



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

MARS 2026



www.asept-normandie.fr

CALVADOS (14)

02 Mars 9h45	BRETTEVILLE SUR ODON Centre Socioculturel 1 rue de la Baronnerie	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les lundis du 02/03 au 18/05/26	Inscriptions : Centre Social Culturel ☎ 07 48 72 41 20
02 Mars 14h00	VILLERS SUR MER Salle Panoramique Place Fanneau	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les lundis du 09/03 au 30/03/26	Inscriptions : CLIC Pays d'Auge Nord ☎ 07 48 72 41 20 ✉ clicpaysdaugenord@calvados.fr
03 Mars 9h45	SAINT CONTEST Relais Amical Région Caennaise 3 rue des Champs Bailly	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les mardis du 03/03 au 05/05/26	Inscriptions : Relais Amical Région Caennaise ☎ 06 80 42 54 36
06 Mars 9h30	GRAINVILLE SUR ODON Salle de la Mairie 1 place de la Mairie	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les lundis du 09/03 au 30/03/26	Inscriptions : Mairie de Grainville Sur Odon ☎ 02 31 80 99 90
10 Mars 11h00	ISIGNY SUR MER Point de RDV : Parking du Cinéma Le Club 3 place de Verdun	Atelier d'initiation à la "Marche nordique" 6 séances d'1h tous les mardis du 10/03/26 au 28/04/26	Inscriptions : CLIC du Bessin ☎ 02 14 47 53 33 ✉ clicbessin@calvados.fr
17 Mars 9h30	SANNERVILLE Salle Jacques Patris 17 rue du Stade	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 4 séances de 3h les 27/03, 30/03, 03/04 et 09/04/26	Inscriptions : CLIC Caen Elargi ☎ 02 14 47 55 30 ✉ cliccaenouest@calvados.fr

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.

CALVADOS (14) suite

28

Avril
10h00

LIVAROT PAYS D'AUGE

Salle Communale

1 rue de la Charité (Cheffreville-Tonnencourt)

Atelier d'initiation à la "Self défense"

10 séances d'1h30 tous les mardis du 28/04 au 30/06/26

Inscriptions : CLIC Pays d'Auge Sud

 02 14 47 54 20

 clicpaysdaugesud@calvados.fr

30

Avril
14h00

LISIEUX

Espace Victor Hugo

1 place Boudin Desvergés

Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"

Suivie de 4 séances de 3h les 20/05, 03/06 et 09/06 et 10/06/26

Inscriptions : CLIC Pays d'Auge Sud

 02 14 47 54 20

 clicpaysdaugesud@calvados.fr

28

Mai
10h00

SAINT MARTIN DE MAY

Local des Anciens

Rue Virgile Challe (St Martin de Fontenay)

Conférence "Mémoire tonique"

Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 04/06 au 25/06/26

Inscriptions : CCAS de St Martin de May

 02 31 79 81 57

EURE (27)

09

Mars
14h00

GAILLON

Résidence Les Cygnes - Les Flamants

Rue du Printemps de Prague

Conférence "Mémoire tonique"

Suivie de 4 séances de 2h les lundis 16/03, 23/03, 31/03 et le mardi 07/04/26

Inscriptions : CCAS de Gaillon

 02 32 77 50 11

 06 79 26 48 65

02

Avril
14h30

LE THUIT DE L'OISON

Salle Philippe Aubin

48 rue Henri de Campion

Théâtre débat "Une nouvelle saison"

Spectacle d'1h

Inscriptions : Mairie de Thuit l'Oison

 02 32 96 00 90

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.

