

L'AGENDA SENIORS

SEPT. À DÉC. 2025

De la tête aux pieds,
je prends soin de moi

Aquaphobie

Théâtre

Ateliers mémoire

...

i
**POUR
LES + DE
60 ANS**





DE LA TÊTE AUX PIEDS, JE PRENDS SOIN DE MOI

Venez partager un moment de bien-être en toute convivialité.

5 séances de 2h animées par une bénévole de l'association Brain up'.

On entend souvent dire que la santé consiste simplement à ne pas être malade, et si la maladie apparaît, on s'attend à ce que la médecine puisse offrir des solutions pour la contrer efficacement.

Pourtant, prendre soin de sa santé va bien au-delà de cela. Car notre corps n'est pas une simple addition d'organes et de cellules à surveiller : c'est un ensemble harmonieux où chaque partie interagit avec les autres pour se protéger, se soutenir mais aussi diffuser les bons comme les mauvais messages.

Animé par un professionnel en psychologie, cet atelier vous permettra de recevoir des conseils personnalisés, tout en pratiquant des exercices simples.

**Salle polyvalente (5, rue Boissin 45340 BOISCOMMUN)
Les lundis de 10h à 12h**



**15 SEPTEMBRE | 22 SEPTEMBRE | 29 SEPTEMBRE
6 OCTOBRE | 13 OCTOBRE**

Sur inscription au 02 38 33 92 68 - Places limitées



AQUAPHOBIE

Libérez-vous de la peur de l'eau tout en douceur : découvrez l'aquaphobie pour retrouver confiance à votre rythme !

5 séances de 45 min *encadrées par le maître-nageur de la piscine de Puisseaux.*

Apprenez à évoluer dans l'eau en toute sécurité grâce à des séances encadrées par un maître-nageur, avec des exercices adaptés à votre rythme et au groupe.

**Piscine (rue Nieder Roden 45390 PUISEAUX)
Les lundis de 11h30 à 12h15**



**3 NOVEMBRE | 10 NOVEMBRE | 17 NOVEMBRE
24 NOVEMBRE | 1^{ER} DÉCEMBRE**

Sur inscription au 02 38 33 92 68



**Places limitées : 5 personnes maximum
Bonnet de bain obligatoire**



LES MESURES DE PROTECTION

Participez à cette rencontre pour mieux comprendre les régimes de protection juridique.

Animée par le service d'Information et de Soutien aux Tuteurs Familiaux de l'UDAF 45.

À travers des explications claires et adaptées à chacun, découvrez les différences entre habilitation familiale, tutelle, curatelle et sauvegarde de justice.

Vous pourrez poser vos questions, mieux anticiper vos besoins ou accompagner vos proches en toute sérénité, dans un moment d'échange convivial et accessible à tous.

**Salle de la Bibliothèque Municipale
(Place Saint-Jean 45390 PUISEAUX)**



LUNDI 13 OCTOBRE À 14H30

Sur inscription au 02 38 33 92 68 - Places limitées



PIÈCE DE THÉÂTRE : LES PIEDS DANS LE TAPIS

Un tapis, trois comédiens, mille occasions de se casser la figure ou de rire aux éclats !

Par la Compagnie Théâtre du Chaos.

«Les Pieds dans le Tapis», c'est une comédie pleine d'humour sur les dangers du quotidien à la maison.

Après une heure de rires partagés, place au débat animé par une médiatrice, avec la possibilité pour les spectateurs de monter sur scène et d'improviser aux côtés des comédiens.

