



**CALVADOS**

**EURE**

**MANCHE**

**ORNE**

**SEINE MARITIME**

## L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

**JANVIER 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**

✉ [contact@aseptnormandie.fr](mailto:contact@aseptnormandie.fr)

🌐 [www.asept-normandie.fr](http://www.asept-normandie.fr)

🌐 [www.pourbienvieillir.fr](http://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>LANGRUNE SUR MER</b> 9 janvier 2025 9h45	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les jeudis du 09/01 au 13/03/25 (hors vacances scolaires)	Bibliothèque Municipale 2 rue Abbé Rolland	Inscriptions auprès de la Mairie de Langrune Sur Mer au <b>02 31 97 31 36</b>
<b>VER SUR MER</b> 14 janvier 2025 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> Suivie de 3 séances de 2h30 les mardis 04/02, 11/02 et 18/02/2025	Salle de la Plage Place Winston Churchill	Renseignements auprès de la Mairie de Ver Sur Mer au <b>02 31 22 20 33</b>
<b>ST DESIR DE LISIEUX</b> 22 janvier 2025 14h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 14 47 54 20</b> ou par mail à <b>clicpaysdaugesud@calvados.fr</b>
<b>BAYEUX</b> 23 janvier 2025 14h00	<b>Conférence habitat "Bien chez soi"</b> Suivie de 3 séances de 2h30 les jeudis 06/02, 20/02 et 27/02/2025	Salle de Conférence Espace Saint Patrice 1 rue du Marché	Renseignements auprès de l'Association SOLIHA au <b>06 37 59 10 96</b>
<b>TILLY SUR SEULLES</b> 24 janvier 2025 9h45	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 31 80 80 26</b>
<b>LUC SUR MER</b> 24 janvier 2025 10h00	<b>Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 14 47 55 30</b> ou par mail à <b>cliccaenouest@calvados.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>GRAVIGNY</b> 9 janvier 2025 13h30	<b>Atelier d'initiation au "Yoga"</b> 12 séances d'1h30 tous les mercredis du 08/01 au 23/04/25 (hors vacances scolaires)	Salle de Danse du Gymnase Rue Marcel Pagnol	Inscriptions auprès de la Mairie de Gravigny au <b>02 32 39 85 20</b>
<b>LES BAUX STE CROIX</b> 10 janvier 2025 9h30	<b>Atelier d'initiation aux "Danses de salon et danses en ligne"</b> 12 séances d'1h30 tous les vendredis du 10/01 au 25/04/25 (Hors vacances scolaires)	Salle du Stade Claude Marie 23 rue des Bruyères	Inscriptions auprès de l'Association Pirouette au <b>06 18 33 24 42</b> et au <b>06 85 78 22 05</b> ou par mail à <b>pirouette.asso27@gmail.com</b>
<b>ST AUBIN SUR GAILLON</b> 21 janvier 2025 14h30	<b>Théâtre débat "Une nouvelle saison"</b> Spectacle d'1h	Salle des Fêtes 1 rue des Motelles	Inscriptions auprès de la Mairie de St Aubin Sur Gaillon au <b>02 32 53 02 62</b> ou par mail à <b>mairie@staubin27.fr</b>
<b>LE NEUBOURG</b> 27 février 2025 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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	(Modalités d'inscriptions à venir)
<b>MESNILS SUR ITON</b> 1er avril 2025 14h30	<b>Théâtre débat "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> ou par mail à <b>ccas@mesnils-sur-iton.fr</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>ST HILAIRE DU HARCOUET</b> 6 janvier 2025 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les lundis du 06/01 au 24/03/25 (hors vacances scolaires)	Espace Saint Hilaire 74 rue de Paris	Inscriptions auprès du CCAS de St Hilaire du Harcouet au <b>02 33 79 38 78</b>
<b>DANGY</b> 7 janvier 2025 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 8 séances de 2h tous les mardis du 07/01 au 11/03/25 (Hors vacances scolaires)	Mairie de Dangy 8 place de la Mairie	Inscriptions auprès du Club Sénior Rencontre et Amitié de Dangy au <b>02 33 55 97 83</b>
<b>MARIGNY LE LOZON</b> 28 janvier 2025 14h00	<b>Atelier "Initiation au numérique"</b> 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 <b>02 33 55 15 26</b>
<b>OUVILLE</b> 3 février 2025 14h00	<b>Atelier "Alimentation, santé et plaisir"</b> 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 <b>06 85 64 19 43</b>
<b>BREHAL</b> 11 mars 2025 14h00	<b>Atelier "Bien chez soi"</b> 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 <b>02 31 25 38 89</b>
<b>PERIERS</b> 13 mars 2025 14h00	<b>Conférence "Les Iers gestes qui sauvent"</b> 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 <b>02 33 42 17 60</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>LA FERTE MACÉ</b> 6 janvier 2025 10h00</p>	<p><b>Atelier "Ma retraite connectée"</b> 8 séances de 2h tous les lundis du 06/01 au 24/02/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>UIA La Ferté Macé 12 rue Saint Denis Cours du Grand Turc</p>	<p>COMPLET</p>
<p><b>SEES</b> 7 janvier 2025 14h00</p>	<p><b>Conférence "Prévention routière"</b> Suivie de 2 séances de 2h les mardis 14/01 et 21/01/25</p>	<p>Auditorium des Halles Place des Halles</p>	<p>inscriptions auprès du CCAS de Sées au <b>02 33 81 79 71</b> (Sauf le jeudi)</p>
<p><b>RANES</b> 8 janvier 2025 10h00</p>	<p><b>Atelier d'initiation au "Yoga"</b> 12 séances d'1h tous les mercredis du 08/01/25 au 23/04/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>Salle Multi Activités Rue du Plessis</p>	<p>COMPLET</p>
<p><b>LA FERTE MACE</b> 9 janvier 2025 9h00</p>	<p><b>Atelier d'initiation à la "Gym douce"</b> 12 séances d'1h tous les jeudis du 09/01/25 au 24/04/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>Centre Socio Culturel 14 rue Louis Pasteur</p>	<p>COMPLET</p>
<p><b>ALENCON</b> 10 janvier 2025 14h00</p>	<p><b>Atelier de "Sophrologie"</b> 6 séances d'1h tous les vendredis du 10/01/25 au 28/02/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>Salle Centre Social de Courteille Rue Edouard Braney</p>	<p>COMPLET</p>
<p><b>LA FERTE MACE</b> 15 janvier 2025 14h30</p>	<p><b>Atelier de "Sophrologie"</b> 6 séances d'1h tous les mercredis du 15/01/25 au 05/03/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>Salle au 1er étage du Crédit Agricole Rue d'Hautvie</p>	<p>COMPLET</p>

