



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN


Programme des actions séniors

FÉVRIER 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.

ST DESIR DE LISIEUX 22 janvier 2025 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 le mercredi 05/02 et le jeudi 06/02/25	Salle des Fêtes Route de Falaise	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clicpaysdaugesud@calvados.fr
BAYEUX 23 janvier 2025 14h00	Conférence habitat "Bien chez soi" Suivie de 3 séances de 2h30 les jeudis 06/02, 20/02 et 27/02/25	Salle de Conférence Espace Saint Patrice 1 rue du Marché	Renseignements auprès de l'Association SOLIHA au 06 37 59 10 96
TILLY SUR SEULLES 24 janvier 2025 9h45	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les vendredis du 24/01 au 28/03/25 (hors vacances scolaires)	Salle de la Mairie 5 place du Général de Gaulle	Inscriptions auprès de la Mairie de Tilly Sur Seulles au 02 31 80 80 26
LUC SUR MER 24 janvier 2025 10h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 le lundi 03/02 et le jeudi 06/02/25	Le Foyer 18 bis rue Marin Labbé	Inscriptions auprès du CLIC de Caen Ouest au 02 14 47 55 30 ou par mail à cliccaenouest@calvados.fr
BENOUVILLE 24 janvier 2025 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les vendredis du 24/01 au 28/03/25 (hors vacances scolaires)	Salle du Conseil de la Mairie Place de la Libération	Inscriptions auprès de la Mairie de Bénouville au 02 31 44 62 01
CINTHEAUX 3 février 2025 10h00	Atelier "Mémoire tonique" 4 séances de 2h les lundis 24/02, 03/03, 10/03 et 17/03/25	Salle de la Mairie 3 voie Romaine	Inscriptions auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou par mail à clicdefalaise@calvados.fr

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.

ST AUBIN SUR GAILLON 21 janvier 2025 14h30	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle des Fêtes 1 rue des Motelles	Inscriptions auprès de la Mairie de St Aubin Sur Gaillon au 02 32 53 02 62 ou par mail à mairie@staubin27.fr
BERNAY 27 février 2025 10h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les jeudis 27/02, 06/03, 13/03, 20/03, 27/03 et 03/04/25	(Adresse à venir)	Inscriptions auprès du CCAS de Bernay au 02 32 46 63 16 ou par mail à ccasebernay27.fr
LE NEUBOURG 27 février 2025 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les mardis 04/03, 18/03 et jeudis 13/03, 27/03/25	Salle du Haut Phare Rue Jean de la Fontaine	Renseignements auprès de l'Association Inter Séniors du Neubourg par mail à christine.fossardeorange.fr
MESNILS SUR ITON 1er avril 2025 14h30	Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h	Salle des Fêtes Place de Général de Gaulle	Inscriptions auprès du CCAS de Mesnils Sur Iton au 02 32 34 50 37 ou par mail à ccas@mesnils-sur-iton.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.

MARIGNY LE LOZON 28 janvier 2025 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les mardis du 28/01 au 01/04/25 (Hors vacances scolaires)	Pôle Public de la Mairie 1 Place Cadenet	Inscriptions auprès de la Mairie de Marigny le Lozon au 02 33 55 15 26
OUVILLE 3 février 2025 14h00	Atelier "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les lundis 17/02 et 24/02/25	Salle de Convivialité des Lys Bleus 1 rue du Pavé	Renseignements auprès du Club des Aînés d'Ouille au 06 85 64 19 43
CHERBOURG EN COTENTIN 4 février 2025 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les jeudis du 27/02 au 10/04/25	Maison Olympe de Gougues Salle Polyvalente Rue de l'Île de France	Inscriptions auprès de la Maison Olympe de Gougues au 02 33 01 89 90
CREANCES 18 février 2025 14h00	Atelier "Bien chez soi" 3 séances de 2h30 les mardis 04/03, 11/03 et 18/03/25	Salle Multiactivités 126 rue du Vivier	Inscriptions auprès de la Maison du Pays de Lessay au 02 33 46 84 69
BREHAL 11 mars 2025 14h00	Atelier "Bien chez soi" 3 séances de 2h30 les mardis 11/03, 18/03 et 25/03/25	Pôle de Proximité 14 rue de la Gare	Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89
PERIERS 13 mars 2025 14h00	Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 le jeudi 20/03 et le vendredi 28/03/25	Pôle Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche 4 place du Fairage	Inscriptions auprès du CLIC des Marais au 02 33 42 17 60

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.

