



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

NOVEMBRE 2026



www.asept-normandie.fr

CALVADOS (14)

20 Oct 14h00	HONFLEUR Centre Socioculturel Jeunes Séniors Famille Rue de Canteloup	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis du 27/10 au 17/11/26	Inscriptions : Centre Socioculturel JSF  02 31 49 49 00
03 Nov 14h00	BRETTEVILLE SUR ODON Centre Socioculturel 1 rue de la Baronnerie	Atelier d'initiation à la "Danse en ligne" 12 séances d'1h tous les mardis du 03/11/26 au 02/02/27	Inscriptions : Espace de Vie Social  07 48 72 41 20
06 Nov 14h30	CONDÉ EN NORMANDIE Cinéma Le Royal Quai des Challouets	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Inscriptions : CLIC de Falaise et du Bocage  02 14 47 52 35  02 14 47 52 80
10 Nov 9h45	ORBEC Centre Culturel Rue des Religieuses	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les mardis du 10/11 au 12/01/27	Inscriptions : Mairie d'Orbec  02 31 61 12 35
10 Nov 13h30	VALORBIQUET Salle des Polyvalente Saint Julien 723 route d'Orbec	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les mardis du 10/11/26 au 12/01/27	Inscriptions : Mme Houeix de la Mairie  06 10 24 54 23
13 Nov 9h45	BERNIERES SUR MER Mairie de Bernières Sur Mer 51 rue Hervé Léguillon	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les vendredis du 13/11/26 au 15/01/27	Inscriptions : Mairie de Bernières sur Mer  02 31 96 45 47

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.

CALVADOS (14) suite

13 Nov 14h00	CORMELLES LE ROYAL Espace de Vie Sociale Cormel'lien 42 place des Drakkars	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les vendredis du 13/11/26 au 15/01/27	<u>Inscriptions</u> : Espace Cormel'lien ☎ 07 43 36 66 03 / 02 31 52 12 29
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	<u>Inscriptions</u> : Club Soleil d'Automne ☎ 06 74 66 76 39
24 Nov 10h00	DEAUVILLE Pôle Social de Deauville Rue de Verdun	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	<u>Inscriptions</u> : 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)	<u>Inscriptions</u> : 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	<u>Inscriptions</u> : CLIC du Bessin ☎ 02 14 47 53 30

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)

02 Nov 10h00	LE VAL D'HAZEY Résidence Edmond Bliard 7 allée Simone Signoret	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h les 05/11, 16/11, 19/11 et 23/11/26	Inscriptions : Mairie du Val d'Hazey ☎ 02 32 53 01 04 ✉ isabelle.puypelatevaldhazey.fr
02 Nov 14h00	BEUZEVILLE Salle Polyvalente La Halle au Blé 45 rue Louis Pasteur	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 05/11 au 26/11/26	Inscriptions : CLIC Eure Ouest ☎ 02 32 41 76 74 ✉ clic-ouest@eure.fr
02 Nov 14h00	BOISSEY LE CHÂTEL Salle des Fêtes de Berville en Roumois 172 rue du Clos Normand	Conférence "Équilibre et habitat" Suivie de 5 séances de 2h tous les lundis du 09/11 au 07/12/26	Inscriptions : Mairie de Boisse-le-Châtel ☎ 02 32 42 68 12 ✉ generations27@gmail.com
04 Nov 14h00	ST DENIS LE FERMENT Salle des Fêtes 75 rue Guérard	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h les 17/11, 25/11, 02/12 et 16/12/26	Inscriptions : Marie de St Denis le Ferment ✉ mairiesaintdenisleferment@wanadoo.fr
10 Nov 14h00	THIBERVILLE Salle Mille Club 2 route de Lisieux	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Inscriptions : CLIC Ouest Eure ☎ 02 32 41 76 74 ✉ clic-ouest@eure.fr
10 Nov 14h00	LE THUIT DE L'OISON Salle des Fêtes des Thuit Simer 13 rue du Général de Gaulle	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h les 13/11, 20/11, 24/11 et 26/11/26	Inscriptions : Mairie de Thuit de 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

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

MANCHE (50)

