



CALVADOS

EURE

MANCHE

ORNE

SEINE MARITIME

L'ASEPT NORMANDIE SUR LE TERRAIN

Programme des actions seniors

FÉVRIER 2026



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



☎ Départements 14, 50 et 61 : **02 31 25 38 89**

☎ Départements 27 et 76 : **02 32 98 72 00**

✉ **contact@aseptnormandie.fr**

🌐 **www.asept-normandie.fr**

🌐 **www.pourbienvieillir.fr**

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.

BERNAY 3 février 2026 10h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les mardis du 24/02 au 31/03/26	Maison des Associations 8 rue Jacques Philippe Bréant	Inscriptions auprès du CCAS de Bernay (Mme Letellier) au 06 25 78 75 43
LES DAMPS 9 février 2026 10h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les lundis du 09/03 au 30/03/26	Maison des Associations (A côté de la Mairie) Rue de la Mairie	Inscriptions auprès de la Mairie des Damps au 02 35 23 03 76 ou par mail à mairie@lesdamps.fr
LE THUIT DE L'OISON 2 avril 2026 14h30	Théâtre forum "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	Salle Philippe Aubin 48 rue Henri de Campion	(Modalités d'inscriptions à venir)
LE NEUBOURG 4 mai 2026 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie tous les lundis du 11/05 au 22/06/26	Salle du Haute Phare Rue Jean de la Fontaine	(Modalités d'inscriptions à venir)

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"

NEUVILLE FERRIERES 3 février 2026 14h30	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h tous les mardis 10/02, 17/02, 24/02 et 03/03/26	Foyer Rural Place de la Mairie	Inscriptions auprès de Mme Cristien du Club Séniors de l'Harmonie Partagée au 07 89 24 43 91
BOLBEC 3 mars 2026 14h00	Théâtre forum "Encore bien acteurs" Spectacle d'1h30	(Informations à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
MONTIVILLIERS 12 mars 2026 14h00	Conférence "Mémoire tonique" Suivie de 4 séances de 2h les jeudis 19/03, 26/03, 09/04 et le vendredi 03/04/26	Salle la Minot 1 rue des Grainetiers	Inscriptions auprès du Pôle des Solidarités au 02 35 13 60 08
DOUVREND 16 mars 2026 14h30	Théâtre forum "Une nouvelle saison" Spectacle d'1h	(Informations à venir)	(Modalités d'inscriptions à venir)
NEUVILLE LES DIEPPE 28 avril 2026 14h00	Conférence "Le sommeil, c'est la santé !" Suivie de 6 séances d'1h de sophrologie les mardis 05/05, 12/05 et les vendredis 29/05, 05/06, 12/06 et 19/06/26	Salle Pierre Curie rue Jean Puech	(Modalités d'inscriptions à venir)