



CALVADOS
EURE
MANCHE
ORNE
SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions seniors

NOVEMBRE 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 (1/2)

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.

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
PONT D'OUILLY 4 novembre 2025 14h00	Atelier d'initiation au "Padel" 12 séances d'1h tous les mardis du 04/11/25 au 10/02/26 (Hors vacances scolaires) → Possibilité de covoiturage au départ de Pont d'Ouilly	Complexe Bazsports 17 rue d'Athis <u>FLERS</u>	Inscriptions auprès de Pont d'Ouilly Loisirs au 02 31 69 86 02 et au 07 57 76 67 40 ou par mail à contactepontdouilly-loisirs.com
CAEN 4 novembre 2025 14h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les mardis du 04/11 au 16/12/25	Centre Socioculturel de la CAF de la Grâce de Dieu 43 avenue du Père Charles de Foucault	Inscriptions auprès du Centre Socioculturel de la CAF Grâce de Dieu au 02 31 82 34 69
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 1ers 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 1ers 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

CALVADOS (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.

THURY HARCOURT LE HOM 19 novembre 2025 14h00	Parcours de prévention "Défis mémoire" Atelier de 2h30 animé par un professionnel de santé 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
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
MEZIDON CANON 2 décembre 2025 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les mardis du 02/12/25 au 03/02/26 (Hors vacances scolaires)	(Informations à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
TROARN 3 décembre 2025 10h00	Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h le jeudi 11/12 et lundi 15/12/25	Salle des Mariages (Sur le 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

EURE (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.

ST AUBIN SUR GAILLON 20 octobre 2025 14h30	Atelier "Mémoire tonique" 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
LE VAL D'HAZEY 3 novembre 2025 10h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les lundis du 03/11 au 01/12/25	Mairie Le Val d'Hazey 1 place du Souvenir Français	Inscriptions auprès de la Mairie du Val d'Hazey au 02 32 53 01 04
TREMBLAY OMONVILLE 6 novembre 2025 10h00	Atelier "Un instant pour les aidants" 4 séances de 2h tous les jeudis 06/11, 13/11, 20/11 et 27/11/25	Salle des Fêtes Place de la Mairie	(Modalités d'inscriptions à venir)
CONCHES EN OUCHE 18 novembre 2025 14h00	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les mardis 25/11 et 02/12/25	Salle de Conférence du 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
BRIONNE 20 novembre 2025 14h00	Atelier "Mémoire tonique" 4 séances de 2h tous les mardis du 25/11 au 16/12/25	Salle de la Gare de Brionne Rue du Général de Gaulle	Inscriptions auprès du CCAS de Brionne au 02 32 47 32 26
ROMILLY SUR ANDELLE 25 novembre 2025 10h30	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mardis du 02/12 au 03/03/26	Salle des Fêtes Le Carré Place des Fêtes Rue Neuve	Inscriptions auprès du CCAS de Romilly Sur Andelle au 02 32 48 73 00

EURE (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.

SERQUIGNY 25 novembre 2025 14h00	Conférence “Les 1ers gestes qui sauvent” Suivie de 2 séances de 3h les mardis 09/12 et 16/12/25	Fédération des Foyers Ruraux de l'Eure 15 allée Maubuisson	Inscriptions auprès de la Fédération des Foyers Ruraux de l'Eure au 06 86 08 80 74
MESNILS SUR ITON 28 novembre 2025 14h30	Conférence “Les 1ers gestes qui sauvent” Suivie de 2 séances de 3h les jeudis 04/12 et 11/12/25	Les Résidences de Damville Route de Verneuil <u>DAMVILLE</u>	Inscriptions auprès des Résidences de Damville au 02 32 24 16 83

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.

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>	Inscriptions auprès de la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche au 07 43 15 63 24
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 tous les jeudis 06/11 au 04/12/25	Salle de la Mairie 34 rue de la Sienne	Inscriptions auprès de la Mairie de Heugueville Sur Sienne 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 auprès du CLIC du Pays Saint Lois 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)

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.

REFFUVEILLE 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 Ecoles	Inscriptions auprès du CLIC Sud Manche au 02 33 68 21 35
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 du 18/11 au 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
AVRANCHES 20 novembre 2025 14h00	Atelier "Un instant pour les aidants" 4 séances de 2h tous les jeudis 20/11, 27/11, 04/12 et 11/12/2025	Salle Louis Hulin 2 rue de la Mairie <u>ST MARTIN DES CHAMPS</u>	Inscriptions auprès du CLIC Sud Manche au 02 33 68 21 35
MARIGNY LE LOZON 28 novembre 2025 9h45	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les vendredis du 28/11/25 au 30/01/26 (Hors vacances scolaires)	Pôle Public 1 place Cadenet	Inscriptions auprès de la Mairie de Marigny le Lozon au 02 33 55 15 26

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.

