



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**JUILLET 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](mailto:contact@aseptnormandie.fr)

🌐 [www.asept-normandie.fr](http://www.asept-normandie.fr)

🌐 [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

# CALVADOS

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.

<b>BONS TASSILLY</b> 4 septembre 2025 10h30	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 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 <b>02 14 47 52 35</b> ou par mail à <b>clicdefalaise@calvados.fr</b>
<b>GRANDCAMP MAISY</b> 11 septembre 2025 14h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 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 <b>02 14 47 53 30</b>
<b>CAEN</b> 12 septembre 2025 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 31 52 04 83</b> ou par mail à <b>animationseniors@caen.fr</b>
<b>HONFLEUR</b> 15 septembre 2025 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 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 <b>02 14 47 54 94</b> ou par mail à <b>clicpaysdaugenord@calvados.fr</b>
<b>COLOMBELLES</b> 22 septembre 2025 14h30	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 5 séances d'1h30 les lundis 22/09, 29/09, 06/10, 13/10 et 03/11/25	Résidence Autonomie Jean Goueslard 9 rue Lucien Mangematin	Inscriptions auprès du CCAS de Colombelles au <b>02 85 29 48 71</b> ou par mail à <b>melissa.lebreton@colombelles.fr</b>
<b>VALDALLIERE</b> 23 septembre 2025 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>02 31 66 56 03</b> ou auprès du CLIC du Bocage au <b>02 14 47 52 80</b>

# CALVADOS

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.

<b>ST SYLVAIN</b> 25 septembre 2025 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Salle Polyvalente 18 rue du 18 juillet	Inscriptions auprès de la Maison de Santé de St-Sylvain au <b>06 49 31 97 70</b>

# EURE

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.

<b>PONT AUDEMER</b> 27 juin 2025 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Salle d'Armes (au RDC) Place du Général de Gaulle	Inscriptions auprès du CCAS de Pont Audemer au <b>02 32 42 35 03</b> ou par mail à <b>ccas@pontaudemer.fr</b>
<b>BOURNEVILLE STE CROIX</b> 9 septembre 2025 14h00	<b>Théâtre forum "Encore bien acteurs"</b> Spectacle d'1h30	Salle Municipale Route d'Aizier	Inscriptions auprès de la Conciergerie la Solid'Eure au <b>09 72 51 22 00</b> ou au <b>06 09 35 30 52</b> ou par mail à <b>lasolid.eure@gmail.com</b>
<b>GRAVIGNY</b> 16 septembre 2025 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>02 32 39 85 20</b>
<b>IVILLE</b> 23 septembre 2025 14h00	<b>Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres"</b> Spectacle d'1h	Salle des Fêtes Rue du Cirque Bouthor	Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 32 98 72 23</b>

## MANCHE

*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.*

# Programmation à venir

# ORNE

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.

<b>ST DENIS SUR SARTHON</b> 24 juin 2025 14h00	<b>Atelier "Un instant pour les aidants"</b> 4 séances de 2h les mardis 24/06, 01/07, 08/07 et le vendredi 11/07/25	Centre Social ALCD 51 rue Principale	Inscriptions auprès du Centre Social ALCD au <b>02 33 27 40 02</b>
<b>ARGENTAN</b> 9 septembre 2025 9h30	<b>Atelier d'initiation à la "Danse de salon"</b> 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 <b>02 33 36 85 84</b>
<b>BRIOUZE</b> 9 septembre 2025 14h30	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 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 <b>06 84 95 20 24</b> ou par mail à <b>bruneau.mathieu@mayenne-orne-sarthe.msa.fr</b>
<b>TINCHEBRAY</b> 12 septembre 2025 14h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 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 <b>02 33 66 60 13</b> ou par mail à <b>mairie@tinchebray.fr</b>
<b>ALENCON</b> 15 septembre 2025 13h30	<b>Atelier "Mémoire tonique"</b> 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 <b>02 33 26 58 51</b>
<b>LE MELE SUR SARTHE</b> 16 septembre 2025 14h00	<b>Atelier "Gestion du stress"</b> 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 <b>02 33 81 21 91</b>

# ORNE

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.

<b>ARGENTAN</b> 18 septembre 2025 14h30	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> 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 <b>02 33 35 88 98</b> ou au <b>06 47 61 51 30</b> ou par mail à <b>berengere.poinceleteargentan.fr</b>
<b>L'AIGLE</b> 19 septembre 2025 14h00	<b>Conférence "Prévention des accidents domestiques"</b> 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 <b>02 33 84 90 28</b>
<b>RAI</b> 26 septembre 2025 14h00	<b>Conférence "Prévention routière"</b> 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 <b>07 43 03 08 58</b>

# SEINE MARITIME

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](http://www.seine-maritime.ffrandonnee.fr) ➡ Rubrique "Manifestations" puis "Agenda"

<b>MONT ST AIGNAN</b> 1er juillet 2025 14h00	<b>Demi journée découverte de l'APA</b> <b>"Activité physique adaptée"</b> Différents sports à découvrir : Handball santé, yoga et boxe.	ASRUC 37 rue de la Croix Vaubois	Inscriptions auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 32 98 72 23</b>
<b>HERICOURT EN CAUX</b> 18 août 2025 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> Suivie de 6 séances de sophrologie d'1h les lundis du 25/08, 01/09, 08/09, 15/09, 13/10 et 20/10/25	Résidence les Sources 14 B Résidence les Sources	Inscriptions auprès du CCAS d'Héricourt en Caux au <b>02 35 56 60 50</b> (les lundis, mercredis et vendredis de 9h à 12h) ou par mail à <b>ccas.herincourt.en.caux@orange.fr</b>