023 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez Soi"</b> 3 séances de 2h30 les mardis 17/10, 07/11 et 14/11/23	Mairie Déléguée d'Urville-Nacqueville 600 Place de l'Ancien Village Normand (Salle en sous-sol)	Sans inscriptions préalables
<b>ST JAMES</b> 10 octobre 2023 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 2 séances de 2h les mardis 17/10 et 24/10/23	Salle Patton 7 bis rue Patton	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 33 89 62 05</b>
<b>OUVILLE</b> 17 octobre 2023 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Salle de Convivialité des Lys Bleus (Village Séniors) 1 rue du Pavé	Inscriptions auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 31 25 38 89</b>

# MANCHE (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>LESSAY</b> 6 novembre 2023 14h00	<b>Conférence</b> <b>"Séniors soyez acteur de votre santé"</b> 6 séances de 2h30	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 31 25 38 89</b>
<b>RONCEY</b> 10 novembre 2023 14h30	<b>Conférence "Nutrition"</b> 2 séances d'1h30 les vendredis 17/11 et 24/11/23	Salle Polyvalente	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 31 25 38 89</b>
<b>LESSAY</b> 14 novembre 2023 14h00	<b>Théâtre débat</b> <b>"Mathilde, Jacques et les autres"</b> Spectacle d'1h	Espace Culturel d'Expositions et de Spectacles 2 rue de l'Hippodrome	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 31 25 38 89</b>

# ORNE

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>LE MELE SUR SARTHE</b> 1er septembre 2023 14h00	<b>Ateliers "Yoga"</b> 12 séances d'1h tous les vendredis du 01/09 au 01/12/23	Salle Intercommunale (Derrière l'Eglise) Square des Résidents	Inscriptions auprès de la Mairie au <b>02 33 81 21 91</b>
<b>ATHIS VAL DE ROUVRE</b> 4 septembre 2023 14h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les mercredis du 04/09 au 04/10/23	Salle des Fêtes du Taillebois Le Bourg ATHIS DE L'ORNE	Inscriptions <u>avant le 01/08/23</u> auprès de l'association Génération Mouvements d'Athis de l'Orne (M. David) au <b>06 88 06 95 99</b>
<b>LA CHAPELLE AU MOINE</b> 5 septembre 2023 14h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 05/09 au 24/10/23	Salle du Conseil de la Mairie Le Bourg	Inscriptions <u>avant le 15/08/23</u> auprès de l'association La Chapelle au Moine au <b>06 13 81 16 72</b>
<b>PASSAIS VILLAGES</b> 7 septembre 2023 10h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis du 07/09 au 26/10/23	Salle du Conseil de la Mairie 2 Place des Justes PASSAIS	Inscriptions <u>avant le 15/08/23</u> auprès de l'association Génération Mouvements de Passai (M. Courteille) au <b>06 48 54 34 23</b>
<b>TRUN</b> 8 septembre 2023 17h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 12 séances d'1h de gym équilibre tous les vendredis du 22/09 au 22/12/23	Mairie de Trun Place Charles de Gaulle	Sans inscriptions préalables
<b>ALENCON</b> 14 septembre 2023 14h00	<b>Conférence "Nutrition"</b> 2 séances d'1h30 les jeudis 21/09 et 28/09/23	Centre Socioculturel Edith Bonnem Place Edith Bonnem	Sans inscriptions préalables