HEUGUEVILLE SUR SIENNE 5 décembre 2025 14h00	Théâtre forum “Encore bien acteurs” Spectacle d’1h30	Salle des Fêtes 14 rue de la Sienne	(Modalités d’inscriptions à venir)

ORNE (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.

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
FLERS 4 novembre 2025 14h00	Atelier d'initiation au "Padel" 12 séances d'1h tous les mardis du 04/11/25 au 10/02/26 (Hors vacances scolaires)	Complexe Bazsports 17 rue d'Athis	Inscriptions auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89
ST PIERRE D'ENTREMONT 6 novembre 2025 14h30	Atelier d'initiation à la "Gym douce" 12 séances d'1h tous les jeudis 06/11 au 12/02/26 (Hors vacances scolaires)	Salle Bromley Le Bourg	Inscriptions auprès de l'Association Harmonies au 02 33 66 53 40 ou au 06 32 49 50 33
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 17 novembre 2025 14h00	Conférence "Les 1ers 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 Générations Mouvement de Passais Villages au 06 20 19 55 25

ORNE (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.

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
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
VIMOUTIERS 2 décembre 2025 13h30	Demi journée découverte de l'APA "Activité physique adaptée" Différents sports à découvrir : Les détails seront indiqués prochainement.	Dojo de la MJC de Vimoutiers 27 avenue du Général de Gaulle	(Modalités d'inscriptions à venir)
SABLONS SUR HUISNE 5 décembre 2025 14h30	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 2 séances d'1h de gym équilibre tous les jeudis du 11/12 au 29/01/26 (Hors vacances scolaires) puis 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
ALENCON 11 décembre 2025 14h00	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 (dates à définir)	Salle de Motricité du Centre Social Paul Gauguin Place de la Paix	(Modalités d'inscriptions à venir)
MOULINS LA MARCHÉ 12 décembre 2025 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Salle Entr'Acte 2 rue Jean Gabin	Inscriptions auprès de la Mairie de Moulins La Marche au 02 33 34 53 11

ORNE (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.

DOMFRONT EN POIRAIE 15 décembre 2025 14h30	Théâtre débat “Qu’est-ce qu’on attend pour être vieux !” Spectacle d’1h05	Théâtre de Domfront en Poirais 5 place de Burgwedel	Inscriptions auprès du CLIC Orne au 02 33 37 15 95

SEINE MARITIME (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.

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"

SOTTEVILLE LES ROUEN 3 novembre 2025 14h30	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les lundis 24/11 et 01/12/25	Hôtel de Ville Place de l'Hôtel de Ville	Inscriptions auprès du CCAS de Sotteville-Les-Rouen au 02 35 63 60 69
ISNEAUVILLE 3 novembre 2025 14h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h tous les lundis du 03/11 au 08/12/25	Salle des Fêtes Place Alfred Cramilly	Inscriptions auprès du CLIC Plateau Nord au 02 32 10 27 80
MAULEVRIER STE GERTRUDE 4 novembre 2025 14h00	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les mardis 18/11 et 25/11/25	Salle Polyvalente Allée des Loisirs	Inscriptions auprès de la Mairie de Maulevrier Sainte Gertrude au 02 35 96 25 56
PREAUX 4 novembre 2025 14h00	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les mardis 18/11 et 25/11/25	Salle de la Mairie de Préaux Place de la Mairie	Inscriptions auprès de la Mairie de Préaux au 02 35 59 02 63 ou par mail à initiativeslocales@preaux76.fr
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

SEINE MARITIME (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 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
GODERVILLE 18 novembre 2025 10h00	Atelier numérique “Ma retraite connectée” 8 séances de 2h tous les mardis du 18/11 au 20/01/26 (Hors vacances scolaires)	Résidence Autonomie La Chênaie 6 rue St Jacques	Inscriptions auprès du CIAS Campagne de Caux au 02 35 27 72 57 ou de la Résidence Autonomie La Chenaie au 02 35 28 05 14
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
LE HAVRE 2 décembre 2025 9h30	Atelier “Gestion du stress” 5 séances de 2h tous les mardis du 02/12 au 20/01/26 (Hors vacances scolaires)	Salle du Blason 7 bis rue Dumé d'Aplemont	Inscriptions auprès du CCAS du Havre au 02 35 19 48 70