



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

OCTOBRE 2025



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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

☎ Départements 27 et 76 : **02 35 12 71 52**

✉ contact@aseptnormandie.fr

🌐 www.asept-normandie.fr

🌐 www.pourbienvieillir.fr

CALVADOS (1/3)

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.

| | | | |
|---|---|---|---|
| TROUVILLE SUR MER 18 septembre 2025 14h00 | Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les jeudis 25/09 et 02/10/25 | Salle de la Plage Boulevard de la Cahotte | Inscriptions auprès du CCAS de Trouville sur Mer au 02 31 14 65 50 ou au 06 98 63 43 59 |
| TROARN 22 septembre 2025 10h00 | Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h le vendredi 26/09 et le lundi 29/09/25 | Salle des Mariages (A côté de la Mairie) Place Paul Quellec | Inscriptions auprès du CLIC Caen Elargi au 02 14 47 55 30 ou par mail à cliccaenouest@calvados.fr |
| VALDALLIERE 23 septembre 2025 14h00 | Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances de sophrologie d'1h tous les mardis du 30/09 au 04/11/25 | Salle d'Activités de la Résidence de la Crête 12 rue de la Crête <u>VASSY</u> | Inscriptions auprès du CCAS de Valdallière au 02 31 66 56 03 ou auprès du CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80 |
| ST SYLVAIN 25 septembre 2025 14h00 | Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30 | Salle Polyvalente 18 rue du 18 juillet 1944 | Inscriptions auprès de la Maison de Santé de Saint Sylvain au 06 49 31 97 70 |
| BONNEVILLE LA LOUVET 25 septembre 2025 16h15 | Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h tous les jeudis du jeudis du 02/10 au 18/12/25 | Salle des Fêtes 4 rue Henri Louvet | Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au 02 14 47 54 94 ou par mail à clicpaysdaugenord@calvados.fr |
| COLLEVILLE MONTGOMERY 3 octobre 2025 14h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les vendredis 03/10, 10/10, 17/10, 07/11 et 14/11/25 | CCAS de Colleville Montgomery 3 Grande Rue | Inscriptions auprès du CCAS de Colleville Montgomery au 02 31 97 12 82 |

CALVADOS (2/3)

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.

| | | | |
|--|---|---|---|
| SOLIERS 6 octobre 2025 10h00 | Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 03/11, 12/11, 17/11 et 26/11/25 | Salle Polyvalente 9 rue de la Résistance | Inscriptions auprès de la Mairie de Soliers Sandra Hamel au 02 31 15 68 68 |
| COLOMBELLES 6 octobre 2025 15h30 | Atelier "Aide aux aidants" 5 séances d'1h30 les lundis 06/10, 13/10, 03/11, 10/11 et 17/11/25 | Résidence Autonomie Jean Goueslard 9 rue Lucien Mangematin | Inscriptions auprès du CCAS de Colombelles au 02 85 29 48 71 ou par mail à melissa.lebreton@colombelles.fr |
| NOUES DE SIENNE 7 octobre 2025 14h00 | Atelier habitat "Bien chez soi" 4 séances de 2h les mardis 07/10, 21/10, 28/10 et 04/11/25 | Salle de Spectacle "Le Lavoir" 17 rue du Docteur Fontaine | Inscriptions auprès du CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80 |
| SANNERVILLE 9 octobre 2025 14h30 | Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h | Salle Polyvalente Place des Bambins | Inscriptions auprès du CLIC Caen Elargi au 02 14 47 55 30 ou par mail à cliccaenouest@calvados.fr |
| HEROUVILLE ST CLAIR 14 octobre 2025 10h30 | Atelier "Aide aux aidants" 5 séances d'1h30 les mardis 14/10, 21/10, 28/10, 05/11 et 25/11/25 | CCAS d'Hérouville St Clair 503 boulevard du Val | Inscriptions auprès du Pôle Séniors d'Hérouville St Clair au 02 31 45 77 77 |
| BRETTEVILLE SUR LAIZE 14 octobre 2025 13h30 | Demi journée découverte de l'APA "Activité physique adaptée" Différents sports à découvrir : Rugby, Kick boxing et Renforcement musculaire | Gymnase du Cingal Rue Camille Blaisot | Inscriptions auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou par mail à clicdefalaise@calvados.fr |

