



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**AVRIL 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



# 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>GRAVIGNY</b> 28 mars 2024 14h30	<b>Théâtre débat</b> <b>"Mathilde, Jacques et les autres"</b> Spectacle d'1h	Salle Polyvalente Gérard Philippe (Derrière la Mairie de Gravigny) 2 rue de la Poste	Inscriptions auprès de la Mairie de Gravigny au <b>02 32 39 85 20</b>
<b>GAILLON</b> 4 avril 2024 10h30	<b>Atelier "Danse en ligne"</b> 12 séances d'1h30 tous les jeudis du 04/04 au 11/07/24	Come Alive Fitness Place Salvador Allende 5 rue des Arrières Fossés	Inscriptions auprès du CCAS de Gaillon au <b>02 32 77 50 11</b> ou au <b>06 79 26 48 65</b>
<b>LE VAL D'HAZEY</b> 8 avril 2024 10h00	<b>Atelier "Marche nordique"</b> 6 séances d'1h30 tous les lundis du 08/04 au 03/06/24	Point de RDV : CRAPA du Val d'Hazey	Inscriptions auprès du CCAS du Val d'Hazey au <b>02 32 53 01 04</b> ou par mail à <b>isabelle.puypelatelevaldhazey.fr</b>
<b>ETREPAGNY</b> 8 avril 2024 14h30	<b>Théâtre débat</b> <b>"Mathilde, Jacques et les autres"</b> Spectacle d'1h	Salle Jacques Brel Rue Jacques Brel	Inscriptions auprès de l'Association Trait d'Union au <b>06 77 16 99 31</b> ou <b>06 03 04 06 72</b>
<b>LES DAMPS</b> 8 avril 2024 15h00	<b>Atelier "Marche nordique"</b> 6 séances d'1h30 tous les lundis du 08/04 au 03/06/24	Point de RDV : Devant la Maison de Associations 7 rue de la Mairie	Inscriptions auprès de la Mairie des Damps au <b>02 35 23 03 76</b> ou par mail à <b>mairie@lesdamps.fr</b>
<b>GRAND BOURGTHEROULDE</b> 11 avril 2024 10h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les jeudis 18/04, 16/05, 23/05, 30/05/24	Salle du Centre Socioculturel Gilbert Martin 283 rue d'Elbeuf	Inscriptions auprès du CLIC Ouest de l'Eure au <b>02 32 41 76 74</b> ou par mail à <b>clic-ouest@eure.fr</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>GRAVIGNY</b> 11 avril 2024 14h30	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 les mercredis 17/04 et 24/04/24	Salle Polyvalente Gérard Philippe (Derrière la Mairie de Gravigny) 2 rue de la Poste	Inscriptions auprès de la Mairie au <b>02 32 39 85 20</b>
<b>LES MONTS DU ROUMOIS</b> 18 avril 2024 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 2 séances de 2h les mardis 07/05 et 21/05/24	Centre de Loisirs 13 rue de la Faquetière	Inscriptions auprès de la Mairie de Boissey le Châtel au <b>02 32 42 68 12</b>
<b>LIEUREY</b> 7 mai 2024 10h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 6 séances de sophrologie d'1h le jeudi 16/05, mardi 21/05, jeudi 23/05, mardi 28/05, jeudi 30/05 et mardi 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 Communauté de Communes 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>

# 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>QUINCAMPOIX</b> 19 mars 2024 14h30	<b>Atelier "Danse de salon"</b> 12 séances d'1h30 tous les mardis du 19/03 au 18/06/24	Salle des Fêtes Route de Neufchâtel	Inscriptions auprès de la Mairie de Quincampoix au <b>02 35 34 70 15</b>
<b>HOUPEVILLE</b> 22 mars 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 les vendredis 05/04 et 12/04/24	Salle du Vivier (1er étage sans ascenseur ) Rue Louis Pergaud	Inscriptions auprès du CLIC Plateau Nord au <b>02 32 10 27 80</b>
<b>LILLEBONNE</b> 28 mars 2024 14h00	<b>Conférence "Nutrition"</b> 2 séances d'1h30 les jeudis 11/04 et 18/04/24	Salle du Lin Rue du Lin	Inscriptions auprès du CCAS de Lillebonne au <b>02 32 84 50 73</b>
<b>MESNIL RAOUL</b> 2 avril 2024 10h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 les lundis 08/04 et 15/04/24	Salle des Associations 445 rue du petit Hamel	Inscriptions auprès du CLIC Plateau Est au <b>02 35 65 02 68</b>
<b>LONDINIÈRES</b> 2 avril 2024 14h00	<b>Ateliers "Un instant pour les aidants"</b> 4 séances de 2h les mardis 02/04, 09/04, le lundi 27/05 et le mardi 04/06/24	Salle du Conseil de la Mairie 2 rue Général de Gaulle	Inscriptions auprès de la Maison Départementale de l'Autonomie et des Aidants au <b>02 76 51 64 44</b> (Les matins)
<b>HARFLEUR</b> 2 avril 2024 14h30	<b>Atelier numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 02/04 au 18/06/24	Résidence des 104 8 rue Jean Barbe	Inscriptions auprès de la Résidence des 104 au <b>02 35 13 30 82</b> ou par mail à <a href="mailto:rpa@harfleur.fr">rpa@harfleur.fr</a>

## 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>MAROMME</b> 15 avril 2024 15h00	<b>Conférence "Nutrition"</b> 2 séances d'1h30 les lundis 06/05 et 13/05/24	Centre d'Aide Sociale La Canopée Salle Taïga 27 rue Berrube	Inscriptions auprès du CCAS de Maromme (Mme Hecquet) au <b>09 67 05 20 28</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>