



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

OCTOBRE 2026



www.asept-normandie.fr

CALVADOS (14)

17 Sept 14h30	LE TRONQUAY Salle des Fêtes (Face à la Mairie) 16 bis route de la Chapelle	Atelier d'initiation à la "Danse en ligne" 12 séances d'1h tous les jeudis du 17/09 au 17/12/26	Inscriptions : CLIC du Bessin ☎ 02 14 47 53 30 ✉ clicbessin@calvados.fr
29 Sept 14h00	RANVILLE Salle Polyvalente Henri Robin Rue des Airbones	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Inscriptions : Maison de Santé de Ranville ☎ 06 49 31 97 70
02 Oct 14h00	BRETTEVILLE SUR LAIZE Salle de Cinéma Le Normandy Place de la Mairie	Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h	Inscriptions : Clic de Falaise ☎ 02 14 47 52 35 ✉ clicdefalaise@calvados.fr
06 Oct 14h30	VALDALLIERE Salle Pierre Geffroy 3 route de Lassy	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Inscriptions : CLIC du Bocage ☎ 02 14 47 52 80
07 Oct 14h30	ST SYLVAIN Salle Polyvalente 18 rue du Dix Juillet	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mercredis du 14/10 au 04/11/26	Inscriptions : Maison de Santé de St Sylvain ☎ 06 49 31 97 70
13 Oct 10h00	FLEURY SUR ORNE Salle Nicolas Oresme 10 rue Serge Rouzière	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h les mardis 20/10, 27/11, 10/11 et 17/11/26	Inscriptions : Centre Socioculturel de Fleury ☎ 02 31 34 01 29 ✉ accueil.csce@fleury-sur-orne.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

15 Oct 14h00	FIRFOL Salle des Fêtes Le Bourg	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de <u>sophrologie</u> tous les jeudis du 05/11 au 17/12/26	<u>Inscriptions</u> : CLIC Pays d'Auge Lisieux ☎ 02 14 47 54 20 ✉ clicpaysdaugesudcalvados.fr
16 Oct 10h00	GRAINVILLE SUR ODON Salle du Conseil de la Mairie 1 place de la Mairie	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h tous les vendredis du 06/11 au 27/11/26	<u>Inscriptions</u> : Mairie de Grainville Sur Odon ☎ 02 31 80 99 90
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	<u>Inscriptions</u> : Centre Socioculturel JSF ☎ 02 31 49 49 00
06 Nov 14h30	CONDÉ EN NORMANDIE Cinéma Le Royal Quai des Challouets	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	<u>Inscriptions</u> : 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	<u>Inscriptions</u> : ☎ Informations à venir
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> : ☎ Informations à venir

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

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 :
 **Informations à venir**

EURE (27)

18
Sept
14h30

BROGLIE
Salle des Fêtes
27 place des Trois Maréchaux

Théâtre débat "Une nouvelle saison"
Spectacle d'1h

Inscriptions : CCRIL de Bernay
 **02 32 44 44 43**
 **ccrilebernaynormandie.fr**

06
Oct
13h15

LA TRINITE DE REVILLE
Centre Social
652 route de l'Eglise

Atelier d'initiation à la "Danse de salon"
12 séances d'1h tous les mardis du 06/10 au
19/01/27

Inscriptions : CCRIL de Bernay
 **02 32 44 44 43**
 **ccrilebernaynormandie.fr**

08
Oct
10h00

VERNON
Espace Philippe Auguste
Rue Charles Joseph Riquier

Conférence "Mémoire tonique"
Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis
du 13/11 au 04/12/26

Inscriptions : CCAS de Vernon
 **02 32 64 38 19**
 **animation@vernon27.fr**

09
Oct
14h00

GRAND BOURGTHEROULDE
Centre Gilbert Martin
283 rue d'Elbeuf

Demi journée découverte de "l'Activité Physique Adaptée" Yoga sur chaise, sport de raquette et escrime

Inscriptions : Mairie de Grand Bourgtheroulde
 **02 35 87 60 70**

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

15 Oct 14h00	THUIT DE L'OISON Salle des Fêtes Philippe Aubin 48 rue Henri de Campion	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 05/11 au 26/11/26	Inscriptions : Mairie de Thuit l'Oison ☎ 02 32 96 00 90
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.puytelat@levaldhazey.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
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 : ☎ Informations à venir
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 : ☎ Informations à venir

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)

18 Sept 14h00	TOURNEVILLE SUR MER Salle des Fêtes de Lingreville Le Bourg	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h tous les jeudis 24/09 au 15/10/26	Inscriptions : CLIC du Coutançais ☎ 02 33 45 08 39
22 Sept 14h00	FLAMANVILLE Maison des Associations 39 rue du Château	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h les mardis 22/09, 29/09, 13/10, 20/10, 10/11, 24/11, 08/12 et 22/12/26	Inscriptions : Mairie de Flamanville ☎ 02 33 87 66 66 ✉ mairie@flamanville.fr
24 Sept 10h30	CHERBOURG EN COTENTIN Centre Social Le Puzzle 25 rue Jean Moulin	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de <u>sophrologie</u> tous les jeudis du 01/10 au 12/11/26	Inscriptions : CLIC du Cotentin ☎ 02 33 01 00 00
08 Oct 14h00	BRECEY Espace Culturel Bernard Tréhet 2 rue Paul Lemonnier	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	Inscriptions : CLIC Sud Manche ☎ 02 33 68 21 35 ✉ contact@clic-sudmanche.fr
15 Oct 14h30	GAVRAY SUR SIENNE Familles Rurales 10 place de la Mairie	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 05/11 au 26/11/26	Inscriptions : CLIC du Coutançais ☎ 02 33 45 08 39
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 <u>sophrologie</u> tous les mardis du 03/11 au 08/12/26	Inscriptions : CLIC du Coutançais ☎ 02 33 45 08 39

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

02

Nov
14h00

DOVILLE

Salle des Fêtes

Rue de l'Église

**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

VILLEDIEU LES POELES

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

Inscriptions : Maison des Services de Villedieu

☎ 02 33 90 17 90

✉ accueil@villedieuintercom.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.

