



ACTIVITÉS  
SEPT. 2025  
ÉTÉ 2026



# MAISON DES SENIORS

DE CHÂTEAUDUN  
Un service municipal

## LA MAISON EST OUVERTE :

- ✓ Du Lundi au Vendredi
- ✓ De 9H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00
- ✓ 13, rue de Sancheville, 28200 Châteaudun

Contacts :

02 37 98 34 61

06 07 74 31 77





# LA MAISON DES SENIORS, UN SERVICE MUNICIPAL DÉDIÉ AUX SENIORS

Chères Dunoises, chers Dunois,

À Châteaudun, nous avons la chance de compter sur la richesse et l'expérience de nos aînés, qui représentent aujourd'hui plus de **34 % de la population**. Il nous tient particulièrement à cœur de les accompagner au quotidien, de favoriser leur bien-être et de leur proposer des activités adaptées à leurs envies et à leurs capacités.

Avec la Maison des Seniors et les services municipaux, nous œuvrons chaque jour pour faciliter leur vie, encourager la pratique d'activités physiques et organiser des ateliers tout au long de l'année. Notre objectif est clair : leur permettre de **conserver autonomie, santé et lien humain**.

La ville s'adapte également aux besoins des personnes âgées et en situation de handicap grâce à des dispositifs comme **Picto Access**, qui améliore l'accessibilité des établissements, ou la téléassistance, qui apporte **sécurité et réconfort à domicile**.

Parce que nous leur devons respect et gratitude, nous continuerons à renforcer ces actions pour que chacun puisse vieillir sereinement à Châteaudun, entouré et accompagné.

Fabien VERDIER,  
Maire de Châteaudun  
Président du Grand Châteaudun  
@ : fabien.verdier@mairie-chateaudun.fr

## • NOS OBJECTIFS :

- ✓ **Accueillir, orienter et accompagner** les Seniors et leur entourage.
- ✓ Proposer un **lieu de ressources** sur les questions liées au vieillissement.
- ✓ Créer du **lien humain** et **lutter contre l'isolement**.

5G

RESTEZ INFORMÉS ET ACCESSIBLES À CHÂTEAUDUN AVEC INTRAMUROS !

+ 300 EMPLOIS À POURVOIR  
DANS LE SECTEUR PRIVÉ DANS  
LE GRAND CHÂTEAUDUN

8 réseaux sociaux (avec @PlayChateaudun) pour vous informer

Votre santé est notre priorité !  
Joignez-vous à l'une de nos activités physiques pour rester en forme et au meilleur de votre santé.

- **LA MARCHÉ DU LUNDI MATIN**

Baladez-vous à votre rythme tout en (re)découvrant Châteaudun et ses alentours. La marche est accompagnée d'un professionnel.

Les lundis de 9h45 à 11h00 (Départ de la Maison des Seniors).

**ACTIVITÉS  
PHYSIQUES  
POUR TOUS**



- **ATELIER GYM DOUCE / ÉQUILIBRE**

Gardez la forme et travaillez votre équilibre en douceur avec une pratique adaptée à tous.

**Carte de 12 séances à acheter à la Maison des Seniors.**

Les jeudis de 14h00 à 15h00 ou de 15h00 à 16h00.



## • SÉANCE AQUAGYM DOUCE

L'AquagGym Douce, c'est l'activité aquatique, d'intensité faible à modérée, idéale pour se maintenir en forme !

Les séances se déroulent au Centre Nautique Roger Creuzot.

**L'achat d'une carte de 10 séances est possible directement à la piscine.**

Les mardis et jeudis de 16h15 à 16h45.

Tel : 02 37 45 21 85



## • LE VOLLEY POUR TOUS "À CHACUN SON VOLLEY"

Le Soft Volley est une pratique ludique, mettant l'accent sur la convivialité et particulièrement **adaptée aux personnes non sportives, débutantes ou en reprise d'une activité physique**. Un moment de convivialité à partager !

