

Programme des animations seniors

Commission Cohésion sociale et seniors 2023
ANIMATIONS GRATUITES

à partir du 6 Novembre

à partir du 13 Novembre

14 NOVEMBRE

12 DECEMBRE

Ateliers Vitalité

proposé par l'ASEPT Normandie

“Séniors soyez acteurs de votre santé” :

- une conférence
- puis 6 ateliers sur différents thèmes : nutrition, équilibre, santé...
- GRATUIT
- 6 séances de 2h30 à raison de 1 par semaine

LESSAY - 14h
petite salle Saint Cloud

organisé par Maison du Pays de Lessay et CLIC des Marais

[Inscription et renseignements](#)
Maison du Pays de Lessay
02 33 46 84 69

Bien chez soi

proposé par l'ASEPT Normandie et SOLIHA

A destination des séniors en recherche d'astuces pour un habitat confortable, pratique et économe.

- une réunion d'information, pour sensibiliser à l'importance de l'aménagement du domicile
- puis 3 ateliers : gestes et postures au quotidien, accessoires innovants aménagement et financement
- GRATUIT
- 3 séances de 2h30 (27/11-4/12 et 11/12)

PERIERS - 14h
Communauté de Communes

Organisation Communauté de communes Côte Ouest Centre Manche
[renseignements 02 33 76 50 95](#)

Journée des aidants

portage CLIC (s) Centre Manche

Réflexion, information sur la place des aidants et les solutions de répit

Le matin (dédié aux professionnels et élus) :
Conférence de 2 psychologues québécoises

Après-midi (ouvert aux aidants avec prise en charge des aidés)

- Théâtre forum par la compagnie "Vol de nuit"
- puis débat
- Stands d'information

LESSAY - Espace culturel
9h30/12h et 13h30/18h

Café de l'audition

Par ADSM Surdi 50

Espace convivial d'information, de prévention et de conseils sur les risques auditifs, les affections, les aides auditives, les prises en charge financières...

mais aussi **(sur rendez vous) un dépistage auditif gratuit :**

audiogramme tonal et entretien individuel qui débouchent sur des préconisations

Le pôle de santé de LA HAYE

le mardi 12 décembre 2023

10h/18h

Organisation Communauté de communes Côte Ouest Centre Manche et pôle de santé de La Haye (infirmière Asalée)

[inscriptions COCM 02 33 76 50 95](#)