

L'AGENDA SENIORS

POUR LES + DE 60 ANS

MARS/ JUIN 2025

Atelier Poterie
Aquaphobie

...



Terre Audacieuse : au plus près des seniors



ATELIER POTERIE

Venez partager un moment de loisirs en toute convivialité

6 séances de 2h animées par Stéphanie VIAU

Participez à ces ateliers pour découvrir le plaisir de modeler l'argile.

À travers des exercices spécialement conçus pour le groupe et adaptés à chaque personne, vous pourrez stimuler votre concentration, entretenir votre mémoire, développer votre motricité et éveiller vos sens tout en laissant libre cours à votre créativité.

**Ateliers de la Gare (9 impasse de la Gare 45340 BOISCOMMUN)
de 10h à 11h30**



**7 MARS | 14 MARS | 21 MARS
28 MARS | 4 AVRIL | 25 AVRIL**

Sur inscription au 02 38 33 92 68 - Places limitées

organisé par le CLIC de la CCPG



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)
de 15h à 15h45**



**9 MAI | 16 MAI | 23 MAI
30 MAI | 6 JUIN**

Sur inscription au 02 38 33 92 68 - Places limitées

organisée par le CLIC de la CCPG

DES ATELIERS ORGANISÉS PAR NOS PARTENAIRES

ATELIER SOMMEIL

organisé par le Centre Local de Santé
de Pithiviers

Pôle d'Équilibre Territorial et Rural

48 bis, Faubourg d'Orléans
45300 PITHIVIERS

>> Les mardis à 14h (durée 2h30)

**25 février
4, 11, 18 et 25 mars
1^{er} avril**

Vous découvrirez des astuces
simples et des techniques
adaptées pour améliorer la
qualité de vos nuits et retrouver
une vraie sérénité au coucher.

Un moment d'échange et de
détente pour prendre soin de
votre bien-être.

**Sur inscription
au 02 47 31 61 92
ou 07 85 90 89 80**



ATELIER NUMÉRIQUE

organisé par le Département du Loiret

Salle derrière la mairie

1 place du Martroy
45390 PUISEUX

>> à 10h (durée 2h)

**Mercredis 23 et 30 avril
Jeudi 24 avril**

Apprenez à utiliser votre
ordinateur et votre smartphone
en toute confiance. Navigation
internet, envoi de messages,
applications utiles...

Des séances adaptées pour
découvrir les bases à votre
rythme et profiter pleinement
du monde numérique !

**Sur inscription
au 02 38 33 92 68**