## ORNE (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>ST DENIS SUR SARTHON</b> 14 septembre 2023 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Salle des Fêtes Place Emile Janvier	Sans inscriptions préalables
<b>LA FERTE MACE</b> 14 septembre 2023 14h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h les jeudis du 14/09 au 09/11/23	Centre Socioculturel 14 rue Louis Pasteur	Inscriptions <u>avant le 07/09/23</u> auprès du Centre socioculturel au <b>02 33 14 14 83</b>
<b>RAI</b> 15 septembre 2023 14h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h les vendredis du 15/09 au 17/11/23	Pôle Animation Pierre Sévin Route de Saint Symphorien	Inscriptions <u>avant le 15/08/23</u> auprès du Pôle Animation Pierre Sévin au <b>02 33 84 82 93</b>
<b>ARGENTAN</b> 19 septembre 2023 13h30	<b>Demi-journée découverte "Activité physique adaptée"</b> Différents sports à découvrir : marche nordique, gym douce, tennis de table, basket, etc.	Gymnase Jean Lenoir Place Pierre Sémard	Sans inscriptions préalables
<b>ARGENTAN</b> 22 septembre 2023 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les vendredis 29/09 et 06/10, 13/10 et 20/10/23	Maison du Citoyen 1 rue des Pervenches	Inscriptions auprès de la Maison du Citoyen au <b>02 33 36 85 84</b>
<b>ALENCON</b> 25 septembre 2023 14h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h les lundis du 25/09 au 27/11/23	Centre Socioculturel Edith Bonnem Place Edith Bonnem	Inscriptions <u>avant le 10/09/23</u> auprès du Centre Socioculturel Edith Bonnem au <b>02 33 26 58 51</b>

## ORNE (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>L'AIGLE</b> 28 septembre 2023 14h00	<b>Parcours de prévention "Du stress à la sérénité"</b> 3 séances d'1h30 les jeudis 28/09, 05/10 et 12/10/23	Pôle de Santé 1 rue de l'Ancienne Poste	Inscriptions auprès du CIAS Pays de L'Aigle (Mme Marguerite) au <b>06 17 67 58 36</b>
<b>ARGENTAN</b> 29 septembre 2023 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Quai des Arts 1 rue de la Feuille	Sans inscriptions préalables
<b>FLERS</b> 2 octobre 2023 14h30	<b>Conférence débat "Bien vivre en Pays d'e Flers"</b> Animée par un professionnel de santé du centre de prévention bien vieillir de l'AGIRC-ARRCO	Forum de Flers Rue du Collège	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 33 64 66 13</b>
<b>CARROUGES</b> 3 octobre 2023 10h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 03/10 au 28/11/23	Salle de la Maison des Associations 8 rue du Crochet	Inscriptions avant le 07/09/23 auprès de la Maison des Associations au <b>02 33 31 00 57</b>
<b>FLERS</b> 3 octobre 2023 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 le jeudi 12/10 et le mardi 17/10/23	Salle sous le Forum de Flers Rue du Collège	Sans inscriptions préalables
<b>CHAMPSECRET</b> 17 octobre 2023 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 2 séances de 2h les mardis 24/10 et 31/10/23	Salle des Fêtes Charles Léandre 5 rue Albert Christophe	Sans inscriptions préalables

## ORNE (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>LA CHAPELLE MONTLLIGEON</b> 30 octobre 2023 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30 exceptionnellement adressé à un public intergénérationnel	Salle Polyvalente (Entrée du Village) Rue Principale	Sans inscriptions préalables
<b>ST GERMAIN DU CORBEIS</b> 31 octobre 2023 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30 exceptionnellement adressé à un public intergénérationnel	Salle La Prairie 19 bis rue du Général Leclerc	Sans inscriptions préalables
<b>FLERS</b> 6 novembre 2023 14h00	<b>Conférence</b> <b>"Prévention des accidents domestiques"</b> 2 séances de 3h les lundis 13/11 et 20/11/23	Salle Polyvalente Halbout 2 rue Pierre Lemièrè	Sans inscriptions préalables
<b>PERCHE EN NOCE</b> 6 novembre 2023 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 2 séances de 2h les lundis 13/11 et 20/11/23	Salle des Fêtes 22 rue Modeste Romet NOCÉ	Sans inscriptions préalables
<b>ST DENIS SUR SARTON</b> 7 novembre 2023 14h00	<b>Conférence</b> <b>"Prévention des accidents domestiques"</b> 2 séances de 3h les mardis 14/11 et 21/11/23	(Recherche de salle en cours)	Sans inscriptions préalables
<b>LONGNY LES VILLAGES</b> 7 novembre 2023 14h30	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 lundi 13/11 et le mercredi 29/11/23	Salle des Fêtes de Longny au Perche (Au-dessous de la Mairie) 1 place de l'Hôtel de ville	Inscriptions auprès de l'Association Génération Mouvements de Longny au Perche (M. Jouannaux) au <b>06 86 28 43 71</b>

