



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**AVRIL 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**

✉ **contacteasetnormandie.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.

<b>FRESNEY LE PUCEUX</b> 20 mars 2025 9h45	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis 20/03 au 12/06/25 (Hors vacances scolaires)	Salle du Conseil de la Mairie 9 rue Principale	Inscriptions auprès de la Mairie de Fresney Le Puceux au <b>02 31 39 17 78</b>
<b>DEAUVILLE</b> 25 mars 2025 9h45	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les mardis 25/03 au 27/05/25 (Hors vacances scolaires)	Club Jacques Letarouilly 29 rue Albert Fracasse	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au <b>02 14 47 54 94</b>
<b>BONNEBOSQ</b> 25 mars 2025 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les mardis 25/03 au 27/05/25 (Hors vacances scolaires)	Salle du Conseil de la Mairie 4 Avenue de Verdun	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au <b>02 14 47 54 94</b>
<b>VALDALLIERE</b> 31 mars 2025 10h30	<b>Atelier d'initiation au "Tennis de table"</b> 12 séances d'1h tous les lundis du 31/03 au 07/07/25 (Hors vacances scolaires), les vendredis 13/06 et 20/06/25	Salle de Tennis de Table Rue Marcel Lepage <u>VASSY</u>	Inscriptions auprès du CLIC du Bocage au <b>02 14 47 52 80</b>
<b>PONT L'EVEQUE</b> 2 avril 2025 14h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les mercredis 23/04, 30/04, 07/05 et 14/05/25	Maison des Solidarités 14 rue de la Chaussée Nival	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au <b>02 14 47 54 94</b> ou par mail à <b><a href="mailto:clicpaysdaugenordcalvados.fr">clicpaysdaugenordcalvados.fr</a></b>
<b>BONNEBOSQ</b> 4 avril 2025 14h00	<b>Conférence "Gardez l'équilibre !"</b> Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mercredis du 16/04 au 02/07/25	Salle des Fêtes 12 rue Saint-Pierre	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au <b>02 14 47 54 94</b> ou par mail à <b><a href="mailto:clicpaysdaugenordcalvados.fr">clicpaysdaugenordcalvados.fr</a></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>NOUES DE SIENNE</b> 28 avril 2025 9h45	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 31 09 27 76</b>
<b>ST CONTEST</b> 29 avril 2025 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> 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 <b>06 37 59 10 96</b>
<b>BLAINVILLE SUR ORNE</b> 29 avril 2025 14h00	<b>Conférence "Le sommeil, c'est la santé !"</b> 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 <b>06 01 28 05 68</b> ou <b>06 75 66 95 28u</b>  Et pour les habitants hors commune auprès du CLIC Caen Ouest au <b>02 14 47 55 30</b> ou par mail à <b>cliccaenouestcalvados.fr</b>
<b>NOUES DE SIENNE</b> 6 mai 2025 15h00	<b>Atelier d'initiation au "Golf"</b> 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 <b>02 14 47 52 80</b>