ORNE (61)

28 Sept 14h00	ALENCON Salle de la Paix Place de la Paix	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	<u>Inscriptions</u> : ASEPT Normandie ☎ 02 31 25 38 27
06 Oct 14h00	PASSAIS VILLAGES Salle des Associations Route de Mantilly	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis du 20/10 au 10/11/26	<u>Renseignements</u> : Générations Mouvement ☎ 06 20 19 55 25
13 Oct 14h00	GACÉ Salle du Cinéma Le Tahiti 323 avenue de Tahiti	Théâtre forum "Sénior mais pas seul" Spectacle d'1h30	<u>Inscriptions</u> : ASEPT Normandie ☎ 02 31 25 38 27
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 37 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>Renseignements</u> : ASEPT Normandie ☎ 02 31 25 38 27
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>Renseignements</u> : ☎ Informations à venir

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"**

17 Sept 15h30	CLEON L'Ondine 113 rue des Brûlins	Atelier d'initiation à la "Self défense" 12 séances d'1h tous les jeudis du 17/09 au 21/01/2027 (Hors vacances scolaires)	<u>Renseignements</u> : CLIC Repér'Âge ☎ 02 35 78 90 90
18 Sept 14h00	DIEPPE Salle Annexe de la Mairie de Dieppe Parc Jehan Ango	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis du 09/10 au 30/10/26	<u>Inscriptions</u> : UNRPA de Dieppe ☎ 06 75 74 53 42
18 Sept 14h00	BIHOREL Salle Pierre Devieille Rue de Verdun	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis du 09/10 au 30/10/26	<u>Renseignements</u> : CCAS de Bihorel ☎ 02 35 59 56 07 ✉ service.social@ville-bihorel.fr
21 Sept 14h00	FÉCAMP Maison de Quartier du Ramponneau 5 rue des Hauts Camps	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les lundis du 21/09 au 09/11/26	<u>Inscriptions</u> : Service Animation Séniors ☎ 02 35 10 60 64
29 Sept 9h30	BLANGY SUR BRESLE Centre Social l'Atelier 18 rue du Briançon	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h les mardis 29/09, 06/10, 13/10, 03/11, 10/11, 17/11, 01/12 et 08/12/26	<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.

SEINE MARITIME (76) suite

29 Sept 14h00	LA FEUILLIE Salle des Fêtes / Foyer Rural 10 route du Tronquay	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les jeudis 08/10 et 15/10/26	<u>Renseignements</u> : Mairie de La Feuillie ☎ 02 35 90 80 16 ✉ mairie.la.feuillie@wanadoo.fr
01 Oct 10h00	MONTIVILLIERS Centre Social Jean Moulin 23 bis rue Pablo Picasso	Conférence "Équilibre et habitat" Suivie de 5 séances de 2h les jeudis 08/10, 15/10, 22/10, 12/11 et 19/11/26	<u>Inscriptions</u> : Centre social Jean Moulin ☎ 02 35 13 60 08
01 Oct 14h00	PRÉAUX Salle "Le Pratelli" Rue du Stade	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 08/10 au 12/11/26 (Hors vacances scolaires)	<u>Inscriptions</u> : Mairie de Préaux ☎ 02 35 59 02 63 ✉ contactmairie@preaux76.fr
05 Oct 14h00	ST NICOLAS D'ALIERMONT Centre Social La Parenthèse 199 rue de Milan	Conférence "Équilibre et habitat" Suivie de 5 séances de 2h tous les lundis du 02/11 au 30/11/26	<u>Inscriptions</u> : Centre Social La Parenthèse ☎ 02 79 33 00 55 ✉ sandrine.tanguymairie-sna.fr
05 Oct 14h00	CANTELEU Espace du Loup 4 allée Pablo Picasso - Cité Rose	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	<u>Inscriptions</u> : CCAS de Canteleu ☎ 02 77 62 60 07 ✉ residence.aragoneville-canteleu.fr
06 Oct 10h00	BOLBEC Centre Social Espace Arc en Ciel Impasse des Passereaux	Conférence "Équilibre et habitat" Suivie de 5 séances de 2h tous les mardis du 03/11 au 01/12/26	<u>Inscriptions</u> : Centre Social Espace 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

08 Oct 10h00	INCHEVILLE Salle Communale Rue Pasteur	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 05/11 au 26/11/26	<u>Inscriptions</u> : Centre O2S Sport Santé ☎ 02 35 50 53 60 ✉ o2sevilles-soeurs.fr
09 Oct 14h00	CRIEL SUR MER Château de Chantereine 45 rue du Parc	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	<u>Inscriptions</u> : Centre O2S Sport Santé ☎ 02 35 50 53 60 ✉ o2sevilles-soeurs.fr
13 Oct 14h00	MESNIERES EN BRAY Salle de Spectacle et de Loisirs Route Fleurie	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis du 27/10 au 17/11/26	<u>Inscriptions</u> : Association les Jeunes d'Hier ☎ 06 71 45 71 89
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> : ☎ Informations à venir

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