# ORNE (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>LA FERTE MACE</b> 7 novembre 2023 9h30	<b>Conférence "Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir"</b> 3 séances de 2h les mercredis 22/11, 29/11 et 06/12/23	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 31 25 38 89</b>
<b>LA CHAPELLE MONTLIGEON</b> 8 novembre 2023 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 le jeudi 16/11 et le mercredi 22/11/23	Salle Polyvalente (Entrée du Village) Rue Principale	Sans inscriptions préalables
<b>ALENCON</b> 23 novembre 2023 14h30	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 le lundi 04/12 et le jeudi 07/12/23	Centre Socioculturel Croix Mercier 17 rue Augustin Fresnel	Inscriptions auprès du Centre Social Croix Mercier au <b>02 33 31 83 39</b>
<b>SÉES</b> 28 novembre 2023 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 le mardi 05/12 et le lundi 11/12/23	Foyer Municipal Rue Charles Forget	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 33 81 79 71</b> (les lundis et mardis toute la journée et le mercredi matin)
<b>LE MELE SUR SARTHE</b> 4 décembre 2023 10h30	<b>Conférence "Nutrition"</b> 2 séances d'1h30 les lundis 11/12 et 18/12/23	Salle du Conseil Municipal de la Mairie 21 rue de Libcany	Inscriptions auprès de la Mairie au <b>02 33 81 21 91</b>
<b>SÉES</b> 4 décembre 2023 14h00	<b>Théâtre débat</b> <b>"Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"</b> Spectacle d'1h05	Amphithéâtre du Lycée Agricole (Campus Terres & Avenir) Rue du 11 novembre 1918	Sans inscriptions préalables



# SEINE MARITIME

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<p><b>PORT JERÔME SUR SEINE</b> 12 septembre 2023 14h15</p>	<p><b>Ateliers "Marche nordique"</b> 6 séances d'1h30 les mardis du 12/09 au 17/10/23</p>	<p>Point de RDV : Maison 3S Rue Victor Bettencourt</p>	<p>Inscriptions auprès de la Maison Adaptée 3S (Mme Saussey) au <b>07 89 07 34 70</b></p>
<p><b>GONFREVILLE L'ORCHER</b> 14 septembre 2023 14h00</p>	<p><b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 12 séances d'1h de gym équilibre tous les jeudis du 28/09 au 28/12/23</p>	<p>Salle des Fêtes Arthur Fleury 33 rue Maurice Thorez</p>	<p>Inscriptions auprès de la Résidence de l'Estuaire au <b>02 35 47 73 34</b></p>
<p><b>HERICOURT EN CAUX</b> 18 septembre 2023 14h00</p>	<p><b>Ateliers "Danse de salon"</b> 12 séances d'1h tous les lundis du 18/09 au 18/12/23</p>	<p>CCAS Résidence des Sources 14B Résidence des Sources</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 35 56 60 50</b> ou par mail à <b>ccas.hericourt.en.caux@orange.fr</b></p>
<p><b>ST AUBIN SUR SCIE</b> 19 septembre 2023 14h00</p>	<p><b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les mardis 03/10, 10/10, 17/10 et 24/10/23</p>	<p>Salle des Fêtes Place de la Gare</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie au <b>02 35 04 11 60</b></p>
<p><b>LE HAVRE</b> 19 septembre 2023 14h30</p>	<p><b>Conférence "Vieillir en bonne santé"</b> Présentation du parcours de prévention de l'AGIRC-ARRCO (nutrition, sommeil, mémoire et activité physique adaptée)</p>	<p>Salle de l'Atrium 117 avenue du 8 mai 1945</p>	<p>Sans inscriptions préalables</p>
<p><b>MONT ST AIGNAN</b> 12 septembre 2023 16h00</p>	<p><b>Ateliers "Hockey sur gazon"</b> 6 séances d'1h tous les mardis du 12/09 au 17/10/23</p>	<p>Terrain de Foot ASRUC 37 rue de la Croix Vaubois</p>	<p>Inscriptions auprès de l'ASEPT Normandie <b>02 32 98 72 23</b></p>

