



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

MARS 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.

USSY 27 février 2025 9h45	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les jeudis du 27/02 au 24/04 et le lundi 28/04/25 (Hors vacances scolaires)	Mairie d'Ussy 21 rue des Canadiens	Inscriptions auprès de l'Association Présence Verte au 06 76 51 02 00
COLLEVILLE MONTGOMERY 27 février 2025 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les jeudis du 27/02 au 24/04 et le mercredi 30/04/25 (Hors vacances scolaires)	Salle des Associations Parking de la Mairie 5 Grande Rue	Inscriptions auprès du CCAS de Colleville Montgomery au 02 31 97 12 82
PONTS SUR SEULLES 3 mars 2025 14h30	Conférence "Prévention routière" Suivie de 2 séances de 2h les lundis 10/03 et 07/04/25	Salle du Conseil de la Mairie de Ponts sur Seulles 3 bis rue St Sylvestre	Inscriptions auprès de Mme Gouchault au 06 72 14 39 39 ou par mail christian.gouchault@orange.fr
VALDALLIERE 14 mars 2025 10h00	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les vendredis 21/03 et 28/03/25	Salle d'Activité Résidence de la Crête 12 rue de la Crête <u>VASSY</u>	Inscriptions auprès du CCAS de Valdallière au 02 31 66 56 03 ou du CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80
VALDALLIERE 31 mars 2025 10h30	Atelier d'initiation au "Tennis de table" 11 séances d'1h tous les lundis du 31/03 au 07/07/25 (Hors vacances scolaires)	Salle de Tennis de Table Rue Marcel Lepage <u>VASSY</u>	Inscriptions auprès du CLIC du Bocage au 02 14 47 52 80
PONT L'EVEQUE 2 avril 2025 14h30	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les mercredis 23/04, 30/04, 07/05 et 14/05/25	Salle de Réunion Maison des Solidarités 14 rue de la Chaussée Nival	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Nord au 02 31 65 38 71

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.

MEZIDON VALLEE D'AUGE 19 mai 2025 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les lundis 02/06 et 16/06, les jeudis 12/06 et 26/06/2025	Salle des Associations 17 rue Lemeray <u>MEZIDON CANON</u>	Inscriptions auprès du CLIC Pays d'Auge Sud au 02 14 47 54 20 ou par mail à clicpaysdaugesud@calvados.fr
FONTENAY LE MARMION 27 mai 2025 10h00	Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 le jeudi 12/06 et le mardi 17/06/2025	Salle Multiactivités Rue des Ecoles	Inscriptions auprès du de la Mairie de Fontenay le Marmion au 02 31 79 82 24 ou du Club de l'Amitié au 06 71 71 13 72

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.

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	Maison de Quartier du Stade 12 avenue de l'Europe	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	Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès de l'Association Inter Séniors du Neubourg par mail à christine.fossardeorange.fr
PONT DE L'ARCHE 27 février 2025 14h00	Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les jeudis 27/02, 06/03, 13/03, 20/03, 27/03 et 03/04/25	Ancien Collège 6 rue du Président Kennedy	Inscriptions auprès du CCAS de Pont de l'Arche au 02 32 98 90 90
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.

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	Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès de l'Association SOLIHA Territoires en Normandie au 02 31 86 70 50
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
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 30/06/25 (Hors vacances scolaires)</p>	<p>Salle d'Animations "J'ai si envie" Z.A de la Gare Route de Bellême</p>	<p>Sans inscriptions préalables : 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>Maison des Initiatives et des Solidarités 1 square des Résistants</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie du Mêle sur Sarthe au 02 33 81 21 91</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>Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès de la Maison du Citoyen au 02 33 36 85 84</p>
<p>FLERS 6 mars 2025 10h00</p>	<p>Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h les jeudis 06/03, 13/03, 20/03, 27/03, 03/04/25</p>	<p>Résidence Monge 9 rue Jules Gévelot</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS de Flers au 02 33 64 66 13</p>
<p>CHAMPSECRET 10 mars 2025 14h00</p>	<p>Conférence "Les lers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les jeudis 13/03 et 03/04/2025</p>	<p>Salle des Fêtes Charles Léandre 5 rue Albert Christophe</p>	<p>Inscriptions auprès de la Mairie de Champsecret au 02 33 30 40 16</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.

<p>ARGENTAN 10 mars 2025 14h00</p>	<p>Conférence "Prévention des accidents domestiques" Suivie de 2 séances d'environ 2h30 les mercredis 19/03 et 26/03/25</p>	<p>Espace Jean Moulin Université Inter Âges 18 rue du Paty</p>	<p>Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès de l'Université Inter Âges au 06 47 06 98 73</p>
<p>ARGENTAN 14 mars 2025 14h00</p>	<p>Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les vendredis 21/03, 28/03, 04/04 et 25/04/25</p>	<p>Maison des Associations 45 route d'Urou</p>	<p>Inscriptions auprès du CCAS d'Argentan au 02 33 35 88 98 06 47 61 51 30 ou par mail à berengere.poinceleat@argentan.fr</p>
<p>LONGNY LES VILLAGES 25 mars 2025 14h30</p>	<p>Conférence "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 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 06 86 28 43 71</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>Inscriptions auprès du Centre Social Croix Mercier au 02 33 31 83 39</p>
<p>ALENCON 28 avril 2025 14h00</p>	<p>Atelier "Socio esthétique" 6 séances de 2h les lundis 28/04, 05/05, 12/05, 19/05, 26/05 et 02/06/25</p>	<p>Centre Social Croix Mercier 17 rue Augustin Fresnel</p>	<p>Inscriptions auprès du Centre Social Croix Mercier au 02 33 31 83 39</p>
<p>LA FERTE MACE 15 mai 2025 10h00</p>	<p>Atelier "Socio esthétique" 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 02 33 14 14 83</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.

ST MARTIN DE L'IF 24 février 2025 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h30 les mardis 11/03 et 25/03/25	Foyer de Fréville 104 rue Vatine	Inscriptions auprès de la Communauté de Communes Yvetot Normandie au 02 35 56 14 14
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	Salle Polyvalente Roger Pasquis Place Maurice Alexandre	Inscriptions auprès de la Mairie de Sahurs au 02 35 32 46 03
DEVILLE LES ROUEN 28 février 2025 14h00	Atelier "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les vendredis du 28/02 au 18/04/25	Résidence Autonomie Les Hortensias 82 rue Jules Ferry	Inscriptions auprès de la Résidence Autonomie Les Hortensias au 02 35 76 85 50
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 14h30	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	Inscriptions auprès de la Maison de l'Autonomie et des Aidants au 02 32 14 58 58
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