CALVADOS (3/3)

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.

| | | | |
|---|---|---|---|
| TOUQUES 3 novembre 2025 10h00 | Atelier d'initiation à la "Self défense" 12 séances d'1h30 tous les lundis du 03/11/25 au 02/02/26 (Hors vacances scolaires) | Gymnase Levillain 3 avenue Charles de Gaulle | Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au 02 14 47 54 94 ou par mail à clicpaysdaugenord@calvados.fr |
| CAEN 4 novembre 2025 14h00 | Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances de 3h les mardis 18/11 et 25/11/25 | Maison des Associations le 1901 8 rue Germaine Tillion | Inscriptions auprès de la Maison Bien Vieillir au 02 31 52 04 83 ou par mail à animationseniore@caen.fr |
| ISIGNY SUR MER 6 novembre 2025 14h00 | Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 13/11, 20/11, 27/11 et 04/12/25 | Salle du Mascaret de la Maison des Associations Rue Thiers | Inscriptions auprès du CLIC du Bessin au 02 14 47 53 30 ou par mail à clicbessin@calvados.fr |
| ORBEC 13 novembre 2025 10h00 | Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les jeudis 20/11 et 27/11/25 | Espace Culturel 4 rue Concours | Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clicpaysdaugesud@calvados.fr |
| TREVIERES 14 novembre 2025 10h00 | Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les mardis 18/11 et 21/11/25 | Salle des Mariages de la Mairie de Trevières 17 place Charles Delangle | Inscriptions auprès du CLIC du Bessin au 02 14 47 53 30 ou par mail à clicbessin@calvados.fr |
| THURY HARCOURT LE HOM 18 novembre 2025 14h00 | Parcours de prévention "Défis mémoire" Conférence animée par un médecin du Centre de Prévention de l'AGIRC ARRCO | Espace Gringore Rue de Beauvoir | Inscriptions auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou par mail à clicdefalaise@calvados.fr |

CALVADOS (3/3)

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.

| | | | |
|--|--|---|---|
| CABOURG 20 novembre 2025 9h45 | Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les jeudis du 20/11/25 au 29/01/26 (Hors vacances scolaires) | Atelier 1901 Avenue de la Divette | Inscriptions auprès du Pôle de Vie Sociale au 02 31 28 88 88 |
| MERVILLE FRANCEVILLE 20 novembre 2025 14h00 | Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les jeudis du 20/11/25 au 29/01/26 (Hors vacances scolaires) | Club Soleil d'Automne 37 avenue de Paris | Inscriptions auprès du Club Séniors Soleil d'Automne au 06 74 66 76 39 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

EURE (1/3)

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.

| | | | |
|--|---|---|--|
| EVREUX 19 septembre 2025 10h00 | Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h tous les vendredis du 03/10 au 19/12/25 | Salle de Fitness Espace de Vie Sociale Agora 4 rue Pierre de Ronsard | Inscriptions auprès de l'Espace de Vie Sociale Agora au 06 19 02 95 23 |
| SERQUIGNY 23 septembre 2025 9h30 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les mardis 23/09, 30/09, 07/10, 14/10, 04/11 et le jeudi 13/11/25 | Salle Maubuisson de la Fédération des Foyers Ruraux de l'Eure 15 allée Maubuisson | Inscriptions auprès de l'Intercom Bernay Terres de Normandie au 02 32 43 83 47 |
| BOISSEY LE CHÂTEL 23 septembre 2025 10h00 | Atelier "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les mardis du 23/09 au 18/11/25 | Salle de la Mairie 1 place de la Mairie | Inscriptions auprès de l'Association Géné'r'Actions au 02 32 42 68 12 ou par mail à generations27@gmail.com |
| IVILLE 23 septembre 2025 14h00 | Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h | Salle des Fêtes Rue du Cirque Bouthor | Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 32 98 72 23 |
| BRIONNE 23 septembre 2025 14h00 | Atelier d'initiation à la "Danse mixte" 12 séances d'1h30 tous les mardis du 23/09 au 13/01/26 (Hors vacances scolaires) | Médiathèque de Brionne Place Frémont des Essarts | Inscriptions auprès du CCAS de Brionne au 02 32 47 32 26 |
| CONCHES EN OUCHE 23 septembre 2025 14h00 | Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les mardis 30/09, 07/10, 14/10 et 21/10/25 | Pôle Culturel 14 rue Jacques Villon | Inscriptions auprès de la Communauté de Communes du Pays de conches au 06 15 68 37 39 ou par mail à vincent.pozo@conchesenouche.com |