# SEINE MARITIME (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>HARFLEUR</b> 20 septembre 2023 14h30	<b>Théâtre débat</b> <b>"Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"</b> Spectacle d'1h05	Salle La Forge Rue Frédéric Chopin	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 35 45 34 08</b> ou par mail à <b>rp@harfleur.fr</b>
<b>MONT ST AIGNAN</b> 21 septembre 2023 10h00	<b>Conférence mémoire "PEPS Eurêka"</b> 10 séances de 3h tous les mardis du 10/10 au 09/01/24	Maison du Bridge Club de Mont St Aignan 88 rue des Bulins	Inscriptions auprès du Bridge Club de Mont St Aignan au <b>02 35 70 64 54</b> ou par mail à <b>communication.bmsa@gmail.com</b>
<b>ST SAUVEUR D'EMALLEVILLE</b> 21 septembre 2023 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 les jeudis 05/10 et 19/10/23	Salle Arsène Lupin Route des Deux Eglises	COMPLET
<b>SOTTEVILLE LES ROUEN</b> 25 septembre 2023 14h30	<b>Conférence "Vieillir en bonne santé"</b> Présentation du parcours de prévention de l'AGIRC-ARRCO (nutrition, sommeil, mémoire et activité physique adaptée)	Salle des Mariages de la Mairie Place de l'Hôtel de Ville	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 35 63 60 69</b>
<b>AMFREVILLE LA MIVOIE</b> 29 septembre 2023 14h00	<b>Ateliers "Self défense"</b> 12 séances d'1h tous les vendredis du 29/09 au 12/01/24	Salle Robert Talbot 1 quai Lescure	Inscriptions auprès du CLIC Plateau Est de Rouen au <b>02 35 65 02 68</b>
<b>FECAMP</b> 2 octobre 2023 10h00	<b>Conférence santé</b> <b>"Les bienfaits de l'activité sur ma santé"</b> Suivie d'un temps de pratique de l'activité physique adaptée	Salle du CCAS Place du Général Leclerc	Inscriptions auprès du Service Animation Séniors au <b>02 35 10 60 64</b> (le mercredi matin, jeudi et vendredi matin)

# SEINE MARITIME (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>HOUPEVILLE</b> 3 octobre 2023 14h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 03/10 au 05/12/23	Salle des Associations (Derrière la Mairie) Rue du Bon Vent	Inscription auprès du CLIC plateau Nord au <b>02 32 10 27 80</b>
<b>LE HAVRE</b> 6 octobre 2023 17h30	<b>Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres"</b> Spectacle d'1h	Auditorium de la Maison de l'Etudiant 50 rue Jean-Jacques Rousseau	Inscriptions <u>à partir du 1er septembre</u> auprès de la Maison des Aidants au <b>02 79 92 76 17</b> ou par mail à <b>maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr</b>
<b>LILLEBONNE</b> 6 octobre 2023 14h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les vendredis du 06/10 au 24/11/23	Salle de la Résidence La Filature 19 rue du Lin	Inscriptions auprès du CCAS Pôle des Solidarités au <b>02 32 84 50 73</b>
<b>LE GRAND QUEVILLY</b> 9 octobre 2023 10h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les lundis du 09/10 au 11/12/23	Espace Séniors Cordonnier Rue Georges Guynemer	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 35 68 93 82</b>
<b>ST MARTIN DU MANOIR</b> 10 octobre 2023 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les mardis 07/11, 14/11, 21/11 et 28/11/23	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 32 98 72 00</b>
<b>BARENTIN</b> 10 octobre 2023 14h00	<b>Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"</b> Spectacle d'1h05	Théâtre Montdory 5 Rue Général Giraud	Sans inscriptions préalables

