



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**JANVIER 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



# 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>RAI</b> 5 janvier 2024 14h00	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les vendredis du 05/01 au 08/03/24	Bibliothèque - Ludothèque de Rai 12A rue Trémont de Boisthorel	Inscriptions auprès du Pôle Pierre Sevin au <b>02 33 84 82 93</b>
<b>ALENCON</b> 11 janvier 2024 10h30	<b>Ateliers "Yoga"</b> 12 séances d'1h tous les jeudis du 11/01 au 18/04/24	Centre Social de Courteille (Salle du RDC) Accès par la rue Pierre et Marie Curie	Inscriptions auprès du Centre Social de Courteille au <b>02 33 80 49 00</b>
<b>LE MELE SUR SARTHE</b> 12 janvier 2024 14h00	<b>Ateliers "Yoga"</b> 12 séances d'1h tous les vendredis du 12/01 au 19/04/24	Salle Intercommunale (Derrière l'Église) Square des Résistants	Inscriptions auprès de la Mairie du Mêle sur Sarthe au <b>02 33 81 21 91</b>
<b>LA CHAPELLE AU MOINE</b> 16 janvier 2024 13h30	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 16/01 au 19/03/24	Salle du Conseil de la Mairie Le Bourg	Inscriptions auprès de l'Association La Chapelle au Moine au <b>06 13 81 16 72</b>
<b>PASSAIS VILLAGES</b> 19 janvier 2024 10h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 12 séances d'1h de gym équilibre tous les vendredis du 26/01 au 17/05/24	Salle des Associations Route de Mantilly	Inscriptions au <b>06 20 19 55 25</b>
<b>LA FERTE EN OUCHE</b> 22 janvier 2024 10h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 6 séances de sophrologie d'1h les lundis 29/01, 05/02, 19/02, 11/03, 18/03 et 25/03/24	Complexe Sportif Rue de l'Aigle LA FERTÉ FRESNEL	Inscriptions auprès de Généralisations Mouvement au <b>06 86 37 10 94</b>

## ORNE (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><b>LONGNY LES VILLAGES</b> 26 janvier 2024 14h00</p>	<p><b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 3 séances de sophrologie d'1h les vendredis 02/02, 09/02 et 16/02/24</p>	<p>Salle de la Mairie (Au 1er étage) LONGNY AU PERCHE</p>	<p>Renseignements auprès de Généralisations Mouvement au <b>06 86 28 43 71</b></p>
<p><b>ARGENTAN</b> 30 janvier 2024 9h30</p>	<p><b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 30/01 au 02/04/24</p>	<p>Centre Social – Maison du Citoyen 1 rue Pervenches</p>	<p>Inscriptions <u>avant le 12/01/24</u> auprès de la Maison du Citoyen au <b>02 33 36 85 84</b></p>
<p><b>LA FERTE MACE</b> 1er février 2024 14h00</p>	<p><b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis du 01/02 au 11/04/24</p>	<p>Centre Socioculturel 14 rue Louis Pasteur</p>	<p>Inscriptions <u>avant le 19/01/24</u> auprès du Centre Socioculturel au <b>02 33 14 14 83</b></p>
<p><b>SEES</b> 2 février 2024 10h00</p>	<p><b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les vendredis du 02/02 au 12/04/24 (sauf 2 séances qui auront lieu les mardis 26/03 et 02/04/24 après-midis)</p>	<p>Maison des Associations (Salle Bleuet) Cours Mazaline</p>	<p>Inscriptions <u>entre le 09/01 et le 24/01/24</u> auprès du CCAS au <b>02 33 81 79 71</b></p>
<p><b>LA FERTE EN OUCHE</b> 12 février 2024 10h00</p>	<p><b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 12 séances d'1h de gym équilibre tous les lundis du 19/02 au 24/06/24</p>	<p>Salle La Cantonade LA FERTÉ FRESNEL</p>	<p>Inscriptions auprès de Généralisations Mouvement au <b>06 86 37 10 94</b></p>
<p><b>LE MELE SUR SARTHE</b> 27 février 2024 14h00</p>	<p><b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30</p>	<p>Salle Intercommunale (Derrière l'Eglise) Square des Résistants</p>	<p>Renseignements auprès de la Mairie au <b>02 33 81 21 91</b></p>

## ORNE (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>RANES</b> 7 mars 2024 10h30	<b>Ateliers numérique "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis du 07/03 au 11/04/24 (2 séances auront lieu les mercredis 17/04 et 15/05/24 après-midis)	Salle de Réunion de la Mairie Le Château	Inscriptions <u>avant le 12/02/24</u> au <b>06 48 67 35 07</b>
<b>CHAMPSECRET</b> 8 mars 2024 10h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 4 séances de 2h les jeudis 15/03, 22/03, 29/03 et 05/04/24	Salle des Fêtes Charles Léandre 5 rue Albert Christophe	Renseignements auprès de la Mairie au <b>02 33 30 40 16</b>
<b>ST GERMAIN DU CORBEIS</b> 26 mars 2024 14h00	<b>Théâtre débat</b> <b>"Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"</b> Spectacle d'1h05	Salle la Prairie 19 bis rue du Général Leclerc	Renseignements auprès du CCAS au <b>02 33 82 26 80</b> (Tapez 2)
<b>LA CHAPELLE AU MOINE</b> 26 mars 2024 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 2 séances de 3h30 les mardis 02/04 et 09/04/24	Salle Polyvalente Rue de la Mairie	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 31 25 38 89</b>
<b>RAI</b> 26 septembre 2024 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Salle Do Rai Mi Route de Saint Symphorien	Renseignements auprès du Pôle Pierre Sevin au <b>02 33 84 82 93</b>