



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions seniors

DÉCEMBRE 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**

🌐 **www.asept-normandie.fr**

🌐 **www.pourbienvieillir.fr**

CALVADOS (1/1)

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.

THURY HARCOURT LE HOM 19 novembre 2025 14h00	Parcours de prévention "Défis mémoire" Atelier de 2h30 animé par un professionnel de santé de l'AGIRC ARRCO	Espace Gringore Rue de Beauvoir	Inscriptions auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou par mail à clicdefalaise@calvados.fr
CABOURG 20 novembre 2025 9h45	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les jeudis du 20/11/25 au 29/01/26 (Hors vacances scolaires)	Atelier 1901 Avenue de la Divette	Inscriptions auprès du Pôle de Vie Sociale au 02 31 28 88 88
MERVILLE FRANCEVILLE 20 novembre 2025 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les jeudis du 20/11/25 au 29/01/26 (Hors vacances scolaires)	Club Soleil d'Automne 37 avenue de Paris	Inscriptions auprès du Club Séniors Soleil d'Automne au 06 74 66 76 39
TROARN 3 décembre 2025 10h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h le jeudi 11/12 et lundi 15/12/25	Salle des Mariages (Sur le côté de la Mairie) Place Paul Quéllec	Inscriptions auprès du CLIC Caen Elargi au 02 14 47 55 30 ou par mail à cliccaenouest@calvados.fr
MEZIDON VALLEE D'AUGE 9 décembre 2025 14h00	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les mardis du 09/12/25 au 10/02/26 (Hors vacances scolaires)	Maison France Services 12 rue Voltaire MEZIDON CANON	Inscriptions auprès de la Maison France Services au 02 31 42 68 54

EURE (1/1)

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.

CONCHES EN OUCHE 18 novembre 2025 14h00	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les mardis 25/11 et 02/12/25	Salle de Conférence du Pôle Culturel 14 rue Jacques Villon	Inscriptions auprès de la Communauté de Communes du Pays de Conches au 06 15 68 37 39 ou par mail à vincent.pozo@conchesenouche.com
BRIONNE 20 novembre 2025 14h00	Atelier "Mémoire tonique" 4 séances de 2h tous les mardis du 25/11 au 16/12/25	Salle de la Gare de Brionne Rue du Général de Gaulle	Inscriptions auprès du CCAS de Brionne au 02 32 47 32 26
ROMILLY SUR ANDELLE 25 novembre 2025 10h30	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 12 séances d'1h de gym équilibre tous les mardis du 02/12 au 03/03/26	Salle des Fêtes Le Carré Place des Fêtes Rue Neuve	Inscriptions auprès du CCAS de Romilly Sur Andelle au 02 32 48 73 00
SERQUIGNY 25 novembre 2025 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les mardis 09/12 et 16/12/25	Fédération des Foyers Ruraux de l'Eure 15 allée Maubuisson	Inscriptions auprès de la Fédération des Foyers Ruraux de l'Eure au 06 86 08 80 74
MESNILS SUR ITON 28 novembre 2025 14h30	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les jeudis 04/12 et 11/12/25	Les Résidences de Damville Route de Verneuil <u>DAMVILLE</u>	Inscriptions auprès des Résidences de Damville au 02 32 24 16 83

MANCHE (1/2)

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.

MOYON VILLAGES 18 novembre 2025 10h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les mardis du 18/11 au 16/12/2025	Salle des Fêtes de Moyon 7 rue Neuve	Inscriptions auprès du CLIC du Pays Saint Lois au 02 33 06 04 71
SOURDEVAL 20 novembre 2025 10h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les jeudis du 20/11 au 18/12/25	Salle des Associations Située en dessous de la Mairie Jardin de l'Europe	Inscriptions auprès du CCAS de Sourdeval au 02 33 79 35 55
AVRANCHES 20 novembre 2025 14h15	Atelier "Un instant pour les aidants" 4 séances de 2h tous les jeudis 20/11, 27/11, 04/12 et 11/12/2025	Salle Louis Hulin 2 rue de la Mairie <u>ST MARTIN DES CHAMPS</u>	Inscriptions auprès du CLIC Sud Manche au 02 33 68 21 35
CHERBOURG EN COTENTIN 25 novembre 2025 14h30	Atelier d'initiation au "Rugby équilibre" 12 séances de 2h tous les mardis du 25/11 au 10/03/26 (Hors vacances scolaires)	Complexe Sportif Universitaire 145 chemin de la Crespinière	Inscriptions auprès du CLIC du Cotentin au 02 33 01 00 00
MARIGNY LE LOZON 28 novembre 2025 9h45	Atelier "Initiation au numérique" 8 séances de 2h tous les vendredis du 28/11/25 au 30/01/26 (Hors vacances scolaires)	Pôle Public 1 place Cadenet	Inscriptions auprès de la Mairie de Marigny le Lozon au 02 33 55 15 26
ST LÔ 5 décembre 2025 9h30	Le rendez-vous de la "Prévention santé" Une conférence sur l'hypertension artérielle et des ateliers (mémoire, gym douce et prévention des chutes)	Hôtel de Ville de St Lô Place Générale de Gaulle	Sans inscriptions préalables : Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie au 02 31 25 38 89

MANCHE (2/2)

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.