<b>MOUEN</b> 15 mai 2025 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h les jeudis 15/05, 22/05, 05/06, 12/06 et les mercredis 18/06, 26/06, 03/07, 10/07/25	Mairie de Mouen 644 route de Bretagne	Inscriptions auprès de la Mairie de Mouen au <b>02 31 26 73 98</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>MEZIDON VALLEE D'AUGE</b> 19 mai 2025 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>02 14 47 54 20</b> ou par mail à <b>clicpaysdaugesud@calvados.fr</b>
<b>FONTENAY LE MARMION</b> 27 mai 2025 10h00	<b>Conférence "Les lers gestes qui sauvent"</b> Suivie de 2 séances de 3h30 le jeudi 12/06 et le mardi 17/06/25	Salle Multiactivités Rue des Ecoles	Inscriptions auprès du de la Mairie de Fontenay le Marmion au <b>02 31 79 82 24</b> ou du Club de l'Amitié au <b>06 71 71 13 72</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>MESNILS SUR ITON</b> 1er avril 2025 14h30	<b>Théâtre débat</b> <b>"Mathilde, Jacques et les autres"</b> Spectacle d'1h	Salle des Fêtes Place de Général de Gaulle	Inscriptions auprès du CCAS de Mesnils Sur Iton au <b>02 32 34 50 37</b>
<b>BOISEY LE CHATEL</b> 3 avril 2025 10h15	<b>Atelier d'initiation à la "Gym douce"</b> 12 séances d'1h tous les jeudis à partir du 03/04/25	Gymnase Colette Besson Rue des Long Champs	Inscriptions auprès de l'Association GénR'Actions au <b>02 32 42 68 12</b>
<b>VERNON</b> 25 avril 2025 10h00	<b>Atelier d'initiation aux "Danses de salon et danses en ligne"</b> 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	Résidence Autonomie de Bizy 28 rue du Parc	Inscriptions auprès du CCAS de Vernon au <b>02 32 64 38 19</b>
<b>GRAND BOURGTHEROULDE</b> 28 avril 2025 10h30	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 5 séances de 2h les lundis 28/04, 05/05, 12/05, 19/05, 26/05/25	Château Gasse Keller 66 route de Rouen	Inscriptions auprès du CCAS de Grand Bourgtheroulde au <b>02 35 87 00 20</b>
<b>PONT AUDEMER</b> 28 avril 2025 14h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 6 séances de 2h les lundis 28/04, 05/05, 12/05, 19/05, 26/05, 02/06/25	Maison de Quartier La Passerelle Rue de l'Etang	Inscriptions auprès du CCAS de Pont Audemer au <b>02 32 42 35 03</b>
<b>MESNILS SUR ITON</b> 28 avril 2025 14h00	<b>Atelier "Aide aux aidants"</b> 5 séances de 2h les lundis 28/04, 05/05, 12/05, 19/05 et 16/06/25	Mairie de Damville 51 rue Sylvain Lagescarde	Inscriptions auprès de la Mairie de Mesnils Sur Iton au <b>02 32 34 50 37</b> ou auprès du CCAS par mail à <b>ccasemesnils-sur-iton.fr</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>TERRES DE BORD</b> 20 mai 2025 14h30	<b>Conférence</b> <b>"Prévention des accidents domestiques"</b> 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 <b>02 32 50 63 19</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.

