

# L'AGENDA des seniors

Programme trimestriel



HIVER 2025

JANVIER À MARS

Communauté de Communes



   | [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr)

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Normandie



**msa** santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

# ANIM' seniors

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

## JANVIER



**Mardi 21 janvier de 14 h 30 à 16 h 30**

Salle communale de Saint-Rémy-des-Landes à La Haye

**Mercredi 22 janvier de 14 h 30 à 16 h 30**

Salle communale de Nay (à côté de la mairie)

**Jeudi 30 janvier de 14 h 30 à 16 h 30**

Salle Guillon à Pirou

## FÉVRIER



**Vendredi 7 février de 14 h 30 à 16 h 30**

Salle des fêtes de Gorges

**Lundi 17 février de 14 h 30 à 16 h 30**

Salle polyvalente du bourg à Saint-Germain-sur-Ay

**Mardi 25 février de 14 h 30 à 16 h 30**

12 route du Lavoir à Montsenelle (à côté de la salle des fêtes  
de Prétôt Sainte Suzanne)

## MARS



**Jeudi 13 mars de 14 h 30 à 16 h 30**

Salle de la mairie à La Feuillie

**Mardi 18 mars de 14 h 30 à 16 h 30**

Salle communale à Neufmesnil

**Jeudi 27 mars de 14 h 30 à 16 h 30**

Ludothèque à Périers

   Voir contacts au dos !

Encore plus d'animations !

## Ciné seniors

**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<sup>er</sup> mardi du mois avec le SAG de La Haye

## Ateliers mémoire

**Un vendredi par mois à La Haye, Lessay et Périers :**

nous contacter pour plus d'informations. ✖

## Animations diverses

**Jeux à la ludothèque de Périers :** mardi 7 janvier de 14 h 30 à 16 h 30.

**Café de l'audition :** venez tester votre audition ! Sur inscription. ✖

Jeudi 23 janvier au pôle de santé de La Haye.

« **Agir ou subir** », jeu sur le thème du littoral avec le CPIE du Cotentin.

Mercredi 19 février à 14 h à la médiathèque de Bretteville-sur-Ay.

Mercredi 19 mars à 14 h à la salle des fêtes de Baudreville (La Haye).

Sur inscription (02 33 07 84 18).

**Les premiers gestes qui sauvent** (cycle de 3 ateliers). Sur inscription. ✖

Jeudi 13 mars à la maison des associations de Périers.

**Ateliers numériques itinérants :** cycles de 4 séances prévus à Denville, Feugères et Bretteville-sur-Ay. Demandez les dates ! ✖

**Ateliers Sommeil** (cycle de ateliers) à Lessay. Sur inscription auprès de la Maison du Pays de Lessay (02 33 46 84 69).

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

Montsenelle et La Feuillie. Sur inscription (02 33 42 17 60).

## Boutique éphémère dans les EHPAD

Rendez-vous pour des moments shopping proposés par l'AFERE dans les EHPAD du territoire et ouverts à tous. Vous trouverez sur ces boutiques éphémères bien des trésors de seconde main et à petit prix !

> Jeudi 16 janvier à l'EHPAD de Périers

> Jeudi 20 mars à l'EHPAD de Montsenelle



# 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](http://cartinfo.cocm.fr)**