



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

SEPTEMBRE 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 (1/4)

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.

BONS TASSILLY 4 septembre 2025 10h30	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h tous les jeudis du 11/09 au 11/12/25 (Hors vacances scolaires)	Salle des Fêtes 97 rue de la Forge	Inscriptions auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou par mail à clicdefalaise@calvados.fr
GRANDCAMP MAISY 11 septembre 2025 14h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les jeudis du 11/09 au 16/10/25	Résidence Les Ondines 67 rue du Dr Boutrois	Inscriptions auprès du CLIC du Bessin au 02 14 47 53 30
CAEN 12 septembre 2025 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les vendredis du 12/09 au 21/11/25 (Hors vacances scolaires)	Salle Pôle de Vie des Quartiers Nord Est 15 place Champlain	Inscriptions auprès de la Maison Bien Vieillir au 02 31 52 04 83 ou par mail à animationseniors@caen.fr
HONFLEUR 15 septembre 2025 14h00	Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les lundis 29/09 et 06/10/25	Hall des Familles Avenue du Canteloup	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au 02 14 47 54 94 ou par mail à clicpaysdaugenord@calvados.fr
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 lers 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 Quelled	Inscriptions auprès du CLIC Caen Elargi au 02 14 47 55 30 ou par mail à cliccaenouest@calvados.fr

CALVADOS (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.

<p>VALDALLIERE 23 septembre 2025 14h00</p>	<p>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</p>	<p>Salle d'Activités de la Résidence de la Crête 12 rue de la Crête <u>VASSY</u></p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Valdallière au 02 31 66 56 03 ou auprès du CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80</p>
<p>ST SYLVAIN 25 septembre 2025 14h00</p>	<p>Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30</p>	<p>Salle Polyvalente 18 rue du 18 juillet 1944</p>	<p>Inscriptions auprès de la Maison de Santé de Saint Sylvain au 06 49 31 97 70</p>
<p>BONNEVILLE LA LOUVET 25 septembre 2025 16h15</p>	<p>Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h tous les jeudis du 02/10 au 18/12/25</p>	<p>Salle des Fêtes 4 rue Henri Louvet</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au 02 14 47 54 94 ou par mail à clicipaysdaugenord@calvados.fr</p>
<p>COLLEVILLE MONTGOMERY 3 octobre 2025 14h00</p>	<p>Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les vendredis 03/10, 10/10, 17/10, 07/11 et 14/11/25</p>	<p>CCAS de Colleville Montgomery 3 Grande Rue</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Colleville Montgomery au 02 31 97 12 82</p>
<p>COLOMBELLES 6 octobre 2025 15h30</p>	<p>Atelier "Aide aux aidants" 5 séances d'1h30 les lundis 06/10, 13/10, 03/11, 10/11 et 17/11/25</p>	<p>Résidence Autonomie Jean Goueslard 9 rue Lucien Mangematin</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Colombelles au 02 85 29 48 71 ou par mail à melissa.lebreton@colombelles.fr</p>
<p>NOUES DE SIENNE 7 octobre 2025 14h00</p>	<p>Atelier habitat "Bien chez soi" 4 séances de 2h les mardis 07/10, 21/10, 28/10 et 04/11/25</p>	<p>Salle de Spectacle "Le Lavoir" 17 rue du Docteur Fontaine</p>	<p>Inscriptions auprès du CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80</p>

CALVADOS (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.

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
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 animationseniors@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 clibessin@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 clipcaysdaugesud@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 clibessin@calvados.fr
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

CALVADOS (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.

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.

VAL DE REUIL 5 septembre 2025 10h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les vendredis du 05/09 au 10/10/25	Résidence Séniors Chaussée de Léry	Inscriptions auprès de la Résidence Espages au 02 32 59 58 00
DRUCOURT 8 septembre 2025 9h30	Atelier habitat "Bien chez soi" 4 séances de 2h les lundis 08/09, 15/09, 22/09 et 29/09/25	Salle des Fêtes 3 place du Commandant Mesnil	Inscriptions auprès de l'Association Soliha Normandie Seine au 02 78 43 00 30
ETREPAGNY 8 septembre 2025 14h30	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les lundis 15/09, 22/09, 29/09 et 06/10/25	Salle Multimédia 3 rue Maison de Vatimesnil	Inscriptions auprès de l'Association Trait d'Union au 06 03 04 06 72
BOURNEVILLE STE CROIX 9 septembre 2025 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Salle Municipale Route d'Aizier	Inscriptions auprès de la Conciergerie la Solid'Eure au 09 72 51 22 00 ou au 06 09 35 30 52 ou par mail à lasolideure@gmail.com
EVREUX 15 septembre 2025 10h30	Atelier d'initiation à la "Danse en ligne" 12 séances d'1h30 tous les lundis du 15/09 au 15/12/25 (Hors vacances scolaires)	Maison de Quartier St Michel 4 rue Pierre Ronsard	Inscriptions auprès du CCAS d'Evreux au 02 32 31 89 08
GRAVIGNY 16 septembre 2025 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les mardis 23/09, 30/09, 07/10 et 14/10/25	Salle Gérard Philippe (Derrière la Mairie) 2 rue de la Poste	Inscriptions auprès de la Mairie de Gravigny au 02 32 39 85 20

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.