CARENTAN LES MARAIS 25 mars 2025 14h00	Conférence "Les lers gestes qui sauvent" 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 ème Airborne	Inscriptions auprès du CLIC des Marais au 02 33 42 17 60

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>ALENCON 25 février 2025 14h00</p>	<p>Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les mardis 25/02, 04/03, 11/03, 18/03, 25/03, 02/04/25</p>	<p>Centre Social Edith Bonnem Place Edith Bonnem</p>	<p>Inscriptions auprès du Centre Social Edith Bonnem au 02 33 26 58 51</p>
<p>ST LANGIS LES MORTAGNE 27 février 2025 10h00</p>	<p>Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les jeudis du 13/03 au 03/07/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>Salle d'Animations "J'ai si envie" Z.A de la Gare Route de Bellême</p>	<p>Renseignements auprès de l'animatrice Viviane HELIOT au 06 15 93 21 46</p>
<p>LE MELE SUR SARTHE 27 février 2025 14h00</p>	<p>Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les jeudis 27/02, 06/03, 13/03, 20/03, 27/03, 03/04/25</p>	<p>(Adresse à venir)</p>	<p>(Modalités d'inscription à venir)</p>
<p>ARGENTAN 28 février 2025 14h00</p>	<p>Conférence habitat "Bien chez soi" 3 séances de 2h30 les vendredis 21/03, 28/03 et 04/04/25</p>	<p>Maison du Citoyen 1 rue des Pervenches</p>	<p>Renseignements auprès de a Maison du Citoyen au 02 33 36 85 84</p>
<p>LONGNY LES VILLAGES 25 mars 2025 14h30</p>	<p>Atelier "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 le vendredi 04/04 et le mardi 29/04/25</p>	<p>Salle des Fêtes de Longny au Perche</p>	<p>(Modalités d'inscription à venir)</p>
<p>ALENCON 28 avril 2025 10h00</p>	<p>Atelier "Gestion du stress" 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>(Modalités d'inscription à venir)</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.

QUINCAMPOIX 21 janvier 2025 14h30	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les mardis 28/01, 04/02, 25/02 et 11/03/25	Salle des Fêtes Jean-Baptiste Jouanne 2560 route de Neufchâtel	Inscriptions auprès de la Mairie de Quincampoix au 02 35 34 70 15
MOLAGNIES 22 janvier 2025 14h30	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les mercredis 05/02, 12/03, 02/04 et 23/04/25	Salle Communale Rue de l'Eglise	Inscriptions auprès de la Présidente de l'Association Joie de Vivre de Molagnies au 06 43 10 78 11
GONFREVILLE L'ORCHER 30 janvier 2025 14h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les jeudis 30/01, 06/02, 27/02, 06/03, 20/03, 27/03/25	Résidence de l'Estuaire 143 route d'Orcher	Inscriptions auprès du CCAS de Gonfreville l'Orcher au 02 35 47 73 34
ROUEN 6 février 2025 14h00	Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 le vendredi 28/03 et le mardi 01/04/25	Maison des Associations 11 avenue Pasteur	Inscriptions auprès de la Maison des Aînés de Rouen au 02 32 08 60 80
ST MARTIN DE L'IF 24 février 2025 14h00	Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les mardis 11/03 et 25/03/25	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
SAHURS 28 février 2025 10h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 07/03, 14/03, 21/03 et 04/04/25	(Adresse à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)

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.

DIEPPE 3 mars 2025 16h00	Atelier d'initiation à la "Danse en ligne" 12 séances d'1h tous les lundis du 03/03 au 02/06/25 (Hors vacances scolaires)	Salle Maurice Levasseur Square Leroux	Inscriptions auprès de de Mme Marchand de l'Union Nationale Des Retraites et Personnes Agées au 06 75 74 53 42
GRANDCOURT 4 mars 2025 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les mardis 18/03, 25/03, 01/04 et 08/04/25	Foyer Rural Route de Dieppe	(Modalités d'inscriptions à venir)
QUINCAMPOIX 10 mars 2025 14h00	Atelier d'initiation à la "Self défense" 12 séances d'1h tous les lundis du 10/03 au 23/06/25 (Hors vacances scolaires)	Salle des Fêtes Jean-Baptiste Jouanne 2560 route de Neufchâtel	Inscriptions auprès de la Mairie de Quincampoix au 02 35 34 70 15