

L'AGENDA des seniors

Programme trimestriel



HIVER 2025

JANVIER À MARS

Communauté de Communes



   | 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^{er} 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 Dовille, 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



**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**