



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**JUIN 2026**



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

# CALVADOS (14)

22

Mai  
9h45

## BIEVILLE BEUVILLE

**Bibliothèque du Centre Multi Activités**  
Rue Mozart

**Atelier "Mes premiers pas numériques"**  
8 séances de 2h tous les vendredis du 22/05  
au 10/07/26

Inscriptions : Mairie de Bieville Beuville  
 **02 31 53 11 63**  
 **mairie@bieville-beuville.fr**

22

Mai  
14h30

## HONFLEUR

**Foyer des Anciens - Espace Rottier**  
44 rue de la République

**Atelier "Mes premiers pas numériques"**  
8 séances de 2h tous les vendredis du 22/05  
au 10/07/26

Inscriptions : Mairie d'Honfleur  
 **02 31 81 88 00 / 02 31 81 88 17**

26

Mai  
10h00

## CAEN

**Pôle de Vie de Quartier**  
18 rue des Chevaliers

**Conférence "Équilibre / Habitat"**  
Suivie de 5 séances de 2h tous les mardis du  
02/06 au 30/06/2026

Inscriptions : CCAS de Caen  
 **02 31 52 04 83**

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**


28

Mai  
14h00

## CAEN

**Pôle de Vie des Quartiers Nord Ouest**  
5 rue Jean Racine

**Atelier "Mes premiers pas numériques"**  
8 séances de 2h tous les jeudis du 28/05 au  
23/07/26

Inscriptions : CCAS de Caen  
 **02 31 52 04 83**  
 **animationseniors@caen.fr**

01

Juin  
9h45

## EPRON

**Médiathèque d'Epron**  
24 rue de l'Église

**Atelier "Mes premiers pas numériques"**  
8 séances de 2h tous les lundis du 01/06 au  
20/07/26

Inscriptions : CCAS d'Epron  
 **02 31 44 51 42**  
 **ccas@epron.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)

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 sophrologie tous les vendredis du 29/05 au 03/07/26

Inscriptions : CCAS de Vernon

 02 32 64 38 19

 [animationevernon27.fr](mailto:animationevernon27.fr)

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

Inscriptions : CCAS d'Evreux

 02 32 31 89 08

23

Juin  
14h00

### THIBERVILLE

**Salle Mille Club**  
2 route de Lisieux

#### Théâtre forum "Encore bien acteurs"

Spectacle d'1h30

Inscriptions : CLIC Ouest de l'Eure

 02 32 41 76 74

 [clic-ouest Eure.fr](mailto:clic-ouest Eure.fr)

31

Juil  
14h00

### EVREUX

**Salle Jean Robert d'Aix / Hôtel de Ville**  
Place du Général de Gaulle

#### Conférence "Mémoire tonique"

Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis du 07/08 au 28/08/26

Inscriptions : CCAS d'Evreux

 02 32 31 89 08

## MANCHE (50)

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 Loix

 02 33 06 04 71

*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  
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**

21

Mai  
14h00

### CERENCES

#### Salle des Fêtes

2 place de l'Hôtel de Ville

**Conférence "Mémoire tonique"**  
Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du  
28/05 au 18/06/26

Inscriptions : SAG du Pays Bréhalais

 **06 61 87 02 90**

28

Mai  
9h45

### CANISY

#### Mairie de St Ebremond de Bonfosse

166 rue du Coquillot

**Atelier "Mes premiers pas numériques"**  
8 séances de 2h tous les jeudis du 28/05 au  
23/07/26

Inscriptions : CCAS du Pays St Lois

 **02 33 06 04 71**

28

Mai  
14h00

### GRAIGNES MESNIL ANGOT

#### Mairie de Graignes Mesnil Angot

1 place Alphonse Voydie

**Atelier "Mes premiers pas numériques"**  
8 séances de 2h tous les jeudis du 28/05 au  
23/07/26

Inscriptions : Mairie de Graignes Mesnil Angot

 **02 33 56 80 64**

## ORNE (61)

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

 **02 31 69 01 71**

*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

05

Juin  
14h00

### ARGENTAN

#### Maison du Citoyen

1 rue des Pervenches

#### Conférence "Alimentation, santé et plaisir"

Suivie de 2 séances d'1h30 les vendredis 19/06 et 26/06/26

Inscriptions : Maison du Citoyen

 02 33 36 85 84

08

Juin  
9h30

### GACÉ

#### Salle du Cinéma Le Tahiti

323 avenue de Tahiti

#### Le rendez-vous de la "Prévention santé"

Journée d'animations (Conférence santé, ateliers APA, stands de dépistages...) + Bingo !

Renseignements : ASEPT Normandie

 02 31 25 38 27

08

Juin  
9h30

### BRETONCELLES

#### Salle du Cinéma Le Tahiti

323 avenue de Tahiti

#### Conférence "Accidents domestiques et leurs secours"

Suivie de 4 séances de 3h tous les mardis du 16/06 au 07/07/26

Inscriptions : ASEPT Normandie

 02 31 25 38 89

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

22

Mai  
9h30

### BLANGY SUR BRESLE

#### Centre Social l'Atelier

18 rue du Brianchon

#### Atelier "Équilibre / Habitat"

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

Inscriptions : Centre Social l'Atelier

 02 32 97 12 64

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

01

Juin  
10h00

## CLEON

**Maison des Séniors L'Ondine**  
113 rue des Brûlins

### Conférence "Équilibre / Habitat"

Suivie de 5 séances de 2h les lundis 08/06, 15/06, 22/06, 29/06 et le jeudi 25/06/26

Inscriptions : CLIC Repèr'âge

 **02 35 78 90 90**

 **[clicreperage@gmail.com](mailto:clicreperage@gmail.com)**

02

Juin  
14h00

## ETREPAGNY

**Salle Multimédia**  
3 rue Maison de Vatimesnil

### Conférence "Équilibre / Habitat"

Suivie de 5 séances de 2h tous les mardis du 09/06 au 07/07/26

Inscriptions : Association Trait d'Union

 **06 77 16 99 31**

04

Juin  
10h00

## ST NICOLAS D'ALIERMONT

**Centre Social La Parenthèse**  
199 rue de Milans

**Conférence "Accidents domestiques et 1ers 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.tanguy@mairie-sna.fr](mailto:sandrine.tanguy@mairie-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](http://www.asept-normandie.fr) ou [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

Pour nous contacter [contact@aseptnormandie.fr](mailto: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