



CALVADOS

EURE

MANCHE

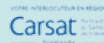
ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN


Programme des actions séniors

MAI 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

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.

NOUES DE SIENNE 28 avril 2025 9h45	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les lundis du 28/04 au 23/06/25	Pôle Socio Culturel Salle Multiactivités Place du Champ de Foire	Inscriptions auprès du Point Info 14 au 02 31 09 27 76
ST CONTEST 29 avril 2025 14h00	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 13/05, 20/05 et 27/05/25	Salle Municipale Place de la Mairie	Sans inscriptions préalables : Renseignement auprès de l'Association Soliha au 06 37 59 10 96
BLAINVILLE SUR ORNE 29 avril 2025 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mardis du 13/05 au 24/06/25	Salle Damien Bey 1 rue Gabriel Péri	Inscriptions pour les Blainvillais auprès du Service Animations Séniors au 06 01 28 05 68 ou 06 75 66 95 28 Et pour les habitants hors commune auprès du CLIC Caen Ouest au 02 14 47 55 30 ou par mail à cliccaenouest@calvados.fr
BAVENT 5 mai 2025 10h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les lundis 02/06 et 16/06, les jeudis 12/06 et 26/06/25	Salle des Fêtes 23 impasse Gustave Frion	Inscriptions auprès du CLIC Caen Elargi au 02 14 47 55 30 ou par mail à cliccaenouest@calvados.fr
NOUES DE SIENNE 6 mai 2025 15h00	Atelier d'initiation au "Golf" 6 séances d'1h tous les mardis du 06/05 au 10/06/25	Golf de Vire la Dathée La Basse Haye St Manvieu Bocage	Inscriptions auprès du CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80

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.

MOUEN 15 mai 2025 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les jeudis du 15/05 au 10/07/25	Mairie de Mouen 644 route de Bretagne	Inscriptions auprès de la Mairie de Mouen au 02 31 26 73 98
MEZIDON VALLEE D'AUGE 19 mai 2025 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les lundis 02/06 et 16/06, les jeudis 12/06 et 26/06/25	Salle des Associations 17 rue Lemeray <u>MEZIDON CANON</u>	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clicpaysdaugesudecalvados.fr
COLOMBELLES 20 mai 2025 14h30	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les mardis 20/05, 27/05, 03/06, 10/06, 17/06 et 24/06/25	Foyer Résidence Jean Goueslard 9 rue Lucien Mangematin	Inscriptions auprès de la Résidence Jean Goueslard au 02 85 29 48 71
FONTENAY LE MARMION 27 mai 2025 10h00	Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 le jeudi 12/06 et le mardi 17/06/25	Salle Multiactivités Rue des Ecoles	Inscriptions auprès de la Mairie de Fontenay le Marmion au 02 31 79 82 24 ou du Club de l'Amitié au 06 71 71 13 72

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>VERNON 25 avril 2025 10h00</p>	<p>Atelier d'initiation aux "Danse de salon et danse en ligne" 12 séances d'1h tous les vendredis du 25/04 au 20/06/25, puis les mercredis 10/09, 08/10, 12/11, 09/12/25</p>	<p>Résidence Autonomie de Bizy 28 rue du Parc</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Vernon au 02 32 64 38 19</p>
<p>GRAND BOURGTHEROULDE 28 avril 2025 10h30</p>	<p>Atelier "Aide aux aidants" 5 séances de 2h les lundis 28/04, 05/05, 12/05, 19/05, 26/05/25</p>	<p>Château Gasse Keller 66 route de Rouen</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Grand Bourgtheroulde au 02 35 87 00 20</p>
<p>PONT AUDEMER 28 avril 2025 14h00</p>	<p>Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les lundis 28/04, 05/05, 12/05, 19/05, 26/05, 02/06/25</p>	<p>Maison de Quartier La Passerelle Rue de l'Etang</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Pont Audemer au 02 32 42 35 03</p>
<p>MESNILS SUR ITON 28 avril 2025 14h00</p>	<p>Atelier "Aide aux aidants" 5 séances de 2h les lundis 28/04, 05/05, 12/05, 19/05 et 16/06/25</p>	<p>Mairie de Damville 51 rue Sylvain Lagescarde</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie de Mesnils Sur Iton au 02 32 34 50 37 ou auprès du CCAS par mail à ccasemesnils-sur-iton.fr</p>
<p>CHATEAU SUR EPTE 15 mai 2025 10h00</p>	<p>Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les jeudis 22/05 et 05/06/25</p>	<p>Mairie de Château Sur Epte 1 route de Paris</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie de Château Sur Epte au 01 34 67 60 18 ou par mail à mairie.chateausurepte.27@wanadoo.fr</p>

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.

ETREPAGNY 20 mai 2025 9h45	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les mardis 10/06 et 17/06/25	Salle Multimédia 3 rue Maison de Vatimesnil	Inscriptions auprès de l'Association Trait d'Union au 06 03 04 06 72
BEAUMONT LE ROGER 20 mai 2025 14h00	Atelier "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les mardis du 20/05 au 08/07/25	Résidence Autonomie Serge Desson Rue de la Belgique	Inscriptions auprès de la Résidence Serge Desson au 02 32 44 09 30
TERRES DE BORD 20 mai 2025 14h30	Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances de 2h le lundi 26/05 et le mardi 03/06/25	Salle Polyvalente Ste Anne de Tostes Rue de l'Eglise	Inscriptions auprès de la Mairie de Terres de Bord au 02 32 50 63 19
PONT AUDEMER 27 juin 2025 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Salle d'Armes (au RDC) Place du Général de Gaulle	Inscriptions auprès du CCAS de Pont Audemer au 02 32 42 35 03 ou par mail à ccas@pontaudemer.fr

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.

