



Agenda des seniors

Programme d'octobre à décembre

Anim' Seniors

Après-midi convivial : jeux, bricolages, papotages.
Pour sortir de chez soi et rencontrer du monde. ☎

Novembre

Jeudi 5 novembre, 14 h 30 - 16 h 30

Salle des fêtes, Bretteville-sur-Ay

Vendredi 6 novembre, 14 h 30 - 16 h 30

Pôle communautaire COCM, Périers

Lundi 16 novembre, 14 h 30 - 16 h 30

Salle le Libert'Haye, La Haye

Jeudi 19 novembre, 14 h 30 - 16 h 30

Salle des fêtes, Saint-Sébastien-de-Raids

Décembre

Mardi 1^{er} décembre, 14 h 30 - 16 h 30

Salle Guillon, Pirou

Vendredi 11 décembre, 14 h 30 - 16 h 30

Pôle communautaire COCM, Périers

Lundi 14 décembre, 14 h 30 - 16 h 30

Salle le Libert'Haye, La Haye



Ciné Seniors

Projection cinéma de Pirou

2 vendredis par mois, 14 h 30

Sauf vacances scolaires. Contact covoiturage : 06 04 06 42 94

Projection cinéma de la Haye

Tous les mardis, 15 h

Goûter à l'issue de la projection le 2^e mardi du mois avec le SAG de La Haye.



Encore + d'animations !

Semaine bleue ☎

Du 28 septembre au 23 octobre,

Consulter le programme.

Ateliers bien-être et cuisine ☎

Une fois par mois

Saint-Martin-d'Aubigny

Ateliers mémoire

Une à deux fois par mois

Doville, La Haye ☎

Geffosses, Lessay ☎

Périers ☎

Premiers gestes qui sauvent ☎

Lundi 2 novembre, 14 h

Réunion d'information puis 4 ateliers à suivre sur 4 semaines.

Doville

Danse sur chaise ☎

Pour bouger en douceur au rythme de la musique.

Les lundis 5 et 19 octobre

et les 2 et 30 novembre, 14 h - 15 h

Périers

Vendredi 23 octobre, 10 h 30 - 11 h 30

Varenguebec

Jeudi 5 novembre, 14 h 30 - 15 h 30

Gorges

Mémoire en mouvement ☎

Stimuler sa mémoire de manière active et ludique.

Les lundis 16 novembre et 14 décembre,

14 h - 15 h

Périers

Mercredi 7 octobre, 10 h 30 - 11 h 30

Gorges

Loto rigolo intergénérationnel ☎

Mercredi 18 novembre, 14 h 30

Avec les enfants du centre de loisirs. Un loto où les lots ne disent pas vraiment leur nom.

Résidence du Donjon, La Haye

Communauté de communes, Périers

Stage de conduite ☎

Jeudi 19 novembre

Pour conducteurs expérimentés : mettez à jour vos connaissances et gagnez en confiance face aux évolutions de la route !

Circuit de Lessay

Après-midi dansant ☎

Mercredi 16 décembre, 14 h - 16 h 30

Venez danser le temps d'un après-midi.

Tarif : 5 €

La Campagnette, Lessay

Shopping à l'EHPAD avec l'AFERE ☎

Jeudi 19 novembre, 14 h 30 - 16 h 30

L'AFERE déplace sa boutique dans les EHPAD du territoire. Venez flâner et faites-vous plaisir. Ouvert à tous.

EHPAD de Créances

À ne pas manquer !

Ateliers prévention des chutes ☎

Pour travailler son équilibre, garder sa souplesse, apprendre à se relever, gagner en confiance, sortir de chez soi.

Ateliers animés par des éducateurs sportifs formés à l'activité physique adaptée.

Feugères, Geffosses, Gorges, La Haye (Surville), Montsenelle (Lithaire), Périers, Saint-Germain-sur-Ay



Qui contacter ?

 **Stéphanie
LE BÉHOT**

07 43 15 63 24

 **Maison du
Pays de Lessay**

02 33 46 84 69

 **CLIC
des Marais**

02 33 42 17 60

 **Brigitte
LAMY**

06 44 14 92 76

**Vous souhaitez participer à une activité
mais vous 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 :
07 43 15 63 24



Réalisation : COCM, oct. 2016. Photographies : AdobeStock. Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.



La Cart'info
Vos infos à la carte

À la recherche d'une balade ?
D'une animation proche de chez vous ?
Rendez-vous sur la Cart'info de la COCM :
cartinfo.cocm.fr

Nos partenaires