EURE (2/3)

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.

| | | | |
|---|--|---|--|
| CHATEAU SUR EPTE 25 septembre 2025 14h30 | Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 09/10, 16/10, 06/11 et 13/11/25 | Salle du Conseil 1 route de Paris | Inscriptions auprès de la Mairie de Château Sur Epte au 01 34 67 60 18 ou par mail à mairie.chateausurepte.27@wanadoo.fr |
| ST DENIS LE FERMENT 1er octobre 2025 10h45 | Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h tous les mercredis du 22/10 au 07/01/26 | Salle Polyvalente 77 rue Guérard | Inscriptions les mardis et vendredis après- midis auprès de la Mairie de St Denis le Ferment au 02 32 27 05 94 ou par mail à mairiesaintdenisleferment@wanadoo.fr |
| TERRES DE BORD 3 octobre 2025 14h00 | Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances de sophrologie d'1h tous les vendredis du 07/11 au 19/12/25 | Salle St Anne Rue de l'Eglise TOSTES | Inscriptions auprès de la Mairie de Terres de Bord au 02 32 50 63 19 |
| PONT AUDEMER 8 octobre 2025 10h00 | Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances de 3h les jeudis 6/11 et 13/11/25 | Salle de la Risle Rue des Carmes | Inscriptions auprès du Centre Social Les Points Communs au 02 32 42 35 03 ou par mail à ccas@pontaudemer.fr |
| BOURNEVILLE STE CROIX 9 octobre 2025 14h00 | Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 06/11, 13/11, 20/11 et 27/11/25 | Salle Communale Route d'Aizier | Inscriptions auprès de la Conciergerie la Solid'Eure au 09 72 51 22 00 ou par mail à contact@lasolideure.fr |
| MESNIL EN OUCHE 14 octobre 2025 14h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les mardis 14/10, 04/11, 18/11, 25/11 et le lundi 10/11/25 | Salle des Fêtes de Beaumesnil Place de la Mairie | Inscriptions auprès du CCAS de Mesnil en Ouche au 06 83 49 54 48 |

EURE (3/3)

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.

| | | | |
|---|--|---------------------------------------|---|
| ST AUBIN SUR GAILLON 20 octobre 2025 14h30 | Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 06/11, 20/11, 04/12 et 11/12/25 | Salle des Fêtes 1 rue des Motelles | Inscriptions auprès de la Mairie de St Aubin Sur Gaillon au 02 32 53 02 62 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

MANCHE (1/3)

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.