Un moment convivial, ludique et utile, à ne surtout pas manquer

Salle des Fêtes (rue Nieder Roden 45390 PUISEAUX)



MERCREDI 5 NOVEMBRE À 14H

Gratuit - Ouvert à tous



BIENVENUE À LA RETRAITE

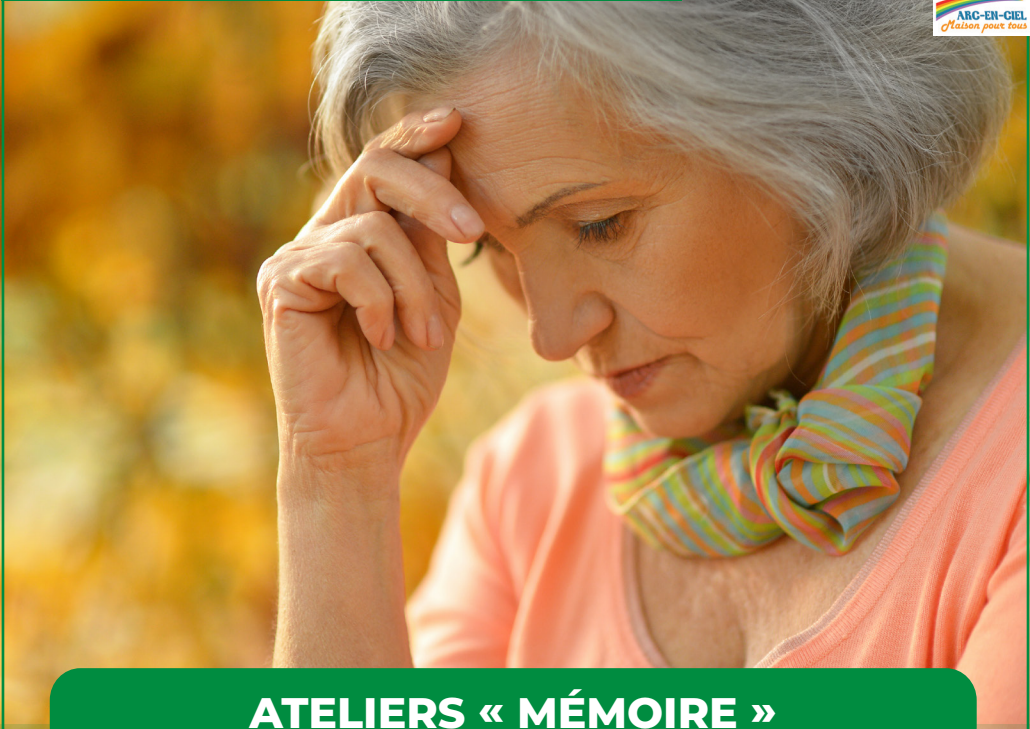
Participez à 7 séances gratuites pour vivre une retraite sereine et active.

Des conseils simples, des échanges conviviaux, pour prendre soin de vous et avancer avec confiance.

**Centre Social Arc-en-Ciel « Maison pour tous »
(32, avenue Jean Cocteau - Malesherbes
45330 LE MALESHERBOIS)
Les mercredis de 10h à 12h**

**1^{er} OCTOBRE | 8 OCTOBRE | 15 OCTOBRE
5 NOVEMBRE | 12 NOVEMBRE | 19 NOVEMBRE | 26 NOVEMBRE**

Sur inscription au 02 38 34 61 36



ATELIERS « MÉMOIRE »

Participez à des séances conviviales pour entretenir
votre mémoire et rester actif au quotidien.

Des conseils simples, des exercices ludiques, pour prendre soin de
vous tout en stimulant votre mémoire.

Centre Social Arc-en-Ciel « Maison pour tous »
(32, avenue Jean Cocteau - Malesherbes
45330 LE MALESHERBOIS)
Les mercredis de 10h à 12h

DU 3 DÉCEMBRE 2025 AU 4 MARS 2026
(hors vacances scolaires)

Sur inscription au 02 38 34 61 36



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PITHIVERAIS GÂTINAIS

3 bis, rue des Déportés
45340 BEAUNE LA ROLANDE
02 38 33 92 68

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA CCPG

	Matin	Après-midi
Lundi	9h - 12h30	13h30 - 17h30
Mardi	9h - 12h30	13h30 - 17h30
Mercredi	9h - 12h30	13h30 - 17h30
Jeudi	9h - 12h30	13h30 - 17h30
Vendredi	9h - 12h30	13h30 - 16h30

CONTACT

Secrétariat du service social : 02 38 33 92 75
@ : social@pithiveraisgatinais.fr

NOS PARTENAIRES