# SEINE MARITIME (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>SOTTEVILLE LES ROUEN</b> 10 octobre 2023 14h30	<b>Conférence "Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir"</b> 3 séances de 2h les mardis 07/11, 14/11 et 21/11/23	Hôtel de Ville Place de l'Hôtel de Ville	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 35 63 60 69</b>
<b>HERICOURT EN CAUX</b> 11 octobre 2023 10h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 les mardis 07/11 et 14/11/23	CCAS Résidence des Sources 14B Résidence des Sources	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 35 56 60 50</b> ou par mail à <b>ccas.hericourt.en.caux@orange.fr</b>
<b>HERICOURT EN CAUX</b> 12 octobre 2023 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> 3 séances de 2h30 les jeudis 09/11, 16/11 et 23/11/23	CCAS Résidence des Sources 14B Résidence des Sources	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 35 56 60 50</b> ou par mail à <b>ccas.hericourt.en.caux@orange.fr</b>
<b>GODERVILLE</b> 13 octobre 2023 14h30	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Salle des Fêtes La Ficelle Rue Saint Jacques	Inscriptions auprès du CIAS au <b>02 35 27 72 57</b>
<b>SOTTEVILLE LES ROUEN</b> 16 octobre 2023 14h30	<b>Ateliers "Self défense"</b> 12 séances d'1h tous les lundis du 16/10 au 29/01/24	Résidence Rio 15 rue des Tisserands	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 35 63 60 69</b>
<b>PETITVILLE</b> 17 octobre 2023 13h30	<b>Forum "Maintien à domicile"</b> Atelier "Construire un menu équilibré" Suivi d'un goûter Part'âge	Salle des Fêtes La Bachelotte Rue des Ecoles	Sans inscriptions préalables

# SEINE MARITIME (SUITE)

Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur

<b>ARQUES LA BATAILLE</b> 19 octobre 2023 (Horaire à définir)	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 2 séances de 2h les jeudis 09/11 et 16/11/23	(Recherche de salle en cours)	Inscriptions auprès de l'Espace Georges Thurin au <b>02 35 85 54 08</b>
<b>VARENGEVILLE SUR MER</b> 20 octobre 2023 10h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 les vendredis 17/11 et 24/11/23	(Recherche de salle en cours)	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 32 98 72 00</b>
<b>SOTTEVILLE LES ROUEN</b> 20 octobre 2023 10h00	<b>Ateliers "Sophrologie"</b> 3 séances d'1h les vendredis 20/10, 10/11 et 17/11/23	Résidence Sampic Rue de la Résistance	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 35 63 60 69</b>
<b>SOTTEVILLE LES ROUEN</b> 20 octobre 2023 15h00	<b>Ateliers "Séniors : alimentation, santé &amp; plaisir"</b> 2 séances d'1h30 les vendredis 20/10 et 10/11/23	Résidence Delalandre Rue Président Roosevelt	Inscriptions auprès du CCAS au <b>02 35 63 60 69</b>
<b>YVETÔT</b> 10 novembre 2023 10h00	<b>Ateliers "Danse d'expression"</b> 12 séances d'1h30 toutes les 2 semaines, les vendredis du 10/11 au 19/04/24	Salle d'Animation "Les Béguinages" 6 allée Etienne Guérault	Inscriptions auprès du CCAS d'Yvetôt (Mme Dam) au <b>07 88 26 24 04</b>
<b>LE HAVRE</b> 17 novembre 2023 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 les vendredis 01/12 et 08/12/23	Pôle Simone Veil 3 Parvis Simone Veil (Tram A ou B - Arrêt Gare)	Inscriptions auprès de la Maison Dahlia au <b>02 35 44 97 28</b>

# SEINE MARITIME (SUITE)

*Les conditions d'accueil de nos conférences et ateliers sont soumises aux restrictions sanitaires en vigueur*

<p><b>OCTEVILLE SUR MER</b> 13 décembre 2023 10h00</p>	<p><b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h à partir de janvier 2024</p>	<p>(Recherche de salle en cours)</p>	<p>Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 32 98 72 00</b></p>