

Génération +

magazine

ATELIERS

**Apprendre,
créer, partager**

Des activités pour
tous les goûts

RENCONTRES

**Des moments
à vivre ensemble**

Échanger, découvrir,
se divertir

Activités
Seniors

Gratuites

(60 ans et +)

**Bouger, partager, s'épanouir
à tout âge !**

PRENDRE SOIN DE SOI



☐ ATELIERS BIEN-ÊTRE

Tous les lundis de 10h à 11h :
du 28 Sept au 4 Janvier 2027
(sauf le 26 octobre)

Un programme composé de 12 séances

Pour découvrir des activités enrichissantes, prendre soin de son corps, stimuler son esprit et partager des moments de convivialité dans un cadre accueillant et rassurant.

Animé par **Aline MICHAUD**
Animatrice d'ateliers bien-être

Places limitées à 10 personnes,
Inscriptions requises avant le 21 septembre 2026
Transport possible sur demande dans la limite des places disponibles.



Et si le bien-être devenait un rendez-vous ?

 Mairie Annexe, 140 rue du 11 Novembre

☐ ATELIERS NUTRITION

Animé par **Audrey POUGET**
Diététicienne-nutritionniste



Des astuces, des conseils et des solutions concrètes pour allier plaisir de manger et bien-être au quotidien.

Mardi 24 novembre de 15h à 17h

Cuisiner les fruits et légumes d'hiver

Mardi 8 décembre de 15h à 17h

**Les fêtes de fin d'année :
combinaison plaisir et équilibre**

Places limitées à 15 personnes,
Inscriptions requises avant le 17 novembre 2026
Transport possible sur demande dans la limite des places disponibles.

 Mairie annexe, 140 rue du 11 novembre

NUMÉRIQUE UTILE ET PLAISIR

ATELIER NUMÉRIQUE

Tous les services de la commune à portée de main !

“Le numérique dans ma commune”

Mardi 17 Novembre 2026

de 15h 30 à 17h 30

Participez à cet atelier pour découvrir les différents supports de communication municipaux et apprendre à trouver facilement toutes les informations utiles au quotidien : actualités, événements, démarches, alertes et services de proximité. Un temps d'échange pratique pour rester connecté à la vie de votre commune !



Animé par le **Service Communication de la Mairie**

Inscription requise avant le 10 novembre 2026

Transport possible sur demande dans la limite des places disponibles.



Salle des Fêtes, rue André Champault



VIE PRATIQUE



CONFÉRENCE « INTERVENTION NOTARIALE »

Mardi 10 novembre 2026
de 9h30 à 12h

Maître **Marlène TOURLOURAT** vient à votre rencontre pour vous apporter un éclairage juridique clair et accessible sur la succession (anticipation de la transmission de patrimoine, testament, etc..) et la protection de vos proches (procuration générale, protection juridique, mandat de protection future).

Places limitées à 15 personnes
Inscriptions requises avant le 03 novembre 2026



Évènement ouvert aux séniors et à leurs familles

 **L'Alliage, 1 rue Michel Roques 45160 OLIVET**

Ma Métro Rénov', qu'est-ce que c'est ?

Le service public
de la rénovation
local neutre et gratuit
d'Orléans Métropole



MA MÉTRO RÉNOV'



Animée par l'ADIL en partenariat
avec Orléans Métropole

Venez découvrir comment rendre votre logement plus sûr, plus accessible et mieux adapté à votre quotidien grâce aux conseils des experts de Ma Métro Rénov'.

Vendredi 11 décembre de 9h30 à 11h

Ouvert à tous

 **salle des Fêtes, rue André Champault**

CULTURE ET LOISIRS



VISITE DE L'UTOM (UNITÉ DE TRAITEMENT DES ORDURES MÉNAGÈRES)

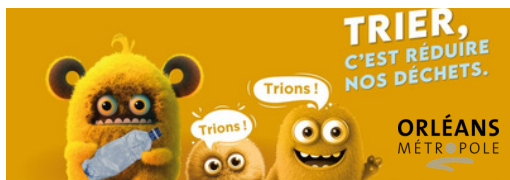
le jeudi 3 décembre à 14h00

Découvrez les coulisses du traitement de nos déchets
Que deviennent nos déchets une fois collectés ?

La Direction Réduction, Collecte et Valorisation des Déchets d'Orléans Métropole vous invite à découvrir leur parcours lors d'une visite pédagogique de l'Unité de Traitement des Ordures Ménagères (UTOM) et du centre de tri des déchets recyclables.

Pendant deux heures, vous découvrirez les différentes étapes du tri, du traitement et de la valorisation des déchets.
La visite est guidée et gratuite.

Places limitées à 20 personnes
Inscriptions requises avant le 20 novembre 2026
Transport possible sur demande dans la limite des places disponibles.



 651 rue de la Motte Pétrée 45770 Saran

PIÈCE DE THÉÂTRE "LES PIEDS DANS LE TAPIS"

Le Théâtre du Chaos présente Les pieds dans le tapis, une pièce de Georges de Cagliari, mise en scène par Sara Veyron.

