



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

AVRIL 2026



www.asept-normandie.fr

CALVADOS (14)

28 Avril 10h00	LIVAROT PAYS D'AUGE Salle Communale 1 rue de la Charité (Cheffreville-Tonnencourt)	Atelier d'initiation à la "Self défense" 10 séances d'1h30 tous les mardis du 28/04 au 30/06/26	Inscriptions : CLIC Pays d'Auge Sud ☎ 02 14 47 54 20 ✉ clicpaysdaugesud@calvados.fr
30 Avril 14h00	LISIEUX Espace Victor Hugo 1 place Boudin Desvergés	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h les 20/05, 03/06 et 09/06 et 10/06/26	Inscriptions : CLIC Pays d'Auge Sud ☎ 02 14 47 54 20 ✉ clicpaysdaugesud@calvados.fr
28 Mai 10h00	ST MARTIN DE MAY Local des Anciens Rue Virgile Challe (St Martin de Fontenay)	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 04/06 au 25/06/26	Inscriptions : CCAS de St Martin de May ☎ 02 31 79 81 57

EURE (27)

02 Avril 14h30	LE THUIT DE L'OISON Salle Philippe Aubin 48 rue Henri de Campion	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Inscriptions : Mairie de Thuit l'Oison ☎ 02 32 96 00 90
03 Avril 14h00	BRIONNE Salle des Contes de la Médiathèque Place Frémont des Essarts	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les vendredis 10/04 et 17/04/26	Inscriptions : CCAS de Brionne ☎ 02 32 47 32 26 ✉ ccas.mairie-brionne@wanadoo.fr

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

EURE (27) suite

10 Avril 14h00	EVREUX Salle Jean Robert Daix de l'Hôtel de Ville Place du Général de Gaulle	Conférence "Accidents domestiques et iers secours" Suivie de 4 séances de 3h les 23/04, 30/04, 18/05 et 28/05/26	Inscriptions : CCAS d'Evreux  02 32 31 89 08
28 Avril 13h30	LA TRINITE DE REVILLE Salle Auditorium 652 route de l'Eglise	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis du 05/05 au 26/05/26	Inscriptions : Centre Social CCRIL  02 32 44 44 43
28 Avril 13h30	ST ANDRE DE L'EURE Salle du Conseil de la Mairie Place Gambetta	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les mardis du 28/04 au 16/06/26	Inscriptions : CCAS de St André de l'Eure  02 32 32 87 00
30 Avril 14h00	BERNAY Résidence Lyliane Carpentier 1 rue Jacques Philippe Bréant	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les jeudis du 30/04 au 25/06/26	Inscriptions : CCAS de Bernay  06 25 78 75 43
04 Mai 14h00	LE NEUBOURG Salle du Haute Phare Rue Jean de la Fontaine	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de <u>sophrologie</u> tous les lundis du 11/05 au 22/06/26	Inscriptions : Association Inter Séniors  is.loncke@yahoo.com
22 Mai 14h00	VERNON Espace Philippe Auguste Rue Charles Joseph Riquier	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de <u>sophrologie</u> tous les vendredis du 29/05 au 03/07/26	Inscriptions : CCAS de Vernon  02 32 64 38 19  animation@vernon27.fr

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

EURE (27) suite

28 Mai 14h00	TERRES DEBORD Salle Sainte Anne Rue de l'Eglise (Tostes)	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 04/06 au 25/06/26	<u>Inscriptions</u> : CCAS d'Evreux  02 32 31 89 08
---------------------------	--	--	--

MANCHE (50)

16 Avril 10h00	BARNEVILLE CARTERET Grande Salle des Douits 13 avenue des Douits	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 23/04 au 21/05/26	<u>Inscriptions</u> : CLIC du Cotentin  02 33 01 00 00
-----------------------------	--	--	---

28 Avril 14h00	JUVIGNY LES VALLEES Salle des Fêtes de Mesnil Rainfray 13 route de la Fortais	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les vendredis 22/05 et 29/05/26	<u>Inscriptions</u> : CCAS de St Hilaire du Harcouët  02 33 79 38 78
-----------------------------	---	---	---

30 Avril 10h00	BRICQUEBEC EN COTENTIN Salle des Fêtes du Vrétot Village de l'Eglise	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de <u>sophrologie</u> tous les jeudis du 21/05 au 25/06/26	<u>Inscriptions</u> : CLIC du Cotentin  02 33 01 00 00
-----------------------------	--	--	---

