



Agenda des seniors

Programme d'octobre à décembre



Anim' Seniors



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

Octobre

Vendredi 17 octobre, 14 h 30-16 h 30

Danse sur chaise

Bibliothèque de Périers, 34 avenue de la gare

Novembre

Mardi 4 novembre, 14 h 30-16 h 30

Salle Guillon, Pirou

Jeudi 20 novembre, 14 h 30-16 h 30

Salle des fêtes, Surville

Vendredi 21 novembre, 14 h 30-16 h 30

Quiz musical au son de l'accordéon

Bibliothèque de Périers, 34 avenue de la gare

Vendredi 28 novembre, 14 h 30-16 h 30

Salle de la mairie, Auxais

Décembre

Mercredi 3 décembre, 14 h 30-16 h 30

Résidence Age et Vie, Lessay

Mercredi 10 décembre, 14 h 30-16 h 30

Résidence du Donjon, La Haye

Vendredi 12 décembre, 14 h 30-16 h 30

Bricolage de Noël

Bibliothèque de Périers, 34 avenue de la gare

Mercredi 17 décembre, 14 h 30-16 h 30

Salle de la mairie, Raids

Un peu de sport ?

Prévention des chutes

Pour bouger en toute sérénité

Tous les jeudis, 14 h-15 h

Salle polyvalente, 45 rue de l'église, Saint-Germain-sur-Ay

Tous les mardis et jeudis, 16 h-17 h

Périers

Un jeudi sur deux, 14 h 30-15 h 30

Salle Leopold Marie, Geffosses

Un jeudi sur deux, 14 h 30-15 h 30

Salle des fêtes, rue du manoir, Gorges

Danse sur chaise

Un vendredi sur deux, 10 h 30-12 h

Pour travailler sa motricité, ouvert à tous,

Résidence Age et Vie de Lessay

Accompagnement

à la marche

Tous les lundis, à 14 h

Pour tous les niveaux, de quelques pas à 1 h de marche. Solution de repli en cas de mauvais temps.

Périers



Encore + d'animations !

Ciné seniors

Projection cinéma de Pirou

2 vendredis par mois à 14 h 30

Contact : 02 33 46 72 35 / 02 33 46 66 09



Projection cinéma de la Haye

Tous les mardis à 15 h

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

Animations diverses

Ateliers sommeil ☎

Tous les lundis, du 3 novembre

au 15 décembre à 14 h

Saint Rémy des Landes, La Haye

Seniors, je prends soin de moi ☎

Les lundis, du 17 novembre

au 15 décembre, de 14 h à 16 h 30

Pôle communautaire de Périers

Shopping à l'EHPAD avec l'AFERE ☎

Jeudi 16 octobre, de 14 h 30 à 16 h 30

Résidence du Donjon, La Haye

Jeudi 20 novembre, de 14 h 30 à 16 h 30

EHPAD, Créances

Visite de l'AFERE ☎

Jeudi 6 novembre, à 14 h 30

Du tri à la vente

Périers



Après-midi jeux ☎

Mardi 25 novembre, de 14 h à 16 h

Ludothèque de Périers

Ateliers mémoire

Un vendredi par mois à :

La Haye ☎

Lessay ☎

Périers ☎



Ateliers bien être et cuisine ☎

Une fois par mois

Montsenelle et La Feuillie



Ateliers numériques itinérants ☎

Tous les vendredis, du 3 au 24 octobre, de 10 h à 12 h

Gorges

Tous les vendredis du 7 au 28 novembre, de 14 h 30 à 15 h 30

Saint-Martin-d'Aubigny

Tous les mardis, du 18 novembre au 9 décembre, de 14 h à 16 h

Doville

Tous les mardis, du 2 au 23 décembre, de 14 h à 16 h

Saint-Germain-sur-Sèves

À ne pas manquer ☎

Semaine Bleue

Du mardi 30 septembre au mercredi 15 octobre inclus

Dictées, randonnées, cinéma, jeux, après-midi dansant... Et bien plus !

Voir contacts au dos !



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

 **Evelyne
ANGER**

06 83 96 09 02

**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 :
02 33 76 50 95 / 07 43 15 63 24



Réalisation : COCM - Septembre 2025. Photographies : Freepik, AdobeStock. Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

cocm
Côte Ouest Centre Manche

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 sur
cartinfo.cocm.fr

Nos partenaires



L'essentiel & plus encore