Un spectacle spécialement proposé aux personnes de plus de 60 ans et aux aidants.

Mercredi 23 septembre à 14h30

ENTRÉE GRATUITE

 Salle des fêtes de Sandillon
Mail de Loire, 45640 Sandillon



AILLEURS DANS LA MÉTROPOLE



FORUM DES AIDANT(ES)

Mardi 6 octobre 2026
de 13h00 17h00

Vous accompagnez un proche au quotidien ? Venez rencontrer des professionnels, obtenir des conseils et découvrir les dispositifs dédiés aux aidants.

Au programme : stands d'information, présentations collectives et initiation au yoga.

Un espace gratuit pourra accueillir votre proche aidé, sur préinscription et sous réserve des places disponibles.

Inscription avant le 30 septembre :
inscription6102026@outlook.fr ou 06 23 49 83 02

📍 Complexe de la Fontaine de l'Étuvée à Orléans

FORUM DES aidant.es

Vous accompagnez un proche au quotidien ? Prenez quelques heures pour vous informer, échanger avec des professionnels et découvrir les ressources qui peuvent vous aider dans votre rôle d'aidant.

MARDI 6 OCTOBRE 2026 DE 13H00 À 17H00
Salle du complexe de la Fontaine de l'Étuvée, 4 rue Georges Landré, 45000 Orléans

Parking situé à proximité / Accessible en transports : Bus 7 arrêt Fontaine Étuvée (1 min à pied) / Bus 4 arrêt Parc de l'Étuvée (3 min à pied)

UNE APRÈS-MIDI DÉDIÉE AUX PROCHES AIDANTS

Au programme :

- Des stands d'information et de conseils animés par nos partenaires
- Des présentations collectives pour découvrir les dispositifs et les ressources du territoire (programme à venir)
- Initiation au yoga - réservée aux aidants (Places limitées, pré-inscription conseillée)
- Un espace pour votre proche aidé : Un espace gratuit pourra accueillir votre proche aidé sur le même site, encadré par un professionnel. Uniquement sur pré-inscription et sous réserve des places disponibles

Inscription obligatoire jusqu'au 30/09/26 :
par mail : inscription6102026@outlook.fr
par tel : 06 23 49 83 02

ou par QR Code :

Les intervenants :



Café des grands-parents

"Comment cultiver l'estime de soi et celles de nos petits enfants ?"

jeudi 08/10/2026
14h - 16h
à Olivet
504 A av du Loiret
Maison de la Parentalité

Participation Libre

Venez partager un moment convivial animé par un psychopaticien et une bénévole

Renseignements et inscriptions
actions.projets@epe45.fr
ou 06 58 99 45 45

CAFÉ DES GRANDS-PARENTS

Animé par l'école des Parents et des Educateurs



Comment favoriser l'estime de soi chez ses petits-enfants ? Venez partager un moment convivial autour d'un café, animé par un psychopaticien et une bénévole.

Jeudi 8 octobre 2026 de 14h à 16h

Participation libre – inscription :
actions.projets@epe45.fr
06 58 99 45 45

📍 Maison de la Parentalité –
504 avenue du Loiret à Olivet

LE CCAS À VOS CÔTÉS

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est à votre écoute pour vous informer, vous conseiller et vous accompagner à chaque étape de votre vie.

Vous pouvez notamment vous adresser au CCAS pour :

- bénéficier d'une aide ou être orienté en cas de difficultés financières ou sociales
- obtenir des informations sur les services permettant de bien vivre à domicile
- découvrir les activités, les animations et les actions de prévention proposées aux seniors.

Service de proximité, le CCAS vous accueille avec attention et confidentialité. Selon votre situation, son équipe vous aide à identifier les solutions existantes et vous oriente vers les interlocuteurs les plus adaptés.

Une question, une difficulté ou simplement besoin d'être guidé ? N'hésitez pas à venir rencontrer l'équipe du CCAS.

À chaque étape, le CCAS est là pour vous accompagner au quotidien.



Équipe du CCAS

Responsable du CCAS
Laetitia THÉNOT



**Agent chargée
du portage
de repas**

Valérie MARTIN



**Intervenante
sociale**

Nadia BENKOU



**Animatrice
sociale**

Sandra FAIVRE

Infos pratiques



INSCRIPTION ET CONTACT POUR TOUTES DEMANDES "en mairie"

140 rue du 11 novembre 45590 Saint-Cyr-en-Val

 02 38 76 20 20

Adresse e-mail : contact@mairie-saintcyrenval.fr



Horaires d'accueil :

Lundi, mardi et jeudi : 9 h - 12 h 30

Mercredi et vendredi : 9 h - 12 h 30 et 14 h - 17 h 30

Premier samedi du mois : 9 h - 12 h



Violences et maltraitements envers les personnes âgées : 3977

Urgences : 112

SAMU : 15

Police / Gendarmerie : 17

Pompiers : 18



Une question, une envie, une suggestion d'activité ?

Poussez la porte du CCAS : nous sommes là pour vous écouter et vous accompagner.