



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions séniors

SEPTEMBRE 2026



www.asept-normandie.fr

EURE (27)

09 Sept 9h00	LOUVIERS Salle des Colonnes / Mairie de Louviers 19 rue Pierre Mendès France	Atelier d'initiation à la "Danse en ligne" 12 séances d'1h30 tous les mercredis du 09/09 au 16/12/26 (Hors vacances scolaires)	Inscriptions : CCAS de Louviers ☎ 02 32 50 94 21
14 Sept 10h00	BRIONNE Espace Taurin Rue de la Soie	Atelier "Un instant pour les aidants" 4 séances de 2h tous les lundis du 14/09 au 05/10/26	Inscriptions : CCAS de Brionne ☎ 02 32 47 32 26
14 Sept 14h30	LES DAMPS Maison des Associations Rue de la Mairie	Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours" Suivie de 4 séances de 3h tous les lundis du 14/09 au 04/10/26	Inscriptions : Mairie des Damps ☎ 02 35 23 03 76 ✉ mairieelesdamps.fr
14 Sept 14h30	MESNILS SUR ITON Les Résidences de Damville Rue de Verneuil	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie le 22/09 et tous les lundis du 28/09 au 26/10/26	Inscriptions : Résidences de Damville ☎ 02 32 24 16 83 ✉ direction-damville@groupe-sos.org
18 Sept 14h30	BROGLIE Salle des Fêtes 27 place des Trois Maréchaux	Théâtre débat "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Inscriptions : CCRIL de Bernay ☎ 02 32 44 44 43 ✉ ccrilebernaynormandie.fr
06 Oct 13h15	LA TRINITE DE REVILLE Centre Social 652 route de l'Eglise	Atelier d'initiation à la "Danse de salon" 12 séances d'1h tous les mardis du 06/10 au 19/01/27	Inscriptions : CCRIL de Bernay ☎ 02 32 44 44 43 ✉ ccrilebernaynormandie.fr

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.

EURE (27) suite

08 Oct 10h00	VERNON Espace Philippe Auguste Rue Charles Joseph Riquier	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis du 13/11 au 04/12/26	<u>Inscriptions</u> : CCAS de Vernon ☎ 02 32 64 38 19 ✉ animationevernon27.fr
09 Oct 14h00	GRAND BOURG THEROULDE Centre Gilbert Martin 283 rue d'Elbeuf	Demi journée découverte de "l'Activité Physique Adaptée" Yoga sur chaise, sport de raquette et escrime	<u>Inscriptions</u> : Mairie de Grand Bourgtheroulde ☎ 02 35 87 60 70
15 Oct 14h00	THUIT DE L'OISON Salle des Fêtes Philippe Aubin 48 rue Henri de Campion	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 05/11 au 26/11/26	<u>Inscriptions</u> : Mairie de Thuit l'Oison ☎ 02 32 96 00 90
10 Nov 14h00	THIBERVILLE Salle Mille Club 2 route de Lisieux	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	<u>Inscriptions</u> : ☎ Informations à venir

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.

SEINE-MARITIME (76)

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"**

08 Sept 10h00	LE TRAIT Salle Bodelle Rue François Arago	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de <u>sophrologie</u> les 10/09, 17/09, 21/09, 24/09, 01/10 et 08/10/26	<u>Inscriptions</u> : CCAS du Trait ☎ 02 35 37 49 53
10 Sept 10h00	OCTEVILLE SUR MER Salle de l'Espace du Littoral 20 rue Auguste Huart	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h le jeudi 10/09 et tous les vendredis du 18/09 au 30/10/26	<u>Inscriptions</u> : Mairie d'Octeville Sur Mer ☎ 06 43 98 79 70
10 Sept 14h00	GODERVILLE Salle Culturelle "La Ficelle" Rue Saint Jacques	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de <u>sophrologie</u> les 22/09, 02/10, 21/10, 27/10, 03/11 et 13/11/26	<u>Inscriptions</u> : CIAS Campagne de Caux ☎ 02 35 27 10 19 ✉ c.martinez@campagne-de-caux.fr
11 Sept 14h00	OISSEL SUR SEINE Espace de Vie Sociale Quartier St Julien Avenue du Général de Gaulle	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les vendredis 18/09 et 25/09/26	<u>Inscriptions</u> : CCAS de Oissel ☎ 02 35 23 88 88
11 Sept 14h30	SOTTEVILLE LES ROUEN Salle des Mariages de l'Hôtel de Ville Place de l'Hôtel de Ville	Conférence "Équilibre et habitat" Suivie de 5 séances de 2h tous les vendredis du 02/10 au 30/10/26	<u>Inscriptions</u> : CCAS de Sotteville lès Rouen ☎ 02 35 63 60 69

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.

SEINE MARITIME (76) suite

16 Sept 14h00	ST AUBIN SUR SCIE Salle des Fêtes Place de la Gare	Conférence "Équilibre et habitat" Suivie de 5 séances de 2h tous les mercredis du 23/09 au 21/10/26	<u>Inscriptions</u> : Mairie de St Aubin Sur Scie ☎ 02 35 04 11 60
17 Sept 15h30	CLEON L'Ondine 113 rue des Brûlins	Atelier d'initiation à la "Self défense" 12 séances d'1h tous les jeudis du 17/09 au 21/01/2027 (Hors vacances scolaires)	<u>Renseignements</u> : CLIC Repér'Âge ☎ 02 35 78 90 90
18 Sept 14h00	DIEPPE Salle Annexe de la Mairie de Dieppe Parc Jehan Ango	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis du 09/10 au 30/10/26	<u>Inscriptions</u> : UNRPA de Dieppe ☎ 06 75 74 53 42
18 Sept 14h00	BIHOREL Salle Pierre Devieille Rue de Verdun	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les vendredis du 09/10 au 30/10/26	<u>Renseignements</u> : CCAS de Bihorel ☎ 02 35 59 56 07 ✉ service.social@ville-bihorel.fr
21 Sept 14h00	FÉCAMP Maison de Quartier du Ramponneau 5 rue des Hauts Camps	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h tous les lundis du 21/09 au 09/11/26	<u>Inscriptions</u> : Service Animation Séniors ☎ 02 35 10 60 64
29 Sept 9h30	BLANGY SUR BRESLE Centre Social l'Atelier 18 rue du Briançon	Atelier "Mes premiers pas numériques" 8 séances de 2h les mardis 29/09, 06/10, 13/10, 03/11, 10/11, 17/11, 01/12 et 08/12/26	<u>Inscriptions</u> : Centre Social L'Atelier ☎ 02 32 97 12 64

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.

SEINE MARITIME (76) suite

29 Sept 14h00	LA FEUILLIE Salle des Fêtes / Foyer Rural 10 route du Tronquay	Conférence "Alimentation, santé et plaisir" Suivie de 2 séances d'1h30 les jeudis 08/10 et 15/10/26	<u>Renseignements</u> : Mairie de La Feuillie ☎ 02 35 90 80 16 ✉ mairie.la.feuillee@wanadoo.fr
01 Oct 10h00	MONTIVILLIERS Centre Social Jean Moulin 23 bis rue Pablo Picasso	Conférence "Équilibre et habitat" Suivie de 5 séances de 2h les jeudis 08/10, 15/10, 22/10, 12/11 et 19/11/26	<u>Inscriptions</u> : Centre social Jean Moulin ☎ 02 35 13 60 08
01 Oct 14h00	PRÉAUX Salle "Le Pratelli" Rue du Stade	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 08/10 au 12/11/26 (Hors vacances scolaires)	<u>Inscriptions</u> : Mairie de Préaux ☎ 02 35 59 02 63 ✉ contactmairie@preaux76.fr
05 Oct 14h00	ST NICOLAS D'ALIERMONT Centre Social La Parenthèse 199 rue de Milan	Conférence "Équilibre et habitat" Suivie de 5 séances de 2h tous les lundis du 02/11 au 30/11/26	<u>Inscriptions</u> : Centre Social La Parenthèse ☎ 02 79 33 00 55 ✉ sandrine.tanguymairie-sna.fr
05 Oct 14h00	CANTELEU Espace du Loup 4 allée Pablo Picasso - Cité Rose	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	<u>Inscriptions</u> : CCAS de Canteleu ☎ 02 77 62 60 07 ✉ residence.aragoneville-canteleu.fr
06 Oct 10h00	BOLBEC Centre Social Espace Arc en Ciel Impasse des Passereaux	Conférence "Équilibre et habitat" Suivie de 5 séances de 2h tous les mardis du 03/11 au 01/12/26	<u>Inscriptions</u> : Centre Social Espace Arc en Ciel ☎ 02 35 39 39 11

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.

SEINE MARITIME (76) suite

08 Oct 10h00	INCHEVILLE Salle Communale Rue Pasteur	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les jeudis du 05/11 au 26/11/26	<u>Inscriptions</u> : Centre O2S Sport Santé ☎ 02 35 50 53 60 ✉ o2sevilles-soeurs.fr
09 Oct 14h00	CRIEL SUR MER Salle Abribus Rue de la Libération	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	<u>Inscriptions</u> : Centre O2S Sport Santé ☎ 02 35 50 53 60 ✉ o2sevilles-soeurs.fr
13 Oct 14h00	MESNIERES EN BRAY Salle de Spectacle et de Loisirs Route Fleurie	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis du 27/10 au 17/11/26	<u>Inscriptions</u> : Association les Jeunes d'Hier ☎ 06 71 45 71 89
12 Nov 14h30	DAMPIERRE ST NICOLAS Salle des Fêtes 280 route de St Nicolas	Théâtre débat "Mathilde, Jacques et les autres" Spectacle d'1h	<u>Inscriptions</u> : ☎ Informations à venir

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.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Obtenez plus d'informations sur notre site Internet
www.asept-normandie.fr ou **www.pourbienvieillir.fr**

Pour nous contacter **contact@aseptnormandie.fr**

Avec le soutien de nos partenaires



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des commissions des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime