



**EURE
SEINE MARITIME**

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

SEPTEMBRE 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**

✉ **contacteasetnormandie.fr**

🌐 **www.asept-normandie.fr**

🌐 **www.pourbienvieillir.fr**

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.

EPAIGNES 3 septembre 2024 14h30	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 17/09, 24/09 et 08/10/24	Salle des Fêtes Zone Artisanale du Trèfle	Inscription auprès du CLIC Plateau Ouest de l'Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest Eure.fr
HEBECOURT 3 septembre 2024 10h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les mardis 17/09 et 24/09/24	Salle du Village 4 chemin de la Mairie	Inscriptions auprès de Mme Desmolins au 06 09 64 94 43
EVREUX 3 septembre 2024 14h00	Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les mardis 24/09 et 01/10/24	Maison de la Santé 2 place Dupont de l'Eure	Inscriptions auprès du Pôle Séniors au 02 32 31 89 08
PONT AUDEMER 3 septembre 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie le Jeudi 05/09, mardi 10/09, jeudi 12/09, mardi 24/09, jeudi 26/09 et mardi 01/10/24	Maison de Quartier La Passerelle Rue de l'Etang	Inscriptions auprès du CLIC Ouest Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest Eure
MESNILS SUR ITON 13 septembre 2024 14h30	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 27/09, 04/10, 11/10, 18/10/24	Résidences de Damville Route de Verneuil DAMVILLE	Inscriptions auprès des Résidences de Damville au 02 32 24 16 83
PONT DE L'ARCHE 17 septembre 2024 14h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les mardis 17/09, 24/09, 01/10, le jeudi 10/10 et mardi 15/10/24	Ancien Collège Hyacinthe Langlois 6 rue du Président Kennedy	Inscriptions auprès du CCAS de Pont de l'Arche au 02 32 98 90 90

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.

ST DENIS LE FERMENT 19 septembre 2024 15h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 04/10, 11/10, 18/10, 25/10/24	Salle des Fêtes 77 rue Guérard	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 35 12 71 52
EZY SUR EURE 20 septembre 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 27/09, 04/10, 11/10, 18/10/24	(Adresse à venir)	Inscriptions auprès de la Mairie d'Ezy sur Eure au 02 37 64 78 98
LES DAMPS 23 septembre 2024 15h00	Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les jeudis 03/10 et 17/10/24	Salle Octave Mirbeau 9 rue des Merisiers	Inscriptions auprès de la Mairie des Damps au 02 35 23 03 76
HEUBECROUT HARICOURT 26 septembre 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les jeudis 10/10 et 17/10/24	Salle Associative 6 rue du Parc	Inscriptions auprès de Mme Vanpouille au 02 32 52 06 89
BRIONNE 26 septembre 2024 14h00	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les jeudis 10/10, 17/10 et 24/10/24	Médiathèque Louise Michel Place Frémont des Essarts	Inscriptions auprès du CLIC Ouest Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest@eure.fr
LE VAL D'HAZEY 30 septembre 2024 10h00	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les lundis du 14/10 au 03/02/25	Salle de la Résidence Edmond Bliard Allée Simone Signoret	Inscriptions auprès de a Mairie du Val d'Hazey au 02 32 53 01 04

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.

AMFREVILLE ST AMAND 1er octobre 2024 14h00	Atelier "Aide aux aidants" 5 séances de 2h tous les mardis du 01/10 au 12/11/24	Salle de la Mairie 2 rue de Blosseville AMFREVILLE LA CAMPAGNE	Inscriptions auprès du CLIC Ouest Eure au 02 32 41 76 74 ou par mail à clic-ouest Eure.fr
QUITTEBEUF 3 octobre 2024 14h00	Atelier d'initiation à la danse intuitive "Biodanza" 10 séances d'1h tous les jeudis du 03/10 au 19/12/24	Salle des Fêtes Communale Rue de la Garenne	Inscriptions auprès de la Communauté de Communes du Pays du Neubourg au 02 32 34 04 41
LES ANDELYS 4 octobre 2024 14h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les vendredis 04/10, 11/10, 18/10, 08/11 et 15/11/24	Maison de la Famille et des Solidarités Rue des Oiseaux	Inscriptions auprès du CCAS des Andelys au 02 32 54 75 63 ou par mail à ccaseville-andelys.fr
GAILLON 4 octobre 2024 10h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les lundis 21/10 et 28/10/24	Salle du Conseil Municipal Place Aristide Briand	Inscriptions auprès du CCAS de Gaillon au 02 32 77 50 11
BOURNEVILLE STE CROIX 15 octobre 2024 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mardis du 05/11 au 10/12/24	(Adresse à venir)	Inscriptions auprès de la Conciergerie la Solid'Eure au 09 72 51 22 00 ou par mail à lasolid.eure@gmail.com
LE NEUBOURG 17 octobre 2024 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle du Haut Phare Rue Jean de la Fontaine	Inscriptions auprès de la Communauté de Communes du Pays du Neubourg au 02 32 34 04 41

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.

LE GRAND QUEVILLY 3 septembre 2024 10h00	Atelier "Aide aux aidants" 5 séances de 2h tous les mardis du 03/09 au 01/10/24	Médiathèque François Mitterrand Esplanade Tony Larue	Inscriptions auprès de la Mairie de Grand-Quevilly au 02 35 68 93 82
MONT ST AIGNAN 9 septembre 2024 10h00	Atelier d'initiation à la "Musculature" 6 séances d'1h30 tous les lundis du 09/09 au 14/10/24	ASRUC Santé 37 rue de la Croix Vaubois	Inscriptions auprès du CLIC Séniors Plateau Nord au 02 32 10 27 80 ou par mail à clic.senior@yahoo.fr
MESNIERES EN BRAY 9 septembre 2024 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les lundis 16/09 et 23/09/24	Salle de Spectacle et Loisirs Route Fleury	Inscriptions auprès de l'Association Les Jeunes d'Hier au 06 71 45 71 89
FERRIERES EN BRAY 10 septembre 2024 14h00	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mardis du 24/09 au 07/01/25	Salle Polyvalente Maurice Anquetin 4 impasse du Stade	Inscriptions auprès de la Mairie de Ferrières en Bray au 02 35 90 02 81
RIVE EN SEINE 10 septembre 2024 14h00	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 01/10, 08/10 et 15/10/24	Salle de la Tour d'Harfleur 2 rue de la Tour d'Harfleur	Inscriptions auprès de l'Association Soliha au 06 37 59 10 96
BOLBEC 12 septembre 2024 10h00	Atelier "Socio esthétique" 5 séances de 2h tous les jeudis du 12/09 au 17/10/24	Espace Arc en Ciel Maison du Chant des Oiseaux 141 rue des Passereaux	Inscriptions auprès du Centre Social de Bolbec au 02 35 39 41 28

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.

<p>LES AUTHIEUX SUR LE PORT ST OUEN 12 septembre 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les mardis 24/09, 01/10, 08/10 et 15/10/24</p>	<p>Salle du Cormier 1016 rue des Canadiens</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC du Plateau Est de Rouen au 02 35 65 02 68</p>
<p>SAHURS 16 septembre 2024 14h00</p>	<p>Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les lundis du 16/09 au 04/11/24</p>	<p>Salle du Conseil Municipal de la Mairie Place Maurice Alexandre</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie de Sahurs au 06 18 42 16 14 ou par mail à francoise.johansen@sahurs.com</p>
<p>LE HAVRE 17 septembre 2024 10h00</p>	<p>Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les mardis du 17/09 au 05/11/24</p>	<p>Maison Dahlia 70 avenue Paul Verlaine</p>	<p>Inscriptions auprès de a Maison Dahlia au 02 35 44 97 28 ou par mail à lamaisondahlia@lehavre.fr</p>
<p>MONTIVILLIERS 17 septembre 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les lundis 14/10 et 21/10/24</p>	<p>Centre Social Jean Moulin 23 Bis rue Pablo Picasso</p>	<p>Inscriptions auprès du Centre Social de Montivilliers au 02 35 13 60 08</p>
<p>SOTTEVILLE LES ROUEN 24 septembre 2024 14h30</p>	<p>Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h</p>	<p>Hôtel de Ville Place de l'Hôtel de Ville</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Sotteville lès Rouen au 02 35 63 60 69</p>
<p>ST MARTIN DU MANOIR 26 septembre 2024 9h30</p>	<p>Conférence "Rythme, bien-être et santé" Suivie de 2 séances de 2h les jeudis 3/10 et 10/10/24</p>	<p>(Adresse à venir)</p>	<p>(Modalités d'inscriptions à venir)</p>

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.

<p>OISSEL 26 septembre 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les jeudis du 10/10 au 28/11/24</p>	<p>Foyer Municipal 1 rue Masson</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Oissel au 02 35 23 87 87 ou par mail à senioreville-oissel.fr</p>
<p>YERVILLE 30 septembre 2024 10h00</p>	<p>Atelier "Socio esthétique" 5 séances de 2h tous les lundis du 30/09 au 25/11/24</p>	<p>Salle Simone Veil Rue Jacques Ferny</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Yerville au 02 32 70 49 50</p>
<p>BIHOREL 2 octobre 2024 14h30</p>	<p>Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h</p>	<p>Le P'ti Lido Rue Carnot</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Séniors Plateau Nord au 02 32 10 27 80 ou par mail à clic.seniorseyahoo.fr</p>
<p>LE GRAND QUEVILLY 3 octobre 2024 14h00</p>	<p>Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 17/10, 07/11, 21/11 et 05/12/24</p>	<p>Centre Socioculturel François Mitterrand Esplanade Tony Larue</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Grand-Quevilly au 02 35 68 93 82</p>
<p>LE TRAIT 3 octobre 2024 14h30</p>	<p>Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h</p>	<p>L'Hydre en Scène Place du 11 novembre</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS du Trait au 02 35 05 93 70</p>
<p>FECAMP 7 octobre 2024 14h30</p>	<p>Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h</p>	<p>Salle des Galets - Plateau St Jacques Boulevard Nelson Mandela</p>	<p>Inscriptions <u>jusqu'au 2 octobre</u> auprès du CCAS de Fécamp au 02 35 10 60 66 ou de l'Association ACOMAD au 02 35 27 18 18</p>