

# 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 14h à 16h**



**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<sup>er</sup> 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 Martroi  
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**