# 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.

## MORTAGNE AU PERCHE

27 février 2025  
10h00

### Conférence "Gardez l'équilibre !"

Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre  
tous les jeudis du 11/03 au 03/07/25 (Hors  
vacances scolaires)

Salle "J'ai si envie"  
Z.A de la Gare  
Route de Bellême

(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.

<b>OCTEVILLE SUR MER</b> 7 janvier 2025 10h00	<b>Atelier "Alimentation, santé et plaisir"</b> Suivie de 2 séances d'1h30 les mardis 07/01 et 14/01/25	Salle Ventoux 4 avenue Michel Adam	Inscriptions auprès de l'ASEPT Normandie au <b>02 35 12 71 52</b>
<b>ST PIERRE LES ELBEUF</b> 9 janvier 2025 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 16/01, 23/01, 06/02 et 06/03/25	Espace Culturel Philippe Torreton 163 avenue de l'Europe	Inscriptions auprès du CCAS de St Pierre les Elbeuf au <b>02 32 96 95 77</b>
<b>QUINCAMPOIX</b> 21 janvier 2025 14h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> Suivie de 4 séances de 2h les mardis 28/01, 04/02, 25/02 et 11/03/25	Salle des Fêtes 2560 route de Neufchâtel	Inscriptions auprès de la Mairie de Quincampoix au <b>02 35 34 70 15</b>
<b>MOLAGNIES</b> 22 janvier 2025 14h30	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 <b>06 43 10 78 11</b>
<b>GONFREVILLE L'ORCHER</b> 30 janvier 2025 14h00	<b>Atelier "Socio esthétique"</b> 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 <b>02 35 47 73 34</b>
<b>SAHURS</b> 28 février 2025 10h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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 (SUITE)

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.

<b>GRANDCOURT</b> 4 mars 2025 14h00	<b>Conférence "Mémoire tonique"</b> 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)
<b>QUINCAMPOIX</b> 10 mars 2025 14h00	<b>Atelier d'initiation à la "Self défense"</b> 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 <b>02 35 34 70 15</b>