Tous les mercredis de 15h00 à 16h00 au gymnase Pasteur de Châteaudun (sauf durant les congés scolaires).

➡ Pour toute inscription, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Soft Volley est nécessaire.

➡ L'adhésion au club pour 2025/2026 est de 35€ à partir de 60 ans. Le club proposera ensuite une carte de 10 séances à 25€. Vous pouvez acheter jusqu'à deux cartes dans l'année, ensuite les séances seront offertes.

Tel : 02 37 66 11 25



La Maison des Seniors propose son espace à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire pour organiser des séances qui permettent de maintenir une santé optimale et minimiser les effets délétères de la maladie et de ses traitements.



## LA MALADIE ET LE SPORT

### • GYM'APRÈS CANCER

Par le choix des activités, la progressivité des contenus élaborés, la différenciation des modalités de mise en œuvre, **le programme Gym'Après Cancer accompagne les personnes aux différents stades de la maladie.** En leur permettant d'acquérir une connaissance fine de leur corps, on favorise l'amélioration de la santé psychologique, des relations sociales et de la valeur physique perçue.

Séance le mercredi de 15H45 à 16h45.

Participez à nos ateliers pour vous préparer et vous protéger de la numérisation accélérée de notre société.

## • ATELIER INFORMATIQUE - DIGITAL SENIORS

En groupe, **les élèves du Lycée Nermont vous accompagnent à l'informatique.** Durant les séances, des équipements sont mis à disposition, mais vous pouvez également venir avec votre tablette, ordinateur portable ou smartphone.

Deux sessions par semaine

Planning disponible à la Maison des Seniors



LE  
NUMÉRIQUE

## • ATELIER NUMÉRIQUE

Apprendre à utiliser, selon vos besoins, un ordinateur, une tablette ou un smartphone. Individuellement, ou en petit groupe, **un enseignement dispensé par des Seniors pour des Seniors !**

Association AGIRabcd28

12h de formation, le matériel est fourni

## • INTERVENTION DU CONSEILLER NUMÉRIQUE

Le conseiller numérique du Conseil Départemental d'Eure-et-Loir, est présent à la Maison des Seniors ou Place du Phénix, à la Maison Départementale des Solidarités et de la Citoyenneté du Dunois.

**Le but : être sensibilisé à la manière d'utiliser internet, savoir faire des achats en ligne en toute sécurité, connaître les astuces "bons plans" du conseiller ou encore se protéger des fraudes.**

Rendez-vous une fois par mois sur inscription.

Retrouvez les dates à la Maison des Seniors.

Pour préserver votre santé et rester en bonne forme, en lien avec nos partenaires, nous vous proposons tout au long de l'année des ateliers ludiques, pratiques et conviviaux, le tout animé par des professionnels.

## • HAPPYVISIO, LES CONFÉRENCES EN LIGNE

Les conférences sont gratuites et réparties sur quatre volets :

- Comprendre la maladie et le handicap
- Prendre soin de quelqu'un
- Prendre soin de soi
- Les différents aspects pratiques

Rendez-vous sur le site : [www.Happyvisio.com](http://www.Happyvisio.com)  
ou suivez les conférences avec nous sur place  
Programme disponible à la Maison des Seniors

## LA MÉMOIRE

### LA MÉMOIRE : POURQUOI ET COMMENT LA STIMULER?

Venez échanger et travailler votre mémoire grâce à des jeux d'attention et d'observation, à des exercices de logique et de vocabulaire.

Ateliers animés par un professionnel en psychologie qui répondra à toutes vos questions.

7 séances de septembre à décembre 2025 - sur inscription

#### • ATELIER JEU DE MÉMOIRE

Venez tester et entraîner votre mémoire de manière ludique.

En partenariat avec AGIRabcd, les mardis en semaine paire de 14h30 à 16h00 à la Maison des Seniors.

