

**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**



**POUR Bien  
VieILLIR**



VOTRE INTERLOCUTEUR EN RÉGION  
**Carsat**

Agence régionale  
agirc-arico



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**FÉVRIER 2026**

 Départements 14, 50 et 61 : **02 31 25 38 89**

 Départements 27 et 76 : **02 32 98 72 00**

 [contact@aseptnormandie.fr](mailto:contact@aseptnormandie.fr)

 [www.asept-normandie.fr](http://www.asept-normandie.fr)

 [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

# CALVADOS (1/1)

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.

<b>CAEN</b> 22 janvier 2026 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé!"</b> Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mardis du 27/01 au 10/03/26 (Hors vacances scolaires)	Salle Polyvalente du Pôle de Vie des Quartiers Nord-Ouest / France Services 5 rue Jean Racine	Inscriptions auprès du CLIC Caen Elargi au <b>02 14 47 50 74</b>
<b>BOULON</b> 26 janvier 2026 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> Suivie de 4 séances de 2h les lundis 02/02, 09/02, 02/03 et 16/03/26	Salle Simone Veil de la Mairie de Boulon Rue Nelson Mandela	Inscriptions auprès de l'Association Boulon et Compagnies au <b>06 63 56 55 82</b> ou au <b>06 86 00 26 21</b>
<b>BRETTEVILLE SUR ODON</b> 2 mars 2026 9h45	<b>Atelier "Mes premiers pas numériques"</b> 8 séances de 2h tous les lundis du 02/03 au 18/05/26	Centre Socioculturel 1 rue de la Baronnerie	Inscriptions auprès du Centre Social Culturel au <b>07 48 72 41 20</b>
<b>VILLERS SUR MER</b> 2 mars 2026 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h tous les lundis du 09/03 au 30/03/26	Salle Panoramique Place Fanneau	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au <b>02 14 47 54 94</b> ou par mail à <a href="mailto:clicpaysdaugenord@calvados.fr">clicpaysdaugenord@calvados.fr</a>
<b>SAINT CONTEST</b> 3 mars 2026 9h45	<b>Atelier "Mes premiers pas numériques"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 03/03 au 05/05/26	Relais Amical Région Caennaise 3 rue des Champs Bailly	Inscriptions auprès du Club Séniors Relais Amical Région Caennaise au <b>06 80 42 54 36</b>
<b>SANNERVILLE</b> 17 mars 2026 9h30	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> Suivie de 4 séances de 2h les 27/03, 30/03, 03/04 et 09/04/26	Salle Jacques Patris 17 rue du Stade	(Modalités d'inscriptions à venir)

# EURE (1/1)

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.

<b>BERNAY</b> 3 février 2026 10h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mardis du 24/02 au 31/03/26	Maison des Associations 8 rue Jacques Philippe Bréant	Inscriptions auprès du CCAS de Bernay (Mme Letellier) au <b>06 25 78 75 43</b>
<b>LES DAMPS</b> 9 février 2026 10h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h tous les lundis du 09/03 au 30/03/26	Maison des Associations (A côté de la Mairie) Rue de la Mairie	Inscriptions auprès de la Mairie des Damps au <b>02 35 23 03 76</b> ou par mail à <b>mairie@lesdamps.fr</b>
<b>LE THUIT DE L'OISON</b> 2 avril 2026 14h30	<b>Théâtre forum "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Salle Philippe Aubin 48 rue Henri de Campion	<b>(Modalités d'inscriptions à venir)</b>
<b>LE NEUBOURG</b> 4 mai 2026 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les lundis du 11/05 au 22/06/26	Salle du Haute Phare Rue Jean de la Fontaine	<b>(Modalités d'inscriptions à venir)</b>

# MANCHE (1/1)

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.

STE MERE EGLISE 29 janvier 2026 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 05/02, 12/02, 05/03 et 10/03/26	Centre Social Rural "Accueil" 6 rue Eisenhower	Inscriptions auprès du Centre Social Rural "Accueil" au <b>02 33 21 71 30</b>
COUVAINS 5 février 2026 9h45	<b>Atelier "Mes premiers pas numériques"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis du 05/02 au 30/04/26	Mairie de Couvains 12 D92	Inscriptions auprès du CLIC Pays Saint Lois (Mme Leguedois) au <b>06 84 21 49 51</b>
DOVILLE 13 février 10h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis du 06/03 au 27/03/26	Salle de Convivialité (Derrière la Mairie de Doville) L'Église	Inscriptions auprès de la COCM au <b>07 43 15 63 24</b>
SAINT HILAIRE DU HARCOUET 5 mars 2026 10h00	<b>Atelier "Mes premiers pas numériques"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis du 05/03 au 21/05/26	Espace Saint Hilaire 74 rue de Paris	Inscriptions auprès du CCAS de St Hilaire du Harcouët au <b>02 33 79 38 78</b>
JUVIGNY LES VALLEES 28 avril 2026 14h00	<b>Conférence "Alimentation, santé et plaisir"</b> Suivie de 6 séances d'1h les vendredis 15/05 et 22/05/26	Salle des Fêtes de Mesnil Rainfray 13 route de la Fortais	<b>(Modalités d'inscriptions à venir)</b>

# ORNE (1/1)

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.

TANVILLE 13 février 2026 9h45	<b>Atelier "Mes premiers pas numériques"</b> 8 séances de 2h tous les vendredis du 13/02 au 17/04/26 (Hors vacances scolaires)	Mairie de Tanville 5 route de l'Etre Ragaine	Inscriptions auprès de M. Taupin de la Mairie de Tanville au <b>06 04 49 51 87</b> ou par mail à <b>mairie.tanville@wanadoo.fr</b>
LONGNY LES VILLAGES 10 mars 2026 10h00	<b>Atelier "Mes premiers pas numériques"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 10/03 au 12/05/26 (Hors vacances scolaires)	Salle des Fêtes Place de l'Hôtel de Ville	Inscriptions auprès de M. Jouannaux de Générations Mouvement de Longny au <b>06 86 28 43 71</b>

# SEINE MARITIME (1/1)

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.

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](http://www.seine-maritime.ffrandonnee.fr) ➔ Rubrique "Manifestations" puis "Agenda"

<b>NEUVILLE FERRIERES</b> 3 février 2026 14h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis 10/02, 17/02, 24/02 et 03/03/26	Foyer Rural Place de la Mairie	Inscriptions auprès de Mme Cristien du Club Séniors de l'Harmonie Partagée au <b>07 89 24 43 91</b>
<b>BOLBEC</b> 3 mars 2026 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	(Informations à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>MONTIVILLIERS</b> 12 mars 2026 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 19/03, 26/03, 09/04 et le vendredi 03/04/26	Salle la Minot 1 rue des Grainetiers	Inscriptions auprès du Pôle des Solidarités au <b>02 35 13 60 08</b>
<b>DOUVREND</b> 16 mars 2026 14h30	<b>Théâtre forum "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	(Informations à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>NEUVILLE LES DIEPPE</b> 28 avril 2026 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie les mardis 05/05, 12/05 et les vendredis 29/05, 05/06, 12/06 et 19/06/26	Salle Pierre Curie rue Jean Puech	(Modalités d'inscriptions à venir)