| | | | |
|--|--|---|--|
| PONT HEBERT 22 septembre 2025 14h00 | Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les lundis 06/10 et 13/10/25 | Salle des Fêtes 1 place Général de Gaulle | Inscriptions auprès du CLIC du Pays Saint Lois au 02 33 06 04 71 |
| AVRANCHES 22 septembre 2025 14h00 | Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h | Salle Socioculturelle Allée Serge Pacilly <u>ST MARTIN DES CHAMPS</u> | Inscriptions auprès du CLIC du Sud Manche au 02 33 68 21 35 |
| ST JAMES 3 octobre 2025 14h00 | Parcours de prévention "Les clés pour rester en forme" Conférence animée par un médecin du Centre de Prévention de l'AGIRC ARRCO | Salle Patton 7 rue Patton | Inscriptions auprès du CCAS de St James au 02 33 89 62 05 |
| BRICQUEBEC EN COTENTIN 6 octobre 2025 14h00 | Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h | Cinéma le Donjon Espace Matignon | Sans inscriptions préalables Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 32 25 38 89 |
| CARENTAN LES MARAIS 16 octobre 2025 14h30 | Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05 | Théâtre de Carentan Rue des Halles | Sans inscriptions préalables Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 32 25 38 89 |
| LA HAYE 3 novembre 2025 14h00 | Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances de sophrologie d'1h tous les lundis du 10/11 au 15/12/25 | Salle Face à la Mairie Rue du Lavoir <u>ST REMY DES LANDES</u> | Inscription auprès de la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche au 02 33 76 50 95 |

MANCHE (2/3)

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.

| | | | |
|---|--|---|--|
| CARENTAN LES MARAIS 4 novembre 2025 10h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les mardis 04/11, 18/11, 25/11, 02/12 et le lundi 10/11/25 | Espace France Services 28 rue de la 101ème Airborne | Inscriptions auprès de l'Espace France Services au 09 85 60 01 33 |
| HEUGUEVILLE SUR SIENNE 6 novembre 2025 10h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les jeudis 06/11, 13/11 20/11 27/11 et 04/12/25 | Salle de la Mairie 34 rue de la Sienne | Inscriptions auprès de la Mairie d'Heugueville Sur Sienne (Mme Boudet) au 06 45 51 44 39 |
| AGON COUTAINVILLE 6 novembre 2025 14h30 | Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h | Espace Culturel Avenue du Président Roosevelt | (Modalités d'inscriptions à venir) |
| ST LÔ 7 novembre 2025 14h00 | Atelier habitat "Bien chez soi" 4 séances de 2 h les vendredis 07/11, 14/11, 21/11 et 28/11/25 | Centre Nelson Mandela 99 rue John Kennedy | Inscriptions et renseignements auprès du CLIC du Pays Saint Loïs au 02 33 06 04 71 |
| ST DENIS LE VETU 13 novembre 2025 10h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les jeudis du 13/11 au 18/12/25 | Salle des Fêtes Le Bourg | (Modalités d'inscriptions à venir) |
| REFUVEILLE 14 novembre 2025 10h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les vendredis du 14/11, au 12/12/25 | Salle associative 11 impasse les écoles, (à côté de la mairie et du cabinet d'infirmière) | Inscriptions auprès du CLIC sud Manche au 02 33 68 21 35 |

MANCHE (3/3)

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.

| | | | |
|--|---|--|--|
| BRICQUEBEC EN COTENTIN 14 novembre 2025 10h30 | Atelier "Aide aux aidants" 5 séances d'1h30 tous les vendredis du 14/11 au 12/12/25 | (Adresse à venir) | (Modalités d'inscriptions à venir) |
| MOYON 18 novembre 2025 10h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les mardis 18/11, 25/11, 02/12, 09/12 et 16/12/2025 | (Adresse à venir) | (Modalités d'inscriptions à venir) |
| SOURDEVAL 20 novembre 2025 10h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les jeudis du 20/11 au 18/12/25 | Salle des Associations Située en dessous de la Mairie Jardin de l'Europe | Inscriptions auprès du CCAS de Sourdeval au 02 33 79 35 55 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ORNE (1/3)

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.

