



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

MAI 2026



www.asept-normandie.fr

CALVADOS (14)

27

Avril
10h00

TOUQUES

Gymnase Levillain
3 avenue Charles de Gaulle

Atelier d'initiation à la "Self défense"

10 séances d'1h30 tous les lundis du 27/04 au 29/06/26

Inscriptions : CLIC Pays d'Auge Nord

 **02 14 47 54 94**

 **clicpaysdaugenord@calvados.fr**

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
iers 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**

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**

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**

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.

CALVADOS (14) suite

27

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**

 **animationseniorsecaen.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**

 **ccasepron.fr**

EURE (27)

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**

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

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

Inscriptions : CCAS de Vernon

 **02 32 64 38 19**

 animation@vernon27.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

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)

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

Inscriptions : 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 sophrologie tous
les jeudis du 21/05 au 25/06/26

Inscriptions : 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

Inscriptions : CLIC Sud Manche

 **02 33 68 21 35**

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
1ers 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**

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

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 MESNIOL ANGOT

Mairie de Graignes Mesniol 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 Mesniol 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**

08

Juin
9h00

GACÉ

Cinéma le Tahiti
323 avenue de Tahiti

Le rendez-vous de la "Prévention santé"
[Détails à venir](#)

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.

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"**

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 01/06/26	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
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 : CCAS d'Octeville Sur Mer ☎ 06 43 98 79 70
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 ☎ 02 35 39 39 11 ✉ d.courboulay@bolbec.fr
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

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

12 Mai 14h00	GODERVILLE Salle de la Maison des Association 15 rue du Vieux Château	Conférence "Accidents domestiques et iers 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
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.tanguymairie-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.



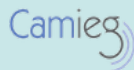
Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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