05 Mai 14h00	DUCEY LES CHERIS Salle du Conseil de la Mairie de Ducey Rue Semallé	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les lundis 11/05 au 08/06/26	<u>Inscriptions</u> : CLIC Sud Manche  02 33 68 21 35
---------------------------	---	---	--

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

MANCHE (50) suite

21

Mai
10h00

SAINT LÔ

Centre Nelson Mandela
99 rue John Kennedy

Conférence "Mémoire tonique"

Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du
28/05 au 18/06/26

Inscriptions : CLIC Pays Saint Lois

☎ 02 33 06 04 71

21

Mai
14h00

PONTORSON

Salle des Fêtes
2 place de l'Hôtel de Ville

**Conférence "Accidents domestiques et
iers secours"** Suivie de 4 séances de 3h les
28/05, 11/06, 18/06 et 25/06/26

Inscriptions : CLIC Sud Manche

☎ 02 33 68 21 35

ORNE (61)

03

Avril
14h00

ESSAY

Centre d'Animation
10 place de l'Abbaye

Théâtre forum "Encore bien acteurs"

Spectacle d'1h30

Inscriptions : Association Familles Rurales

☎ 02 33 29 63 24 / 06 70 19 32 69

✉ anthonymarchand.essay@gmail.com

07

Avril
14h00

FLERS

Maison des Activités Emile Halbout
2 rue Pierre Lemièrre

**Conférence "Accidents domestiques et
iers secours"** Suivie de 4 séances de 3h tous
les mardis du 05/05 au 26/05/26

Inscriptions : CCAS de Flers

☎ 02 33 64 66 13

14

Avril
14h00

MORTAGNE AU PERCHE

Gymnase de l'Hippodrome
29 rue du Général Leclerc

**Demi journée découverte de "l'Activité
physique adaptée"** Tennis de table,
Randonnée, Foot en marchant et Gym douce

Renseignements : ASEPT Normandie

☎ 02 31 25 38 27

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

ORNE (61) suite

21

Mai
10h00

ST PIERRE DU REGARD

Mairie de St Pierre du Regard
5 rue de la Roque

Atelier "Mes premiers pas numériques"
8 séances de 2h tous les mardis du 19/05 au
07/07/26

Inscriptions : CCAS de St Pierre du Regard
 **Informations à venir**

08

Juin
9h00

GACÉ

Cinéma le Tahiti
323 avenue de Tahiti

Le rendez-vous de la "Prévention santé"
Détails à venir

Renseignements : ASEPT Normandie
 **Informations à venir**

SEINE-MARITIME (76)

Retrouvez également sur le site Internet de la **"Fédération Française de Randonnée de la Seine-Maritime"** l'agenda des manifestations financées par notre association : www.seine-maritime.ffrandonnee.fr ➡ Rubrique **"Manifestations"** puis **"Agenda"**

30

Mars
14h30

SOTTEVILLE LES ROUEN

Résidence Riot
15 rue des Tisserands

Atelier d'initiation au "Yoga sur chaise"
12 séances d'1h tous les lundis du 30/03 au
29/06/26