22

Oct
14h00

COUTANCES

Centre d'Animation Les Unelles
11 rue Saint Maur

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

Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mardis du 03/11 au 08/12/26

Inscriptions : CLIC du Coutançais

☎ 02 33 45 08 39

02

Nov
14h00

DOVILLE

Salle de Convivialité
7 place Saint Martin

Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h tous les lundis du 09/11 au 30/11/26

Inscriptions : COCM

☎ 07 43 15 63 24

03

Nov
14h00

ST GERMAIN LE GAILLARD

Salle de Convivialité
8 rue de l'Eglise

Atelier "Mes premiers pas numériques"

8 séances de 2h tous les mardis du 03/11/26 au 19/01/27

Inscriptions : Mairie de St Germain le Gaillard

☎ 02 33 90 17 90

✉ accueil@villedieuintercom.fr

05

Nov
14h00

LA LANDE D'AIROU

Salle des Fêtes de la Lande d'Airou
Le Bourg

Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h tous les jeudis 12/11 au 03/12/26

Renseignements : Com Com Villedieu Intercom

☎ 02 33 90 17 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.

MANCHE (50) suite

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	<u>Inscriptions</u> : CLIC du Pays Saint Lois  02 33 06 04 71
30 Nov 14h30	ST SAUVEUR LE VICOMTE Informations à venir	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	<u>Inscriptions</u> :  Informations à venir
03 Déc 14h30	COUTANCES Villas Coeur de Sienne Rue Georges Sand	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	<u>Inscriptions</u> : CLIC du Coutançais  02 33 45 08 39

ORNE (61)

19 Oct 14h00	ALENCON Centre Social Edith Bonnem Place Edith Bonnem	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h tous les lundis du 26/10 au 16/11/26	<u>Inscriptions</u> : Centre Social Edith Bonnem  02 33 26 58 51
03 Nov 14h00	GACÉ Studio Step by Step 7 rue de Manet	Atelier d'initiation à la "Danse en ligne" 12 séances d'1h tous les mardis du 03/11 au 02/02/27	<u>Inscriptions</u> : ASEPT Normandie  02 31 25 38 27

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)

06 Nov 11h00	LE PLANTIS Salle communale Le Bourg	Atelier d'initiation au "Yoga adapté sur chaise" 12 séances d'1h15 tous les vendredis du 06/11 au 05/02/26 (Hors vacances scolaires)	<u>Inscriptions</u> : Isabelle de la Mairie du Plantis ☎ 06 14 17 73 64
06 Nov 14h00	ARGENTAN Maison du Citoyen 1 rue des Pervenches	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les vendredis du 13/11 au 18/12/26	<u>Inscriptions</u> : Maison du Citoyen ☎ 02 33 36 85 84
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)	<u>Inscriptions</u> : Mairie d'Écouché les Vallées ☎ 02 33 35 10 86
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)	<u>Inscriptions</u> : 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	<u>Renseignements</u> : ASEPT Normandie ☎ 02 31 25 38 27

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)

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 Nov 14h00	ROUEN Maison des Associations 11 avenue Pasteur	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis du 17/11 au 08/12/26	<u>Inscriptions</u> : CLIC des Aînés de Rouen ☎ 02 32 08 60 80
04 Nov 10h00	QUINCAMPOIX Salle des Fêtes Jean Baptiste Jouanne 2560 route de Neufchâtel	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de <u>sophrologie</u> tous les vendredis du 06/11 au 11/12/26	<u>Inscriptions</u> : Mairie de Quincampoix ☎ 02 35 34 70 15
12 Nov 14h30	DAMPIERRE ST NICOLAS Salle des Fêtes 280 route de St Nicolas	Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h	<u>Inscriptions</u> : Mairie de Dampierre St Nicolas ☎ 06 72 52 56 09
13 Nov 10h45	HÉNOUVILLE Salle Hector Malot Rue du Stade	Conférence équilibre et habitat Suivie de 5 séances de 2h tous les vendredis du 20/11 au 18/12/26	<u>Inscriptions</u> : Mairie d'Hénouville ☎ 02 35 32 02 07 ✉ mairie@henouville.fr
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	<u>Inscriptions</u> : Espace Info Séniors ☎ 09 64 46 31 06

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 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