POILLEY 25 avril 2025 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les vendredis du 25/04 au 27/06/25	Mairie de Poilley 1 rue Hilaire Tabourel	Inscriptions auprès de Mme Vallet au 06 82 05 59 92
ST JAMES 28 avril 2025 14h00	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les lundis 05/05 et 12/05/25	Salle Patton 7 rue Patton	Inscriptions auprès du CCAS de Saint James au 02 33 89 62 00
ST GILLES 28 avril 2025 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les lundis du 28/04 au 23/06/25	Mairie de Saint-Gilles 1 rue de la Mairie	Inscriptions auprès de la Mairie de Saint Gilles au 02 33 56 63 16
MARTINVAST 30 avril 2025 10h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 16/05, 23/05, 06/06 et 13/06/25	Salle St Sébastien 24 rue de la Croix Pinel	Inscriptions auprès du CLIC du Cotentin au 02 33 01 00 00
GROSVILLE 2 mai 2025 14h30	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les vendredis du 02/05 au 27/06/25	Salle du Préau 1 ter rue de l'Ecurie	Inscriptions auprès de la Mairie de Grosville au 02 33 52 93 23
GOUVILLE SUR MER 6 mai 2025 14h00	Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances de 3h le lundi 12/05 et le mardi 13/05/25	Salle de la Filature 38 rue du Littoral	Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès du CLIC du Coutançais au 02 33 45 08 39

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.

GRANVILLE 15 mai 2025 10h30	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les jeudis 15/05, 22/05, 05/06, 12/06 et 19/06/25	Résidence Autonomie Les Herbiers 202 rue Paul de Gibon	Inscriptions auprès de la Résidence les Herbiers au 06 08 34 08 95
GRANVILLE 15 mai 2025 14h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les jeudis 15/05, 22/05, 05/06, 12/06, 19/06 et 26/06/25	Espace Jeunes Christian Ridet 465 boulevard des Amériques	Inscriptions auprès du CCAS de Granville au 06 08 34 08 95
CARENTAN 20 mai 2025 10h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les mardis 20/05, 27/05, 03/06, 10/06, 17/06 et 24/06/25	Espace France Services 28 rue de la 101ème Airborne	Inscriptions auprès de l'Espace France Services au 09 85 60 01 33

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.

ALENCON 28 avril 2025 14h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les lundis 28/04, 05/05, 12/05, 19/05, 26/05/25	Centre Social Croix Mercier 17 rue Augustin Fresnel	Inscriptions auprès du Centre Social Croix Mercier au 02 33 31 83 39
ALENCON 29 avril 2025 10h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les mardis 29/04, 06/05, 13/05, 20/05, 27/05, 03/06/25	Centre Social Croix Mercier 17 rue Augustin Fresnel	COMPLET
LA MELE SUR SARTHE 6 mai 2025 14h00	Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les mardis 20/05 et 27/05/25	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
LA FERTE MACE 15 mai 2025 10h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les jeudis 15/05, 22/05, 05/06, 12/06, 19/06 et 26/06/25	Centre Socioculturel 14 rue Louis Pasteur	Inscriptions auprès du Centre Socioculturel de la Ferté Macé au 02 33 14 14 83
ST PIERRE D'ENTREMONT 23 mai 2025 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 06/06, 13/06, 20/06 et 27/06/25	Salle Bromley Le Bourg	Inscriptions auprès de l'Association Harmonies au 02 33 66 53 40

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 ➡ Rubrique "Manifestations" puis "Agenda"

BIHOREL 28 avril 2025 9h00	Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les lundis du 28/04 au 23/06/25	Salle des Mariages de la Mairie de Bihorel 48 rue d'Etancourt	Inscriptions auprès du CCAS de Bihorel au 02 35 59 56 07
SOTTEVILLE SOUS LE VAL 29 avril 2025 14h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les mardis 29/04, 06/05, 13/05, 20/05 et 27/05/05	Salle des Associations 117 rue du Village	Inscriptions auprès du CLIC Repèr'Âge au 02 35 78 90 90
BOLBEC 9 mai 2025 10h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les lundis 28/04, 05/05, 12/05, 19/05, 26/05 et 02/06/25	Espace Arc en Ciel Maison du Champ des Oiseaux Impasse des Passereaux	Inscriptions auprès du Centre Social au 02 35 39 39 11
BEAUVAL EN CAUX 12 mai 2025 10h00	Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les lundis 19/05 et 02/06/05	Salle des Fêtes Espace Wemaere	Inscriptions auprès du Club du Temps Libre au 02 35 32 84 01
ST ROMAIN DE COLBOSC 22 mai 2025 14h30	Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05	Salle du Siroco Rue Henri Odièvre	Inscriptions auprès de la Mairie de St Romain de Colbosc au 02 32 79 24 60

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.

MONT ST AIGNAN 1er juillet 2025 14h00	Demi journée découverte de l'APA "Activité physique adaptée" Différents sports à découvrir : Les détails seront indiqués prochainement.	ASRUC 37 rue de la Croix Vaubois	Inscriptions auprès de l'ASEPT Normandie au 02 32 98 72 23