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>ARGENTAN 18 septembre 2025 14h30</p> | <p>Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h tous les jeudis du 09/10/25 au 22/01/26 (Hors vacances scolaires)</p> | <p>Maison des Associations Pierre Curie 45 route d'Urou</p> | <p>Inscriptions auprès du CCAS d'Argentan au 02 33 35 88 98 ou au 06 47 61 51 30 ou par mail à berengere.poinceleteargentan.fr</p> |
| <p>L'AIGLE 19 septembre 2025 14h00</p> | <p>Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances de 3h le jeudi 25/09 et le mardi 30/09/2025</p> | <p>Pôle Animation Sociale 1 rue de la Maladrerie</p> | <p>Inscriptions auprès du Pôle Animation Sociale au 02 33 84 90 28</p> |
| <p>RAI 26 septembre 2025 14h00</p> | <p>Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les vendredis 03/10 et 10/10/25</p> | <p>Pole Animation Pierre Sévin Route de Saint Symphorien</p> | <p>Inscriptions auprès du Pôle Animation Pierre Sévin au 07 43 03 08 58</p> |
| <p>BRIOUZE 29 septembre 2025 10h00</p> | <p>Atelier d'initiation à la "Self défense" 12 séances d'1h tous les lundis du 29/09/25 au 15/12/25 (Hors vacances scolaires)</p> | <p>Salle de Judo du Gymnase Place de Salzdahlum</p> | <p>Inscriptions auprès de Familles Rurales de Briouze au 09 70 92 99 89</p> |
| <p>MORTAGNE AU PERCHE 1er octobre 2025 14h30</p> | <p>Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30</p> | <p>Marché Couvert 6 rue des Quinzes Fusillés</p> | <p>Inscriptions auprès de la Mairie de Mortagne au Perche au 02 33 85 11 11</p> |
| <p>BAGNOLES DE L'ORNE 2 octobre 2025 14h00</p> | <p>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances de sophrologie d'1h les jeudis 09/10, 16/10, 06/11, 20/11, 27/11/25 et le mardi 01/10/25</p> | <p>Salle Lancelot Centre d'Animation et de Congrès 12 avenue des Thermes</p> | <p>Sans inscriptions préalables Renseignements auprès de la Mairie de Bagnoles de l'Orne au 02 33 30 73 73</p> |

ORNE (2/3)

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.

| | | | |
|---|--|---|---|
| PUTANGES LE LAC 7 octobre 2025 14h00 | Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les mardis du 07/10 au 16/12/25 (Hors vacances scolaires) | Salle de la Mairie de Radobanges 7 rue de la Pommeraie | Inscriptions auprès de la Communauté de Communes du Val d'Orne au 02 33 35 00 25 |
| ECOUCHÉ LES VALLÉES 15 octobre 2025 14h00 | Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les mercredis 22/10 et 29/10/25 | Salle Notre Temps 8 rue du 8 mai 1945 | Inscriptions auprès de la Mairie d'Ecouché les Vallées au 02 33 35 10 86 |
| ST DENIS SUR SARTHON 21 octobre 2025 14h00 | Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les mardis 28/10 et 04/11/25 | Centre Social ALCD 51 rue Principale | Inscriptions auprès du Centre Social ALCD au 02 33 27 40 02 |
| SEES 28 octobre 2025 14h00 | Atelier habitat "Bien chez soi" 4 séances de 2 h les mardis 28/10, 04/11, 18/11 et 02/12/25 | Salle Bleuets Cour Jean Mazeline | Inscriptions auprès du CCAS de Sées au 02 33 81 79 71 (sauf les jeudis et vendredis) ou par mail à ccas@sees.fr |
| LONGNY LES VILLAGES 7 novembre 2025 14h00 | Atelier "Mémoire tonique" 4 séances de 2h tous les vendredis du 14/11 au 05/12/25 | Salle des Fêtes de Neuilly Sur Eure 11 rue de l'Eure | Inscriptions auprès de Générations Mouvement de Mongny les Villages au 06 86 28 43 71 |
| PASSAIS VILLAGES 21 novembre 2025 14h00 | Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les vendredis 28/11 et 05/12/25 | Salle des Associations Route de Mantilly | Inscriptions auprès de Générations Mouvement de Passais Villages au 06 20 19 55 25 |

ORNE (3/3)

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.

| | | | |
|---|---|---|---|
| BRIOUZE 27 novembre 2025 14h30 | Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05 | Salle du Rex Rue Poulaine | Inscriptions auprès des Familles Rurales de Briouze au 09 70 92 99 89 |
| SABLONS SUR HUISNE 28 novembre 2025 14h00 | Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05 | Salle Confluence 578 La Ballastière Rue du Moulin Pley | Inscriptions auprès de la Mairie de Sablons Sur Huisne au 02 33 73 34 01 |
| SABLONS SUR HUISNE 5 décembre 2025 14h30 | Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h tous les jeudis du 11/12 au 29/01/26 (Hors vacances scolaires) puis tous les vendredis du 06/02 au 13/03/26 | Salle Paul Pelleray 19 rue Maréchal Leclerc <u>CONDÉ SUR HUISNE</u> | Inscriptions auprès de la Mairie de Sablons Sur Huisne au 02 33 73 34 01 |
| DOMFRONT EN POIRAIE 15 décembre 2025 14h30 | Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05 | Théâtre Domfront en Poiraise 5 place de Burgwedel | Inscriptions auprès du CLIC Orne au 02 33 37 15 95 |
| | | | |
| | | | |

SEINE MARITIME (1/4)

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.

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"

| | | | |
|---|--|--|--|
| OISSEL 18 septembre 2025 10h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les jeudis 18/09, 25/09, 02/10, 09/10, 16/10 et 06/11/25 | CCAS de Oissel Rue de la Liberté | Inscriptions auprès du CCAS de Oissel au 02 35 23 87 87 |
| BIHOREL 18 septembre 2025 14h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les jeudis 18/09, 25/09, 02/10, 09/10, 16/10 et 06/11/25 | Centre Social Etienne Pernet 59 rue des Canadiens | Inscriptions auprès du Centre Social Etienne Pernet au 02 35 60 35 26 |
| MONT ST AIGNAN 18 septembre 2025 15h30 | Atelier d'initiation au "Pickleball" 12 séances d'1h tous les jeudis du 18/09 au 18/12/25 (Hors vacances scolaires) | ASRUC 37 rue de la Croix Vaubois | Inscriptions à partir du 25/08/2025 auprès de l'ASRUC Santé au 07 77 25 88 43 |
| MONT ST AIGNAN 19 septembre 2025 15h30 | Atelier d'initiation au "Renforcement musculaire" 12 séances d'1h tous les vendredis du 19/09 au 19/12/25 (Hors vacances scolaires) | ASRUC 37 rue de la Croix Vaubois | Inscriptions à partir du 25/08/2025 auprès de l'ASRUC Santé au 07 77 25 88 43 |
| BARENTIN 23 septembre 2025 14h00 | Atelier habitat "Bien chez soi" 4 séances de 2 h les mardis 23/09, 30/09, 7/10 et 14/10/25 | Maison Citoyenne 2 rue Emile Zola | Inscriptions auprès de l'Association Soliha au 06 37 59 10 96 |

SEINE MARITIME (2/4)

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.

| | | | |
|--|---|---|---|
| FERRIERES EN BRAY 23 septembre 2025 14h30 | Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les mardis 07/10 et 14/10/25 | Salle des Associations Chemin du Vieux Château | Inscriptions auprès de la Mairie de Ferrières en Bray (Hors mercredi après-midi) au 02 35 90 02 81 |
| LILLEBONNE 25 septembre 2025 14h00 | Atelier habitat "Bien chez soi" 4 séances de 2 h les jeudis 25/09, 02/10, 09/10 et 16/10/25 | Salle des Filatures 19 rue du Lin | Inscriptions auprès du CCAS de Lillebonne au 02 32 84 50 73 |
| HENOUVILLE 2 octobre 2025 14h30 | Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h | Salle Hector Malot Rue du Stade | Inscriptions auprès de la Mairie d'Hérouville au 02 35 32 02 07 |
| ST AUBIN SUR SCIE 2 octobre 2025 14h00 | Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les jeudis 16/10 et 23/10/25 | Salle des Fêtes Place de la Gare | Inscriptions auprès de la Mairie de St Aubin Sur Scie au 02 35 04 11 60 |
| ST PIERRE LES ELBEUF 3 octobre 2025 14h30 | Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h | Espace Culturel Philippe Torreton 163 avenue de l'Europe | Inscriptions auprès du CCAS de St Pierre les Elbeuf au 02 32 96 95 77 |
| FECAMP 6 octobre 2025 14h30 | Atelier "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les lundis 03/11, 10/11, 17/11 et 01/12/25 | Salle du CCAS Place du Général Leclerc | Inscriptions auprès du Service Animation Séniors au 02 35 10 60 64 |