<b>CARENTAN LES MARAIS</b> 25 mars 2025 14h00	<b>Conférence "Les lers gestes qui sauvent"</b> Suivie de 2 séances de 3h30 le vendredi 28/03 et le mardi 01/04/25	Salle de Réunion Espace France Services 28 rue de la 101 <sup>ème</sup> Airborne	Inscriptions auprès du CLIC des Marais au <b>02 33 42 17 60</b>
<b>POILLEY</b> 25 avril 2025 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>06 82 05 59 92</b>
<b>ST JAMES</b> 28 avril 2025 14h00	<b>Conférence "Alimentation, santé et plaisir"</b> 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 <b>02 33 89 62 00</b>
<b>MARTINVEST</b> 30 avril 2025 10h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 15/05, 22/05, 05/06 et 12/06/25	Salle St Sébastien 24 Rue de la Croix Pinel	Modalités d'inscriptions à venir
<b>GROSVILLE</b> 2 mai 2025 14h30	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 33 52 93 23</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.

<p><b>RAI</b> 24 mars 2025 16h00</p>	<p><b>Atelier d'initiation au "Yoga"</b> 12 séances d'1h tous les lundis du 24/03 au 23/06/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>Gymnase Raymond Buisson Rue René d'Erard</p>	<p>Inscriptions auprès du Pôle Animation Pierre Sévin au <b>07 43 03 08 57</b></p>
<p><b>LONGNY LES VILLAGES</b> 25 mars 2025 14h30</p>	<p><b>Conférence "Alimentation, santé et plaisir"</b> Suivie de 2 séances d'1h30 le vendredi 04/04 et le mardi 29/04/25</p>	<p>Salle des Fêtes Place de l'Hôtel de Ville <u>LONGNY AU PERCHE</u></p>	<p>Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès de l'Association Générations Mouvement de Longny les Villages au <b>06 86 28 43 71</b></p>
<p><b>ALENCON</b> 28 avril 2025 14h00</p>	<p><b>Atelier "Gestion du stress"</b> 5 séances de 2h les lundis 28/04, 05/05, 12/05, 19/05, 26/05/25</p>	<p>Centre Social Croix Mercier 17 rue Augustin Fresnel</p>	<p>Inscriptions auprès du Centre Social Croix Mercier au <b>02 33 31 83 39</b></p>
<p><b>ALENCON</b> 29 avril 2025 10h00</p>	<p><b>Atelier "Socio esthétique"</b> 6 séances de 2h les mardis 29/04, 06/05, 13/05, 20/05, 27/05, 03/06/25</p>	<p>Centre Social Croix Mercier 17 rue Augustin Fresnel</p>	<p>COMPLET</p>
<p><b>LA MELE SUR SARTHE</b> 6 mai 2025 14h00</p>	<p><b>Conférence "Les lers gestes qui sauvent"</b> Suivie de 2 séances de 3h30 les mardis 20/05 et 27/05/25</p>	<p>Maison des Initiatives et des Solidarités 1 square des Résistants</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie du Mêle Sur Sarthe au <b>02 33 81 21 91</b></p>
<p><b>LA FERTE MACE</b> 15 mai 2025 10h00</p>	<p><b>Atelier "Socio esthétique"</b> 6 séances de 2h les jeudis 15/05, 22/05, 05/06, 12/06, 19/06 et 26/06/25</p>	<p>Centre Socioculturel 14 rue Louis Pasteur</p>	<p>Inscriptions auprès du Centre Socioculturel de la Ferté Macé au <b>02 33 14 14 83</b></p>



# 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.

<b>LA FEUILLIE</b> 25 mars 2025 14h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les mardis 08/04, 22/04, 29/04 et le jeudi 17/04/25	Salle des Feuilles d'Or 19 rue du Centre	Inscriptions auprès de la Mairie de la Feuillie au <b>02 35 90 80 16</b>
<b>OISSEL</b> 28 mars 2025 14h00	<b>Atelier "Gestion du stress"</b> 5 séances de 2h les vendredis 28/03, 04/04, 11/04, 18/04 et 25/04/25	CCAS Eliane Teumbeuf 1 rue de la Liberté	Inscriptions auprès du CCAS de Oissel au <b>02 35 23 87 87</b>
<b>OCTEVILLE</b> 7 avril 2025 14h00	<b>Conférence "Les lers gestes qui sauvent"</b> Suivie de 2 séances de 3h30 le mardi 22/04 et le mercredi 30/04/25	Salle Ventoux 4 avenue Michel Adam	Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 35 12 71 52</b>
<b>BIHOREL</b> 28 avril 2025 9h00	<b>Atelier numérique "Ma retraite connectée"</b> 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 <b>02 35 59 56 07</b>
<b>SOTTEVILLE SOUS LE VAL</b> 29 avril 2025 14h00	<b>Atelier "Gestion du stress"</b> 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 <b>02 35 78 90 90</b>
<b>BOLBEC</b> 9 mai 2025 10h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 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 <b>02 35 39 39 11</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.

<b>BEAUVAL EN CAUX</b> 12 mai 2025 10h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 35 32 84 01</b>
<b>CHATEAU SUR EPTÉ</b> 22 mai 2025 10h00	<b>Conférence "Alimentation, santé et plaisir"</b> Suivie de 2 séances d'1h30 les jeudis 22/05 et 05/06/25	Adresse à venir	Inscriptions auprès de la Mairie de Château Sur Epte au <b>01 34 67 60 18</b> ou par mail à <b>mairie.chateausurepte.27@wanadoo.fr</b>
<b>ST ROMAIN DE COLBOSC</b> 22 mai 2025 14h30	<b>Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"</b> Spectacle d'1h05	Salle du Siroco Rue Henri Odièvre	Inscriptions auprès de la Mairie de St Romain de Colbosc au <b>02 32 79 24 60</b>