EURE (27) suite

03

Avril
14h00

BRIONNE

Salle des Contes de la Médiathèque
Place Frémont des Essarts

Conférence "Alimentation, santé et plaisir"

Suivie de 6 séances d'1h les vendredis 10/04 et 17/04/26

Inscriptions : CCAS de Brionne

 02 32 47 32 26

 ccas.mairie-brionne@wanadoo.fr

28

Avril
13h30

LA TRINITE DE REVILLE

Salle Auditorium
652 route de l'Eglise

Conférence "Mémoire tonique"

Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis du 05/05 au 26/05/26

Inscriptions : Centre Social CCRIL

 02 32 44 44 43

04

Mai
14h00

LE NEUBOURG

Salle du Haute Phare
Rue Jean de la Fontaine

Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"

Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les lundis du 11/05 au 22/06/26

Inscriptions :

Informations à venir

MANCHE (50)

03

Mars
14h00

GEFFOSSES

Salle Leopold Marie
Rue de la Mairie

Conférence "Mémoire tonique"

Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis du 10/03 au 31/03/26

Inscriptions : CCCOM

 07 43 15 63 24

05

Mars
10h00

SAINT HILAIRE DU HARCOUET

Espace Saint Hilaire
74 rue de Paris

Atelier "Mes premiers pas numériques"

8 séances de 2h tous les jeudis du 05/03 au 21/05/26

Inscriptions : CCAS de St Hilaire du Harcouët

 02 33 79 38 78

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.

MANCHE (50) suite

05

Mars
14h00

SAINT VAAST LA HOUGUE
Médiathèque Sébastien LP de Vauban
12 place de l'Église

Conférence "Mémoire tonique"
Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du
19/03 au 09/04/26

Inscriptions : CLIC du Cotentin
 **02 33 01 00 00**

28

Avril
14h00

JUVIGNY LES VALLEES
Salle des Fêtes de Mesnil Rainfray
13 route de la Fortais

Conférence "Alimentation, santé et plaisir"
Suivie de 4 séances d'1h les vendredis 22/05
et 29/05/26

Inscriptions : CCAS de St Hilaire du Harcouët
 **02 33 79 38 78**

21

Mai
10h00

SAINT LÔ
Centre Nelson Mandela
99 rue John Kennedy

Conférence "Mémoire tonique"
Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du
28/05 au 18/06/26

Inscriptions : CLIC Pays Saint Loïs
 **02 33 06 04 71**

21

Mai
14h00

PONTORSON
Salle des Fêtes
2 place de l'Hôtel de Ville

Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"
Suivie de 4 séances de 3h les 28/05, 11/06,
18/06 et 25/06/26

Inscriptions : CLIC Sud Manche
 **02 33 68 21 35**

ORNE (61)

10

Mars
10h00

LONGNY LES VILLAGES
Salle des Fêtes
Place de l'Hôtel de Ville

Atelier "Mes premiers pas numériques"
8 séances de 2h tous les mardis du 10/03 au
12/05/26 (Hors vacances scolaires)

Inscriptions : Générations Mouvement
 **06 86 28 43 71 (M. Jouanneaux)**

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.

ORNE (61) suite

10

Mars
14h30

VIMOUTIERS

Résidence Jeanne Lacroix
4 bis rue Pernelle

Atelier "Mes premiers pas numériques"
8 séances de 2h tous les mardis du 10/03 au
12/05/26 (Hors vacances scolaires)

Inscriptions : Mairie de Vimoutiers
☎ 02 33 39 80 78

03

Avril
14h00

ESSAY

Centre d'Animation
10 place de l'Abbaye

Théâtre forum "Encore bien acteurs"
Spectacle d'1h30

Inscriptions : Association Familles Rurales
☎ 02 33 29 63 24 / 06 70 19 32 69
✉ anthonymarchand.essay@gmail.com

SEINE-MARITIME (76)

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"**

03

Mars
9h30

EU

Centre Social Rayon de Soleil
56 rue Paul Bignon

Conférence "Équilibre / Habitat"
Suivie de 5 séances de 2h tous les vendredis
du 13/03 au 10/04/26

Inscriptions : Centre Social Rayon de Soleil
☎ 02 35 39 39 11
✉ viesociale.rayon2soleil76260@gmail.com

03

Mars
14h00

BOLBEC

Espace Social Arc en Ciel
Impasse des Passereaux

Théâtre forum "Encore bien acteurs"
Spectacle d'1h30

Inscriptions : Centre Social Arc en Ciel
☎ 02 35 39 39 11

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.

