

AGENDA DES SÉNIORS

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026



Un agenda
d'activités, d'ateliers
et de rencontres
pour rester actif,
informé et entouré.



PLUS DE 60 ANS

Des actions près de chez vous
pour bien vivre chaque jour.



PARTAGER
des moments
conviviaux



S'INFORMER
et comprendre
pour mieux vivre



PRENDRE SOIN
de sa santé
et de son bien être



DÉCOUVRIR
de nouvelles
idées et activités

Actions du
CLIC
de la CCPG



Les clés pour bien s'hydrater



**Vendredi
11 septembre
à 14h30**



Puiseaux
Salle située derrière
la mairie - Place du Martroi



ANIMÉ PAR LE CRT NORD LOIRET

Avec l'âge, la sensation de soif diminue et le risque de déshydratation augmente. Une bonne hydratation est pourtant essentielle : elle participe au bon fonctionnement de l'organisme et aide à préserver son énergie au quotidien.

Cet atelier vous apportera des **conseils pratiques** et des **repères simples** pour adopter les bons réflexes et prendre soin de vous.



EN 3 TEMPS



COMPRENDRE

l'importance de
l'hydratation et les effets
sur la santé.



IDENTIFIER

ses besoins en eau
selon l'âge, les saisons
et les activités.



ÉCHANGER

et partager autour
des idées reçues
et des bonnes pratiques.



GRATUIT

Ouvert à tous



INSCRIPTION

02 38 33 92 75

Un si bel automne



Mardi
15 septembre
à 14h30



Puiseaux
Salle des fêtes
Rue Nieder Roden



PIÈCE DE THÉÂTRE

par la compagnie Théâtre du Chaos

À travers des personnages attachants et des situations du quotidien, cette pièce de **Georges de Cagliari**, mise en scène par **Sara Veyron**, explore avec sensibilité le vieillissement, les liens familiaux, la solitude et les choix de vie.

Un **échange avec les comédiens** prolongera la représentation, avant un **goûter offert à tous**.



EN 3 TEMPS



ASSISTER

à une pièce de théâtre
sensible et pleine
d'humanité.



ÉCHANGER

avec les comédiens
lors d'un débat à l'issue
de la représentation.



PARTAGER

un moment convivial
autour d'un goûter offert.



GRATUIT

Ouvert à tous



ENTRÉE LIBRE

02 38 33 92 75

Ostéoporose : Quelle alimentation pour vos os ?



Lundi
28 septembre
à 14h30



Beaune-la-Rolande
Siège de la CCPG
3 bis, rue des Déportés



ANIMÉ PAR LE CRT NORD LOIRET

Avec l'âge, les os deviennent plus fragiles et il est essentiel d'adopter une alimentation adaptée pour **préserver son capital osseux**.

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les besoins nutritionnels liés à la santé des os et de découvrir des **conseils simples** à appliquer au quotidien pour conserver force et mobilité.



EN 3 TEMPS



COMPRENDRE

le rôle du calcium, de la vitamine D et des autres nutriments essentiels.



DÉCOUVRIR

les aliments à privilégier pour préserver la solidité des os.



ÉCHANGER

avec un professionnel autour de conseils pratiques.



GRATUIT

Ouvert à tous



INSCRIPTION

02 38 33 92 75

BIEN-ÊTRE

Cultiver sa mémoire



Les Mardis
29 septembre
6 et 13 octobre
3, 10, 17 et 24 novembre
1^{er} décembre
de 14h30 à 16h30



Saint-Michel
Salle des fêtes
6 Le Bourg



ANIMÉ PAR MAGALI MILANOL
SASU Bulle d'Air

Stimuler sa mémoire grâce à des **exercices ludiques** tout en profitant d'un moment de convivialité et de partage.

Ces séances vous permettront d'entretenir ses **capacités cognitives** au quotidien.

Aucune compétence particulière n'est nécessaire, seul le plaisir de participer



EN 3 TEMPS



S'ENTRAÎNER

à travers des jeux et des activités variés pour stimuler sa mémoire.



PARTAGER

un moment convivial dans une ambiance bienveillante et détendue.



PROGRESSER

à son rythme et repartir avec des astuces du quotidien.



GRATUIT
Ouvert à tous



INSCRIPTION
02 38 33 92 75

Tout savoir sur la succession



**Jeudi
8 octobre
à 14h30**



Beaune-la-Rolande
Siège de la CCPG
3 bis, rue des Déportés



ANIMÉ PAR ME ROYER ET ME ANGOT
de l'Étude Terra Notaires

Organiser sa succession est une étape importante pour **protéger ses proches** et **préparer l'avenir**.

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les **règles essentielles**, d'identifier les **démarches à entreprendre** et de **poser toutes vos questions** aux professionnels présents.



EN 3 TEMPS



COMPRENDRE

les étapes clés d'une succession et les règles qui l'encadrent.



ANTICIPER

les démarches à effectuer pour transmettre sereinement son patrimoine.



ÉCHANGER

avec des notaires pour poser vos questions et bénéficier de conseils.



GRATUIT
Ouvert à tous



INSCRIPTION
02 38 33 92 75

BIEN-ÊTRE

Bien dans son assiette



Les Lundis
9 et 16 novembre
23 et 30 novembre
7 et 14 décembre
de 14h à 15h30



Auxy
Salle des fêtes
Route de la salle
des Fêtes



ANIMÉ PAR MÉLANIE THIERCELIN,
Diététicienne

Ateliers nutrition et cuisine :
bien manger pour rester en forme et
préserver son autonomie.

Conseils pratiques : échanges autour
de l'alimentation et réalisation de
plats équilibrés partagés, moments de
convivialité.



EN 3 TEMPS



APPRENDRE

des clés nutritionnelles
simples et adaptées pour
mieux manger au quotidien.



ÉCHANGER

autour de l'alimentation,
partager ses astuces et
repartir avec des conseils.



CUISINER

ensemble des recettes
équilibrées, puis les
partager ensemble.



GRATUIT
Ouvert à tous



INSCRIPTION
02 38 33 92 75

Les actions de nos partenaires

Tout au long du second semestre 2026, retrouvez ces actions près de chez vous !



Pique-nique des aidants



Jeudi 10 septembre à 12h



Parc de l'EHPAD Pierre Lebrun
Neuville-aux-Bois



Organisé par la plateforme
de répit Les Douces Heures



02 38 52 20 20 sur inscription



Un si bel automne

Pièce de théâtre



Lundi 14 septembre à 14h30



Le Grand Écrin - Malesherbes



Organisé par le service social
de la Commune du Malesherbois



02 38 34 85 36 entrée libre



Atelier mémoire



À partir du 23 septembre à 10h



Centre social Arc-en-Ciel
Malesherbes



Organisé par le centre social
Arc-en-Ciel « Maison pour tous »



02 38 34 61 36 sur inscription



Activité physique adaptée



À partir du 24 septembre à 10h



Salle polyvalente
Orveau-Bellesauve



Organisé par le centre social
Arc-en-Ciel « Maison pour tous »



02 38 34 61 36 sur inscription