HEUGUEVILLE SUR SIENNE 5 décembre 2025 14h00	Théâtre forum “Encore bien acteurs” Spectacle d’1h30	Salle des Fêtes 14 rue de la Sienne	(Modalités d’inscriptions à venir)

ORNE (1/2)

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.

PASSAIS VILLAGES 17 novembre 2025 14h00	Conférence "Les 1ers gestes qui sauvent" Suivie de 2 séances de 3h les vendredis 21/11 et 28/11/25	Salle des Associations Route de Mantilly	Inscriptions auprès de Généralités Mouvement de Passais Villages au 06 20 19 55 25
BRIOUZE 27 novembre 2025 14h30	Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05	Salle du Rex Rue Pauline	Inscriptions auprès des Familles Rurales de Briouze au 09 70 92 99 89
SABLONS SUR HUISNE 28 novembre 2025 14h00	Théâtre débat "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" Spectacle d'1h05	Salle Confluence 578 La Ballastière Rue du Moulin Pley	Inscriptions auprès de la Mairie de Sablons Sur Huisne au 02 33 73 34 01
VIMOUTIERS 2 décembre 2025 13h30	Demi journée découverte de l'APA "Activité physique adaptée" Différents sports à découvrir : Les détails seront indiqués prochainement.	Dojo de la MJC de Vimoutiers 27 avenue du Général de Gaulle	(Modalités d'inscriptions à venir)
SABLONS SUR HUISNE 5 décembre 2025 14h30	Conférence "Gardez l'équilibre !" Suivie de 2 séances d'1h de gym équilibre tous les jeudis du 11/12 au 29/01/26 (Hors vacances scolaires) puis les vendredis du 06/02 au 13/03/26	Salle Paul Pelleray 19 rue Maréchal Leclerc <u>CONDÉ SUR HUISNE</u>	Inscriptions auprès de la Mairie de Sablons Sur Huisne au 02 33 73 34 01
ALENCON 11 décembre 2025 14h00	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 (dates à définir)	Salle de Motricité du Centre Social Paul Gauguin Place de la Paix	(Modalités d'inscriptions à venir)

ORNE (2/2)

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.

MOULINS LA MARCHÉ 12 décembre 2025 14h00	Théâtre forum “Encore bien acteurs” Spectacle d’1h30	Salle Entr'Acte 2 rue Jean Gabin	Inscriptions auprès de la Mairie de Moulins La Marche au 02 33 34 53 11
DOMFRONT EN POIRAIE 15 décembre 2025 14h30	Théâtre débat “Qu’est-ce qu’on attend pour être vieux !” Spectacle d’1h05	Théâtre de Domfront en Poiraise 5 place de Burgwedel	Inscriptions auprès du CLIC Orne au 02 33 37 15 95
TRUN 19 décembre 2025 14h00	Théâtre forum “Encore bien acteurs” Spectacle d’1h30	"Le Garge" Espace Heller 61 place du Canada	Inscriptions auprès de la Mairie du Trun au 02 33 36 41 41

SEINE MARITIME (1/1)

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.

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"

GODERVILLE 18 novembre 2025 10h00	Atelier numérique "Ma retraite connectée" 8 séances de 2h tous les mardis du 18/11 au 20/01/26 (Hors vacances scolaires)	Résidence Autonomie La Chênaie 6 rue St Jacques	Inscriptions auprès du CIAS Campagne de Caux au 02 35 27 72 57 ou de la Résidence Autonomie La Chênaie au 02 35 28 05 14
PORT JEROME SUR SEINE 18 novembre 2025 14h00	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les mardis du 18/11 au 16/12/25	Maison 3S 3 rue Victor Bettencourt	Inscriptions auprès de la Maison 3S au 07 89 07 34 70
LE HAVRE 2 décembre 2025 9h30	Atelier "Gestion du stress" 5 séances de 2h tous les mardis du 02/12 au 20/01/26 (Hors vacances scolaires)	Salle du Blason 7 bis rue Dumé d'Aplemont	Inscriptions auprès du CCAS du Havre au 02 35 19 48 70