Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT Normandie



L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

DÉCEMBRE 2026

CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

www.asept-normandie.fr

CALVADOS (14)

20 **Nov** 10h00	**MERVILLE FRANCEVILLE** **Salle Polyvalente** 1 avenue de Paris	**Conférence "Mémoire tonique"** Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis du 27/11 au 18/12/26	Inscriptions : Club Soleil d'Automne **06 74 66 76 39**
24 **Nov** 10h30	**DEAUVILLE** **Pôle Social de Deauville** 18 rue de Verdun	**Théâtre forum "Encore bien acteurs"** Spectacle d'1h30	Inscriptions : Com Com Coeur Côte Fleurie **Sans inscriptions préalables**
26 **Nov** 9h45	**OSMANVILLE** **Salle Socioculturelle** 14 rue de Saint Clément	**Atelier "Mes premiers pas numériques"** 8 séances de 2h tous les jeudis du 26/11 au 04/02/27 (Hors vacances scolaires)	Inscriptions : Mairie d'Osmanville **02 31 22 03 24 / 06 76 44 01 31**
30 **Nov** 14h00	**SOMMERVIEU** **Salle Polyvalente** Rue Saint Pierre	**Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours"** Suivie de 4 séances de 3h les 02/12, 07/12, 09/12 et 16/12/26	Inscriptions : CLIC du Bessin **02 14 47 53 30**

EURE (27)

19 **Nov** 9h00	**GRAND BOURGTHEROULDE** **Centre Gilbert Martin** 283 rue d'Elbeuf	**Atelier d'initiation au "Sport de raquette"** 12 séances d'1h tous les jeudis du 19/11 au 18/02/27 (Hors vacances scolaires)	Inscriptions : ASEPT Normandie **02 19 00 27 30** **brinis.prisca@aseptnormandie.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.

MANCHE (50)

23 **Nov** 14h00	**ST AMAND VILLAGES** **Salle des Fêtes** 19 rue de la Mairie	**Conférence “Alimentation, santé et plaisir”** Suivie de 2 séances d’1h30 les lundis 30/11 et 07/12/26	Inscriptions : CLIC du Pays Saint Lois **02 33 06 04 71**
30 **Nov** 14h30	**RAUVILLE LA PLACE** **Salle Communale** Le Bourg	**Théâtre forum "Encore bien acteurs"** Spectacle d’1h30	Inscriptions : CLIC du Cotentin **02 33 01 00 00** **contact@clicducotentin.fr**
03 **Déc** 14h30	**COUTANCES** **Villas Coeur de Sienne** Rue Georges Sand	**Théâtre forum "Encore bien acteurs"** Spectacle d’1h30	Inscriptions : CLIC du Coutançais **02 33 45 08 39**
14 **Déc** 14h00	**CHERBOURG EN COTENTIN** **Foyer Jacques Prévert** Rue Jacques Prévert	**Atelier “Mes premiers pas numériques”** 8 séances de 2h tous les jeudis du 26/11 au 04/02/27 (Hors vacances scolaires)	Inscriptions : CLIC du Cotentin **02 33 01 00 00** **contact@clicducotentin.fr**

ORNE (61)

20 **Nov** 14h00	**ÉCOUCHÉ LES VALLÉES** **Mairie d'Écouché les Vallées** 35 rue Pierre Trévin	**Atelier “Mes premiers pas numériques”** 8 séances de 2h tous les vendredis du 20/11 au 22/01/26 (Hors vacances scolaires)	Inscriptions : Mairie d’Écouché les Vallées **02 33 35 10 86**

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.

ORNE (61) suite

30 **Nov** 14h30	**ARGENTAN** **Salle Pierre Curie** 45 route d'Urou	**Atelier "Mes premiers pas numériques"** 8 séances de 2h tous les lundis du 30/11 au, 01/02/27 (Hors vacances scolaires)	Inscriptions : CCAS d'Argentan **06 73 18 77 51**
18 **Déc** 14h00	**LE MÊLE SUR SARTHE** **Salle Daniel Rouault** 46 grande Rue	**Conférence "Mémoire tonique"** Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis du 15/01 au 05/02/27	Inscriptions : Mairie de Mêle Sur Sarthe **02 33 81 21 91**

SEINE-MARITIME (76)

*Retrouvez également sur le site Internet de la **"Fédération Française de Randonné de la Seine-Maritime"** l'agenda des manifestations financées par notre association : **www.seine-maritime.ffrandonnee.fr** ➡ Rubrique **"Manifestations"** puis **"Agenda"***

01 **Déc** 14h00	**PETIT COURONNE** **Salle de la Grange** 1222 rue Aristide Briand	**Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours"** Suivie de 4 séances de 3h les 04/12, 07/12, 10/12 et 14/12/26	Inscriptions : Espace Info Séniors **09 64 46 31 06**
07 **Janv** 14h30	**QUEVREVILLE LA POTERIE** **Salle des Chèvrevillais** Grande Rue	**Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"** Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les jeudis du 14/01 au 18/02/27	Renseignements : ASEPT Normandie **02 19 00 27 30**

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.

POUR BIEN VIEILLIR

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 commissions 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