

L'AGENDA des seniors

Programme trimestriel



AUTOMNE 2024

OCTOBRE À DÉCEMBRE

Communauté de Communes



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Normandie



www.cocm.fr

ANIM' seniors

Temps de convivialité
autour d'activités d'aiguilles,
jeux de société, bricolage...
Mais aussi pour échanger
de l'information.

OCTOBRE

Mardi 15 octobre de 14 h 30 à 16 h 30

Salle de convivialité à Doville (derrière la mairie)

Mercredi 23 octobre de 14 h 30 à 16 h 30

Place du pressoir à Feugères

Jeudi 24 octobre de 14 h 30 à 16 h 30

Mairie de La Feuillie

NOVEMBRE

Vendredi 15 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

Salle de l'ancienne école de Millières (à droite de la mairie)

Lundi 18 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

Mairie de Saint-Nicolas-de-Pierrepont

Mercredi 20 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

Salle des fêtes de Raids

DÉCEMBRE

Lundi 2 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

Résidence Âge et Vie à Lessay

Jeudi 12 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

1 Le Village des Doux à Gonfreville

Date précisée ultérieurement

Résidence autonomie Le Donjon à La Haye



Encore plus d'animations !



Ciné seniors

Prix de la séance : 5 €

Cinéma de Pirou : 2 vendredis par mois à 14 h 30

Transport possible. Renseignements : 02 33 46 72 35 / 02 33 46 66 09

Cinéma de La Haye : tous les mardis à 15 h

Goûter après la projection le 1^{er} mardi du mois avec le SAG de La Haye

Ateliers mémoire

Un vendredi par mois.

La Haye : contacter le CLIC des Marais (02 33 42 17 60)

Lessay : contacter la Maison du Pays de Lessay (02 33 46 84 69)

Périers : contacter Mme ANGER (06 83 96 09 02)



Animations diverses

Semaine Bleue : dictées, randonnée, défilé de mode, jeux...

Du 1^{er} au 14 octobre. Demandez le programme !

Bien-être et cuisine (ateliers mensuels du CLIC des Marais)

Montsenelle et Saint-Sébastien-de-Raids. Inscriptions : 02 33 42 17 60

XOGO (spectacle Villes en scène)

Mercredi 16 octobre à 20h30 à Lessay (espace culturel). Infos sur cocm.fr

« **Senior, je prends soin de moi** » (cycle de 5 ateliers). Sur inscription.

À partir du 14 novembre à 14h à la Résidence du Donjon

Attention aux chutes en présence de professionnels de santé

Mardi 26 novembre de 14h à 17h au pôle de santé de La Haye.

NOUVEAU ! Pause café des aidants à Périers.

Renseignements : 02 33 42 17 60


Octobre Rose, un mois dédié à la prévention du cancer du sein

La Communauté de Communes et les CCAS de La Haye et Périers vous donnent rendez-vous pour de nombreuses actions afin de sensibiliser et récolter des fonds au profit du Collectif des Triplettes Roses !

Ciné-rencontre à La Haye, randonnée solidaire à Périers, exposition itinérante... et bien d'autres choses !

Demandez le programme !





RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS AIDE AU TRANSPORT

**Vous souhaitez participer
à une activité mais n'avez pas
de solution de mobilité pour vous
y rendre ?**

**Vous voulez en savoir plus
sur les animations proposées ?**

Contactez Stéphanie LE BÉHOT,
coordinatrice de la vie sociale
des seniors :

 **02 33 76 50 95**

 **07 43 15 63 24**



Côte Ouest Centre Manche

La Cart'info

Vos infos à la carte

**À la recherche d'une balade ? D'une animation
proche de vous ?**

**Rendez-vous sur la Cart'info de Côte Ouest
Centre Manche sur cartinfo.cocm.fr**