

L'AGENDA SENIORS

MARS À JUIN 2026

BIEN VIVRE AUJOURD'HUI,
PRÉPARER DEMAIN !



- ✓ Ateliers de prévention routière
- ✓ Maintien à domicile
- ✓ S'offrir une pause
- ✓ Thé mortel
- ✓ Tout savoir sur la succession

i
POUR
LES + DE
60 ANS



S'OFFRIR UNE PAUSE

Ateliers bien-être

Participez à des séances conviviales destinées
à harmoniser corps et esprit.



Relaxation
& respiration



Exercices bien-
être : danse,
musique...



Ateliers créatifs
(écriture,
dessin...)

5 séances de sophrologie ludique **animées par**
G. Brassart, sophrologue, pour prendre soin de soi, s'accorder
du temps et préserver son bien-être et son capital santé.



LES VENDREDIS DE 10H30 À 12H

6 MARS | 20 MARS | 3 AVRIL | 22 MAI | 5 JUIN



Salle polyvalente (1, Allée de la Mairie École à Ondreville-sur-
Essonne)



Sur inscription au 02 38 33 92 68 - Places limitées



THÉ MORTEL

Ateliers d'échange et de découverte

Participez à des rencontres pour réfléchir ensemble, dans un cadre apaisé, avec un atelier autour des plantes.



Rencontres
& échanges



Conseils



Sérénité &
Bien-être

3 séances animées par Dominique LAURENT de l'association « Pour une alternative funéraire », pour échanger sereinement autour de la fin de vie (législation, organisation des obsèques, sources de financement), complétées par un atelier de découverte avec une herboriste.



LES LUNDIS DE 15H À 16H30

9 MARS | 16 MARS | 23 MARS



Salle de l'Âge d'Or - École de Musique (Place du Martroi à Puiseaux)



Sur inscription au 02 38 33 92 68 - Places limitées



S'ASSURER AUTONOME

Ateliers de prévention routière

Participez à des échanges conviviaux autour de la conduite.



Révision
du code



Échanges
& conduite



Mobilité &
autonomie

3 ateliers de prévention routière **animés par l'auto-école Bokreno**, pour réviser le code de la route, échanger sur la conduite et préserver son autonomie et sa mobilité.



LUNDI 30 MARS à la Communauté de Communes du Pithiverais Gâtinais (3 bis, rue des Déportés à Beaune-la-Rolande)



LUNDI 13 AVRIL dans la salle derrière la mairie (Place du Martroi à Puiseaux)



MERCREDI 3 JUIN à la Maison de Ville et des Associations (19/21, place du Martroy à Malesherbes)



Les ateliers ont lieu de 9h30 à 12h30 et de 13h à 16h



Sur inscription au 02 38 33 92 68 - Places limitées



MAINTIEN À DOMICILE

Temps d'échange sur les droits et adaptation du logement

Informez-vous sur vos droits et l'adaptation du logement.



Droits &
démarches



Logement
adapté



Solutions

Temps d'information animé par K. VERNEAU, évaluatrice
APA ADS et Bruno BUGELLI, Maison de l'Habitat, pour
mieux connaître ses droits liés au maintien à domicile et les
solutions d'adaptation du logement.



MARDI DE 14H À 17H
28 AVRIL



Salle des commissions (Mairie du Malesherbois - Place de
l'Hôtel de Ville à Malesherbes)



Sur inscription au 02 38 33 92 68 - Places limitées



TOUT SAVOIR SUR LA SUCCESSION

Temps d'information sur la succession

Mieux comprendre la succession
et le mandat de protection future.



Transmission



Prévoir
l'avenir



Protection
des proches

Temps d'information animé par les notaires de l'étude Terra Notaire (Beaune et Puiseaux), pour mieux comprendre la succession, anticiper son organisation et s'informer sur le mandat de protection future.



LUNDI DE 14H30 À 17H30
8 JUIN



Salle Saint-Jean à la Bibliothèque Municipale (Place Saint-Jean à Puiseaux)



Sur inscription au 02 38 33 92 68 - Places limitées

SE RENCONTRER ET S'INFORMER

Actions et permanences locales



Convivialité



Échanges



Santé

CENTRES DE SOINS NON PROGRAMMÉS

Besoin d'une consultation médicale ?

Un secrétariat médical vous oriente vers les **centres de soins non programmés** de **Beaune-la-Rolande, Malesherbes, Puiseaux**.

Du lundi au vendredi, de 8h à 18h, sur rdv uniquement



02 47 45 64 91 ou **116 117**

PERMANENCES DE VACCINATIONS

Gratuites et ouvertes à tous. Vérifiez que vos vaccins sont à jour.

Malesherbes – 5 ter, avenue du Général de Gaulle

Samedis 9h30-11h30 : 14 mars, 11 avril, 23 mai, 20 juin

Puiseaux – Salle située derrière la mairie (place du Martroi)

Mercredis 16h30-18h30 : 11 mars, 8 avril, 6 mai, 17 juin

Consultations sur rendez-vous uniquement.

AU COEUR DU MALESHERBOIS

Venez échanger, jouer,
partager vos idées...

En mairie

Lundi de 10h à 12h : Coudray

Mardi de 10h à 12h : Manchecourt

Jeudi de 14h à 16h : Malesherbes

Organisé par l'Arc-en-Ciel

SEMAINE PORTES OUVERTES

de la Gymnastique Volontaire

Du lundi 30 mars au vendredi 3 avril

à la salle des Fêtes (rue Nieder
Roden à Puiseaux)

**Organisé par l'AS Gymnastique
Volontaire de Puiseaux**



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