SEINE-MARITIME (76) suite

04 Mars 10h00	ST REMY BOSCROCOURT Salle Polyvalente 8 place de la Mairie	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mercredis du 18/03 au 22/04/26	<u>Inscriptions</u> : O2S Sport Santé Bien-être ☎ 02 35 50 53 60
06 Mars 15h30	MONT ST AIGNAN ASRUC Santé 37 rue de la Croix Vaubois	Atelier d'initiation au "Pickleball" 12 séances d'1h tous les vendredis du 06/03 au 19/06/26 (Hors vacances scolaires)	<u>Inscriptions</u> : ASEPT Normandie ☎ 07 77 25 43 47 ✉ parmentier.margaux@aseptnormandie.fr
12 Mars 9h30	BARENTIN Maison Citoyenne 2 rue Emile Zola	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 19/03, 26/03, 02/04 et 09/04/26	<u>Inscriptions</u> : CCAS de Barentin ☎ 06 02 06 26 44
12 Mars 14h00	MONTIVILLIERS Salle la Minot 1 rue des Grainetiers	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 19/03, 26/03, 09/04 et le vendredi 03/04/26	<u>Inscriptions</u> : Pôle des Solidarités ☎ 02 35 13 60 08
13 Mars 10h30	QUINCAMPOIX Salle de Sport du Centre de Loisirs Rue du Sud	Atelier d'initiation à la "Danse en ligne" 12 séances d'1h15 tous les vendredis du 13/03 au 26/06/26 (Hors vacances scolaires)	<u>Inscriptions</u> : CCAS de Quincampoix ☎ 02 35 34 70 15
16 Mars 14h30	DOUVREND Salle Polyvalente 500 route de Londinières	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les mardis du 10/03 au 12/05/26 (Hors vacances scolaires)	<u>Inscriptions</u> : Maison Départementale de l'Autonomie et des Aidants ☎ 02 32 14 58 05

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.

SEINE-MARITIME (76) suite

07 Avril 10h00	TOURVILLE LA RIVIERE Mairie de Tourville la Rivière Place de la Commune de Paris	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 4 séances de 3h tous les mardis du 21/04 au 12/05/26	<u>Inscriptions</u> : CLIC Repèr'âge ☎ 02 35 78 90 90 ✉ clicreperage@gmail.com
20 Avril 9h30	PREAUX Salle du Conseil de la Mairie de Préaux 1 place de la Mairie	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les lundis du 20/04 au 15/05/26	<u>Inscriptions</u> : Mairie de Préaux ☎ 02 35 59 02 63 ✉ contactmairie@preaux76.fr
28 Avril 14h00	NEUVILLE LES DIEPPE Salle Pierre Curie Rue Jean Puech	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie les 05, 12, 29/05 et 05, 12, 19/06/26	<u>Inscriptions</u> : UNRPA de Neuville lès Dieppe ☎ 06 83 49 04 26 ✉ federation76370@orange.fr
07 Mai 10h00	YVETOT Salle des Béguinages Allée Etienne Guérault	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mercredis du 20/05 au 10/06/26	<u>Inscriptions</u> : CCAS d'Yvetot ☎ 07 88 26 24 04 ✉ marie.henryeccas-yvetot.fr
19 Mai 14h00	HENOUVILLE Salle Polyvalente Hector Malot Rue du Stade	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mardis 26/05 au 30/06/26	<u>Inscriptions</u> : Mairie d'Henouville ☎ 02 35 32 02 07 ✉ mairie@henouville.fr
22 Mai 9h30	BLANGY SUR BRESLE Centre Social l'Atelier 18 rue du Brianchon	Atelier "Équilibre / Habitat" 4 séances de 2h tous les vendredis du 22/05 au 26/06/26	<u>Inscriptions</u> : Centre Social l'Atelier ☎ 02 32 97 12 64

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.



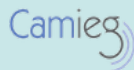
Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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 conférences 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