SEINE MARITIME (3/4)

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.

| | | | |
|---|---|--|---|
| YEBLERON 9 octobre 2025 14h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h le jeudi 09/10 et tous les mercredis du 05/11 au 03/12/25 | Salle de la Résidence Autonomie La Hêtraie Rue de la Forge | Inscriptions auprès de l'Entreprise Neosilver au 09 80 80 43 15 |
| BARENTIN 10 octobre 2025 14h30 | Atelier d'initiation à la "Danse en ligne" 12 séances d'1h30 tous les vendredis du 10/10 au 23/01/26 (Hors vacances scolaires) | Salle Spectacles et Loisirs de Mesnières en Bray 2 rue Fleurie | Inscriptions auprès du CCAS de Barentin au 06 02 06 26 44 |
| MAROMME 10 octobre 2025 15h00 | Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30 | La Canopée 27 rue Bérubé | Inscriptions auprès du CCAS de Maromme au 09 67 05 20 28 ou par mail à maryne.hecqueteville- maromme.fr |
| LE HAVRE 13 octobre 2025 14h30 | Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30 | Salle du Blason 7 bis rue Dumé d'Aplemont | (Modalités d'inscriptions à venir) |
| PREAUX 14 octobre 2025 14h30 | Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h | La Clef des Champs Route Roncherolles | Inscriptions auprès du CCAS de Préaux au 02 35 59 02 63 ou par mail à initiativeslocales@preaux76.fr |
| ELBEUF 16 octobre 2025 14h00 | Parcours de prévention "Les clés pour rester en forme" Conférence animée par un médecin du Centre de Prévention de l'AGIRC ARRCO | Salle des Fêtes de la Mairie d'Elbeuf Place Aristide Briand | Inscriptions auprès de l'AGIRC ARRCO par SMS au 06 24 61 26 52 ou par mail à actionsocialenormandie@agirc-arrco.fr |

SEINE MARITIME (4/4)

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.

| | | | |
|--|---|--|--|
| HÉNOUVILLE 16 octobre 2025 14h30 | Atelier "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les mardis 04/11, 18/11, 25/11 et le vendredi 05/12/25 | Salle Hector Malot Rue du Stade | Inscriptions auprès de la Mairie d'Hérouville au 02 35 32 02 07 ou par mail à mairie@henouville.fr |
| LE HAVRE 6 novembre 2025 10h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les jeudis du 06/11 au 04/12/25 | Salle du Blason 7 bis rue Dumé d'Aplemont | (Modalités d'inscriptions à venir) |
| PETIVILLE 10 novembre 2025 14h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les lundis du 10/11 au 15/12/25 | Salle de la Bachelotte 98 rue de l'Ecole | Inscriptions auprès de la Mairie de Petiville au 02 35 39 90 34 |
| ST NICOLAS D'ALIERMONT 13 novembre 2025 10h00 | Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les jeudis du 13/11 au 18/12/25 | Salle d'Activités 199 rue de Milan | Inscriptions auprès du Centre Social La Parenthèse au 02 79 33 00 55 |
| PORT JEROME SUR SEINE 18 novembre 2025 14h00 | Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les mardis du 18/11 au 16/12/25 | Maison 3S 3 rue Victor Bettencourt | Inscriptions auprès de la Maison 3S au 07 89 07 34 70 |
| | | | |