

LES VENDREDIS À PARTIR DU 5 DÉCEMBRE

SAUF LES 26/12 ET LE 02/01



ATELIER NUMÉRIQUE

Un atelier numérique pour prendre en main l'outil informatique, apprendre à naviguer en ligne, gérer ses démarches et gagner en autonomie dans son usage du numérique.

Engagement sur les 8 séances.

DE 14H30 À 16H30
SALLE DES CAPUCINS



À PARTIR DU 20 JANVIER LES MARDIS



ATELIER PEPS EURÊKA

Un atelier mémoire rythmé par des exercices ludiques pour stimuler ses capacités tout en passant un moment convivial.

Le programme PEPS Eurêka propose des séances hebdomadaires sur 10 semaines pour entretenir sa mémoire et sa concentration dans une ambiance dynamique et bienveillante.

DE 14H00 À 16H30
SALLE DES CAPUCINS



MERCREDI 21 JANVIER



GALETTE DES ROIS

Un rendez-vous chaleureux pour savourer la traditionnelle galette des rois et passer un agréable moment ensemble.

Une belle manière de débiter l'année dans la bonne humeur et le partage.

15H00
GYMNASE MARIE-AMÉLIE LE FUR
VILLAGE SPORTIF

LES JEUDIS

29 JANVIER | 12/19/26 FÉVRIER



ÊTRE AIDANT, ÊTRE AIDÉ

Un atelier pour mieux comprendre et vivre son rôle d'aidant, tout en identifiant les ressources et soutiens disponibles.

En partenariat avec Brain Up, il offre un temps d'échange, de conseils et de partage d'expériences dans un cadre bienveillant.

DE 10H00 À 12H00
SALLE DES CAPUCINS



ANIMATIONS POUR LES + DE 60 ANS

INCLUS LE PROGRAMME DE LA SEMAINE BLEUE



MANIFESTATIONS SUR INSCRIPTION :

TÉL : 02 38 66 18 34

MAIL : CCAS@SAINTJEANLEBLANC.COM

VILLE DE SAINT-JEAN-LE-BLANC

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

PLACE DE L'ÉGLISE 45650 SAINT-JEAN-LE-BLANC



www.saintjeanleblanc.com

TOUS LES MARDIS
À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE
(HORS VACANCES SCOLAIRES)



ATELIER DE SPORT ADAPTÉ
Un temps d'activité physique pensé pour tous, avec des exercices simples et adaptés aux capacités de chacun.

L'atelier de sport adapté permet de rester en mouvement, de renforcer son équilibre et de préserver sa vitalité, dans un cadre encourageant et accessible.

DE 10H30 À 11H30
GYMNASSE DE L'ARMANDIÈRE



LES JEUDIS
DU 18 SEPTEMBRE
AU 18 DÉCEMBRE



ATELIERS CHAUFFE CITRON
MÉMOIRE ET CULTURE



Dans une ambiance conviviale, un moment ludique pour entretenir sa mémoire, stimuler sa concentration et faire travailler ses méninges tout en douceur.

Un atelier pensé pour allier bien-être et agilité d'esprit, dans un cadre chaleureux et bienveillant.

DE 15H00 À 16H30
LES 18/09 ET 16/10 À L'ORANGERIE
LES 02/10, 06/11, 20/11, 04/12 ET 18/12
SALLE DE CONVIVIALITÉ DU VILLAGE SPORTIF



LES MARDIS

23 SEPTEMBRE | **14 OCTOBRE**
25 NOVEMBRE | **16 DÉCEMBRE**



PASSERELLE DES AIDANTS
Accordez-vous une fois par mois un moment pour souffler et échanger.

La Passerelle des Aidants propose des rencontres conviviales pour soutenir les aidants, et rencontrer des professionnels.

15H00 À 16H30
À L'ORANGERIE DU CHÂTEAU



LES MARDIS
DU 23 SEPTEMBRE
AU 16 DÉCEMBRE
SAUF LE 30/09



ATELIER DE SOPHROLOGIE
Animé par Marie Kassel

Un temps pour soi, au cœur d'un atelier qui invite à la détente, à la respiration et à l'écoute de son corps.

Dans un cadre apaisant, apprenez à relâcher les tensions et à retrouver un équilibre entre corps et esprit, en toute sérénité.

Participation financière demandée.
DE 10H30 À 11H30
AU SOUS-SOL DE LA SALLE JACKIE ZINSIUS



JEUDI 9 OCTOBRE



SORTIE À LA BELLE DE GRIGNON

Embarquez pour une sortie à 'La Belle de Grignon' et découvrez le patrimoine exceptionnel de ce hameau du Loiret.

Rejoignez les bénévoles passionnés qui font revivre l'histoire de la flûte berrichonne, bateau emblématique du XIXe siècle, et partagez un après-midi convivial et enrichissant.

Places limitées
Participation financière demandée.

DE 13H00 À 18H00
DÉPART DE MONTESSION



VENDREDI 10 OCTOBRE



MARCHE ET ATELIER
« LA CHAMBRE DES ERREURS »

Un atelier autour de la prévention des chutes et des risques dans le logement sera proposé sous la forme de la « chambre des erreurs », un moment interactif et pédagogique. Atelier suivi d'une marche.

14H00
SALLE DE MONTESSION
15H : DÉPART DE MONTESSION POUR LA MARCHÉ