Renseignements : CCAS Sotteville lès Rouen
 **02 35 63 60 69**

01

Avril
14h30

SOTTEVILLE LES ROUEN

Résidence Sampic
Rue de la Résistance

Atelier d'initiation au "Yoga sur chaise"
12 séances d'1h du 01/04 au 03/07/26

Renseignements : CCAS Sotteville lès Rouen
 **02 35 63 60 69**

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

SEINE-MARITIME (76) suite

07 Avril 10h00	TOURVILLE LA RIVIERE Mairie de Tourville la Rivière Place de la Commune de Paris	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h tous les mardis du 21/04 au 12/05/26	Inscriptions : CLIC Repèr'âge ☎ 02 35 78 90 90 ✉ clicreperage@gmail.com
09 Avril 14h00	BOIS GUILLAUME CLIC Séniors du Plateau Nord 28 chemin de Clères	Atelier "Un instant pour les aidants" 4 séances de 2h tous les jeudis du 09/04 au 30/04/26	Inscriptions : CLIC Séniors du Plateau Nord ☎ 02 32 10 27 80
20 Avril 9h30	PREAUX Salle du Conseil de la Mairie de Préaux 1 place de la Mairie	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les lundis du 20/04 au 15/05/26	Inscriptions : Mairie de Préaux ☎ 02 35 59 02 63 ✉ contactmairie@preaux76.fr
21 Avril 14h00	DEVILLE LES ROUEN Salle Municipale La Clairette 5 rue Jules Ferry	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les vendredis 15/05 et 22/05/26	Inscriptions : CCAS de Déville lès Rouen ☎ 02 35 76 85 50
27 Avril 14h00	CANTELEU Salle Maupassant de l'Hôtel de Ville 13 place Jean Jaurès	Conférence "Équilibre et habitat" Suivie de 5 séances de 2h tous les lundis du 04/05 au 01/06	Inscriptions : CCAS de Canteleu ☎ 02 77 62 60 07 ✉ lucie.gosselineville-canteleu.fr
28 Avril 14h00	NEUVILLE LES DIEPPE Salle Pierre Curie Rue Jean Puech	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de <u>sophrologie</u> les 05, 12, 29/05 et 05, 12, 19/06/26	Inscriptions : UNRPA de Neuville lès Dieppe ☎ 06 83 49 04 26 ✉ federation76370@orange.fr

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux séniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

SEINE-MARITIME (76) suite

05 Mai 10h00	OCTEVILLE SUR MER Salle Ventoux 4 avenue Michel Adam	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h les 11/05, 18/05, 26/05 et 01/06/26	Inscriptions : Mairie d'Octeville Sur Mer  Informations à venir
05 Mai 14h00	BOLBEC Espace Arc en Ciel Impasse des Passereaux	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 le lundi 11/05 et le mardi 19/05/26	Inscriptions : Centre Social Arc en Ciel  Informations à venir
07 Mai 10h00	YVETOT Salle des Béguinages Allée Etienne Guérout	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mercredis du 20/05 au 10/06/26	Inscriptions : CCAS d'Yvetot  07 88 26 24 04  marie.henry@ccas-yvetot.fr
12 Mai 14h00	GODERVILLE Salle de la Maison des Association 15 rue du Vieux Château	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h tous les vendredis 22/05 au 12/06/26	Inscriptions : CIAS Campagne de Caux  02 35 27 72 57  lucie.gosselineville-canteleu.fr
18 Mai 14h00	LE HAVRE Résidence Intergénérationnelle Blason 11A rue Dumé d'Aplemont	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les lundis 01/06 et 08/06/26	Inscriptions : Résidence Blason  07 89 34 49 51
19 Mai 14h00	HENOUVILLE Salle Polyvalente Hector Malot Rue du Stade	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de <u>sophrologie</u> tous les mardis 26/05 au 30/06/26	Inscriptions : Mairie d'Henouville  02 35 32 02 07  mairie@henouville.fr

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

SEINE-MARITIME (76) suite

22
Mai
9h30

BLANGY SUR BRESLE

Centre Social l'Atelier
18 rue du Brianchon

Atelier "Équilibre / Habitat"

4 séances de 2h tous les vendredis du 22/05
au 26/06/26

Inscriptions : Centre Social l'Atelier

 **02 32 97 12 64**

01
Juin
10h00

CLEON

Maison des Séniors L'Ondine
113 rue des Brûlins

Atelier "Équilibre / Habitat"

4 séances de 2h les lundis 08/06, 15/06,
22/06, 29/06 et le jeudi 02/07/26

Inscriptions : CLIC Repèr'âge

 **02 35 78 90 90**

 **clicreperage@gmail.com**

04
Juin
10h00

ST NICOLAS D'ALIERMONT

Centre Social La Parenthèse
199 rue de Milans

**Conférence "Accidents domestiques et
iers secours"** Suivie de 4 séances de 3h tous
les jeudis du 11/06 au 02/07/26

Inscriptions : Centre Social la Parenthèse

 **02 79 33 00 55**

 **sandrine.tanguyemairie-sna.fr**

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux séniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Obtenez plus d'informations sur notre site Internet
www.asept-normandie.fr ou **www.pourbienvieillir.fr**

Pour nous contacter **contact@aseptnormandie.fr**

Avec le soutien de nos partenaires



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime