

# L'AGENDA SENIORS

POUR LES + DE 60 ANS

SEPT/ DÉC. 2024

Sophro ludique  
Cultiver sa mémoire  
Consommer responsable  
Succession  
...



*Terre Audacieuse : au plus près des seniors*



## SOPHRO LUDIQUE

**Venez partager un moment de bien-être.**

6 séances d'1h30 animées par Gwenaëlle BRASSART,  
Sophrologue.

Cet atelier est une invitation à vivre pleinement son corps et sa conscience à travers la dimension créative offerte par l'aspect ludique et la dimension profonde amenée par la sophrologie caycedienne.

Elle utilise l'expérience du corps à travers le mouvement, la souplesse, la danse, la corporalité, l'équilibre...

**Salle polyvalente (Grande Rue 45340 BOISCOMMUN-CHEMAULT)  
de 10h à 11h30**



**19 SEPTEMBRE | 1<sup>er</sup> OCTOBRE | 24 OCTOBRE  
12 NOVEMBRE | 3 DÉCEMBRE | 17 DÉCEMBRE**

**Inscription possible lors des 2 premières séances**



## CULTIVER SA MÉMOIRE

### **Venez stimuler votre mémoire.**

8 séances d'1h30 animées Magali MILANOL de l'Association BULLE D'AIR.

Les ateliers «mémoire» utilisent des jeux ludiques pour créer une dynamique collective et stimuler les capacités cognitives tout en renforçant les liens sociaux entre les participants.

Chaque séance promet convivialité, apprentissage et amusement !

**Salle polyvalente (6 place de la Mairie 45340 BÂTILLY-EN-GÂTINAIS)  
Les jeudis de 10h à 11h30**



**26 SEPTEMBRE | 3 OCTOBRE | 10 OCTOBRE  
17 OCTOBRE | 7 NOVEMBRE | 14 NOVEMBRE  
21 NOVEMBRE | 28 NOVEMBRE | 5 DÉCEMBRE\***

**Inscription possible lors des 2 premières séances**

*\*Intervention d'un soignant de l'accueil de jour de l'Hôpital de Pithiviers pour une séance de prévention sur les troubles cognitifs.*

# La Semaine Bleue

**JEUDI 3 OCTOBRE**

**>> de 9h à 12h30**

« CESU, mode d'emploi »  
Information collective.  
*Animée par France Emploi Domicile.*

**>> de 13h30 à 17h30**

« Rhumatisme et vous »  
Action de prévention.  
*Animée par un kinésithérapeute de Kiné France Prévention.*

 **Communauté de Communes du Pithiverais Gâtinais**  
3 bis, rue des Déportés  
45340 BEAUNE-LA-ROLANDE

**VENDREDI 4 OCTOBRE**

**>> de 9h à 12h30**

« Consommer responsable »  
Action de prévention à destination des seniors, retraités du secteur.  
*Animée par UFC Que Choisir.*

**>> de 13h30 à 17h30**

« CESU, mode d'emploi »  
Information collective.  
*Animée par France Emploi Domicile.*

 **Espace Enfance - Bât.A**  
rue de la Vallée Doudemont  
Malesherbes  
45330 LE MALESHERBOIS



**LUNDI 4 NOVEMBRE**

**>> de 14h30 à 16h30**

Succession / Mandat de protection futur.  
*Animée par Mme PROSPER et Mme ROYER, Notaires.*

 **Communauté de Communes du Pithiverais Gâtinais**  
3 bis, rue des Déportés  
45340 BEAUNE-LA-ROLANDE

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS AU 02 38 33 92 68**

Compte-tenu de la forte demande pour les activités sophro ludique et mémoire et pour une question d'équité, **seront prioritaires lors des inscriptions les personnes nouvelles n'ayant jamais participé à l'action visée.** Les autres seront en liste d'attente.