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 Général'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 (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.

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
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
MESNIL EN OUCHE 14 octobre 2025 10h00	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

MANCHE (1/2)

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.

AGON COUTAINVILLE 11 septembre 2025 11h00	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h tous les jeudis du 18/09 au 04/12/25 (Hors vacances scolaires)	Résidence Challe 17 avenue des Pins	Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès du CLIC du Coutançais au 02 33 45 08 39
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
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
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
CARENTAN 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
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	(Modalités d'inscriptions à venir)

MANCHE (2/2)

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.

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	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
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)
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 (1/4)

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.

ST PIERRE DU REGARD 2 septembre 2025 9h45	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les mardis du 02/09 au 04/11/25 (Hors vacances scolaires)	Résidence Autonomie Nouvel Azur 9 rue Iberthe Bertoux	Inscriptions auprès de la Mairie de St-Pierre du Regard au 02 31 69 01 71
ECOUCHE LES VALLEES 4 septembre 2025 13h30	Atelier "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les jeudis du 04/09 au 23/10/25	Salle du Conseil de la Mairie 35 rue Pierre Trévin	Inscriptions auprès de la Mairie d'Ecouché Les Vallées au 02 33 35 10 86
ARGENTAN 9 septembre 2025 9h30	Atelier d'initiation à la "Danse de salon" 12 séances d'1h15 tous les mardis du 09/09 au 16/12/25 (Hors vacances scolaires)	Maison du Citoyen 1 rue des Pervenches	Inscriptions auprès de la Maison du Citoyen au 02 33 36 85 84
BRIOUZE 9 septembre 2025 14h30	Atelier "Aide aux aidants" 5 séances d'1h30 les mardis 09/09, 16/09, 23/09, 30/09 et 14/10/25	Familles Rurales de Briouze 20 rue de la Gare	Inscriptions auprès de la MSA MOS au 06 84 95 20 24 ou par mail à bruneau.mathieu@mayenne-orne-sarthe.msa.fr
TINCHEBRAY 12 septembre 2025 14h00	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h tous les vendredis du 19/09 au 19/12/25 (Hors vacances scolaires)	Résidence Les Pommiers 2 allée des Pommiers	Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès de la Mairie de Tinchebray au 02 33 66 60 13 ou par mail à mairie@tinchebray.fr
ALENCON 15 septembre 2025 13h30	Atelier "Mémoire tonique" 4 séances de 2h tous les lundis du 22/09 au 13/10/25	Centre Social Edith Bonnem Place Edith Bonnem	Inscriptions auprès du Centre Social Edith Bonnem au 02 33 26 58 51

ORNE (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.

LE MELE SUR SARTHE 16 septembre 2025 14h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les mardis du 16/09 au 14/10/25	Maison des Initiatives et des Solidarités 1 square des Résistants	Inscriptions auprès de la Mairie du Mêle sur Sarthe au 02 33 81 21 91
ARGENTAN 18 septembre 2025 14h30	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h tous les jeudis du 09/10/25 au 22/01/26 (Hors vacances scolaires)	Maison des Associations Pierre Curie 45 route d'Urou	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
L'AIGLE 19 septembre 2025 14h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances de 3h le jeudi 25/09 et le mardi 30/09/2025	Pôle Animation Sociale 1 rue de la Maladrerie	Inscriptions auprès du Pôle Animation Sociale au 02 33 84 90 28
RAI 26 septembre 2025 14h00	Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les vendredis 03/10 et 10/10/25	Pole Animation Pierre Sévin Route de Saint Symphorien	Inscriptions auprès du Pôle Animation Pierre Sévin au 07 43 03 08 58
TRUN 2 octobre 2025 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	"Le Garge" Espace Heller 61 place du Canada	Inscriptions auprès de la Mairie de Trun au 02 33 36 41 41
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

ORNE (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.

ECOUCHE 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 Génération Mouvement de Mongny les Villages au 06 86 28 43 71
PASSAIS VILLAGES 17 novembre 2025 14h00	Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les vendredis 21/11 et 28/11/25	Salle des Associations Route de Mantilly	Inscriptions auprès de Génération Mouvement de Passais Villages au 06 20 19 55 25
SABLONS SUR HUISNE 25 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

ORNE (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.

BRIOUZE 27 novembre 2025 14h30	Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05	Salle du Rex Rue Pauline	Inscriptions auprès des Familles Rurales de Briouze au 09 70 92 99 89

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"

NEUVILLE FERRIERES 2 septembre 2025 9h30	Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les mardis du 02/09 au 21/10/25	Salle du Conseil de la Mairie 2 place de la Mairie	Inscriptions auprès du Club de l'Harmonie au 07 89 24 43 91
LA LONDE 2 septembre 2025 14h00	Atelier d'initiation au "Cardio danse" 12 séances d'1h30 tous les mardis du 02/09 au 09/12/25 (Hors vacances scolaires)	Maison des Sports Complexe Sportif Thierry Omeyer Rue Frêté	Inscriptions auprès du CLIC Repèr'âge au 02 35 78 90 90
CANTELEU 8 septembre 2025 14h30	Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances de 3h les lundis 22/09 et 29/09/25	Salle Flaubert de l'Hôtel de Ville Place Jean Jaurès	Inscriptions auprès du CCAS de Canteleu au 02 77 62 60 07 ou par mail à lucie.gosselineville-canteleu.fr
ROUEN 10 septembre 2025 10h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les mercredis du 10/09 au 15/10/25	Centre Socio Culturel Simone Veil 74 rue Jules Adeline	Inscriptions auprès de la Maison des Aînés de Rouen au 02 32 08 60 80
LE PETIT QUEVILLY 11 septembre 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 l'Astrolabe 10 rue Jacquard (Accès par la rue des Frères Delattre)	Inscriptions auprès de l'AGIRC ARRCO par SMS au 06 24 61 26 52 ou par mail à actionsocialenormandie@agirc-arrco.fr

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.

<p>DEVILLE LES ROUEN 11 septembre 2025 14h30</p>	<p>Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances de 3h les vendredis 19/09 et 26/09/25</p>	<p>Salle Clairette 5 rue Jules Ferry</p>	<p>Inscriptions auprès de la Résidence Les Hortensias au 02 35 76 85 50</p>
<p>MESNIERES EN BRAY 15 septembre 2025 14h30</p>	<p>Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05</p>	<p>Salle Culture et Loisirs de Mesnières en Bray 2 résidence Boullais</p>	<p>Inscriptions auprès de l'Association les Jeunes d'Hier au 06 71 45 71 89</p>
<p>MONT ST AIGNAN 15 septembre 2025 15h30</p>	<p>Atelier d'initiation au "Cardio boxe" 12 séances d'1h tous les lundis du 15/09 au 15/12/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>ASRUC 37 rue de la Croix Vaubois</p>	<p>Inscriptions à partir du 25/08/2025 auprès de l'ASRUC Santé au 07 77 25 88 43</p>
<p>OISSEL 18 septembre 2025 10h00</p>	<p>Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les jeudis 18/09, 25/09, 02/10, 09/10, 16/10 et 06/11/25</p>	<p>CCAS de Oissel Rue de la Liberté</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Oissel au 02 35 23 87 87</p>
<p>BIHOREL 18 septembre 2025 14h00</p>	<p>Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les jeudis 18/09, 25/09, 02/10, 09/10, 16/10 et 06/11/25</p>	<p>Centre Social Etienne Pernet 59 rue des Canadiens</p>	<p>Inscriptions auprès du Centre Social Etienne Pernet au 02 35 60 35 26</p>
<p>MONT ST AIGNAN 18 septembre 2025 15h30</p>	<p>Atelier d'initiation au "Pickleball" 12 séances d'1h tous les jeudis du 18/09 au 18/12/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>ASRUC 37 rue de la Croix Vaubois</p>	<p>Inscriptions à partir du 25/08/2025 auprès de l'ASRUC Santé au 07 77 25 88 43</p>

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.

<p>MONT ST AIGNAN 19 septembre 2025 15h30</p>	<p>Atelier d'initiation au "Renforcement musculaire" 12 séances d'1h tous les vendredis du 19/09 au 19/12/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>ASRUC 37 rue de la Croix Vaubois</p>	<p>Inscriptions à partir du 25/08/2025 auprès de l'ASRUC Santé au 07 77 25 88 43</p>
<p>BARENTIN 23 septembre 2025 14h00</p>	<p>Atelier habitat "Bien chez soi" 4 séances de 2 h les mardis 23/09, 30/09, 7/10 et 14/10/25</p>	<p>Maison Citoyenne 2 rue Emile Zola</p>	<p>Inscriptions auprès de l'Association Soliha au 06 37 59 10 96</p>
<p>FERRIERES EN BRAY 23 septembre 2025 14h30</p>	<p>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les mardis 07/10 et 14/10/25</p>	<p>Salle des Associations Chemin du Vieux Château</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie de Ferrières en Bray (Hors mercredi après-midi) au 02 35 90 02 81</p>
<p>LILLEBONNE 25 septembre 2025 14h00</p>	<p>Atelier habitat "Bien chez soi" 4 séances de 2 h les jeudis 25/09, 02/10, 09/10 et 16/10/25</p>	<p>Salle des Filatures 19 rue du Lin</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Lillebonne au 02 32 84 50 73</p>
<p>ST PIERRE LES ELBEUFS 3 octobre 2025 14h30</p>	<p>Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h</p>	<p>Espace Culturel Philippe Torreton 163 avenue de l'Europe</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de St Pierre les Elbeufs au 02 32 96 95 77</p>
<p>BARENTIN 10 octobre 2025 14h30</p>	<p>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)</p>	<p>Salle Spectacles et Loisirs de Mesnières en Bray 2 rue Fleurie</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Barentin au 06 02 06 26 44</p>

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.

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
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)
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