*(Vous pouvez aussi retrouver l'atelier jeu de mémoire les lundis en semaine paire de 14h00 à 15h30 à la mairie annexe de Saint-Jean).*



# Une multitude d'activités à vous proposer "à la Maison".

## • LES JEUX DU VENDREDI

Les vendredis, nous nous retrouvons pour jouer aux cartes, à un jeu de société, tricoter ou simplement discuter.

## • CITYGEM : ATELIERS DE MARCHÉ CULTURELLE ET SANTÉ

Marcher n'aura jamais été aussi sympa !

Cette application donne plaisir à marcher au quotidien et sera disponible gratuitement pour les Seniors d'ici ou d'ailleurs.

Comme chaque pas, chaque marche, chaque mouvement supplémentaire compte, cette application va nous aider à nous mettre en mouvement.

10 séances à partir de mars 2026 - sur inscription  
Financement de la commission des Financeurs d'Eure-et-Loir.

## • DES ANIMATIONS PONCTUELLES

- ✓ **Jeu de l'Oiegroute** par AGIRabcd.
- ✓ Des **sorties** à la journée en car (*programme complet à disposition*).
- ✓ **Conférences** (bien-être, aidant, nutrition, santé...).
- ✓ La **Semaine Bleue**, un bel évènement national.
- ✓ Les **Repas des Seniors** de Châteaudun, qui rassembleront près de 1 000 participants, auront lieu les **mercredis 5 et 26 novembre** ainsi que le **mercredi 3 décembre 2025**.
- ✓ Les **colis aux Seniors** qui ne peuvent pas nous rejoindre aux repas (*900 personnes en moyenne*).
- ✓ Le **pique-nique** de fin juin pour retrouver les usagers tous ensemble.
- ✓ La **galette des rois**.
- ✓ **Ateliers manuels** pour préparer les décorations des repas.
- ✓ Etc.

ANIMATIONS  
ET ATELIERS



## • ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Cet atelier permet aux participants d'être plus à l'aise dans leurs mouvements du quotidien et d'entretenir leur condition physique générale.

De Septembre à Décembre 2025 - sur inscription

*Ateliers avec Neosilver, qui s'impose aujourd'hui comme une référence dans la mise en place de programmes d'activités pour les Seniors. Le financement est assuré par la Commission des Financeurs.*

## • ATELIER "SOMMEIL"

Le sommeil est un besoin vital, essentiel pour notre bien-être physique et mental.

Une bonne nuit renforce le système immunitaire, améliore la mémoire et agit sur l'état émotionnel.

Pourtant, nous sommes nombreux à nous en inquiéter.

De Janvier à Février 2026 - sur inscription

*Ateliers animés par Brain Up qui est une association loi 1901 qui, par sa méthode positive, ses équipes engagées et son expertise, influence positivement la santé de chacun. Le financement est assuré par la Commission des Financeurs.*

BIEN-ÊTRE  
ET MORAL



## • ATELIER "C'EST BON POUR LE MORAL"

Les années à la retraite donnent l'occasion d'organiser son temps différemment.

Les retraités endossent ainsi de nouveaux rôles et prennent une nouvelle place auprès de leur entourage et de leurs proches.

Fortement sollicités, ils se consacrent, souvent sans compter, à leurs nouvelles missions, jusqu'à se laisser déborder, à s'épuiser et à perdre la maîtrise de leur emploi du temps.

La période de la retraite est pourtant bien une source de découvertes, de joies et d'épanouissement dont chacun peut pleinement profiter en tenant compte de sa situation, de ses attentes et de son propre vieillissement.

Mars 2026 - sur inscription

*Ateliers animés par Brain Up. Le financement est assuré par la Commission des Financeurs.*

Les aidants souffrent généralement d'isolement, d'épuisement et d'un manque de reconnaissance. Maillon essentiel de la solidarité, nous souhaitons les accompagner.

## • ATELIER SANTÉ ET CAFÉ DES AIDANTS

La Fédération Familles Rurales organise des ateliers santé et des cafés "rencontre" pour les aidants du département.

➡ Les ateliers santé sont animés par des professionnels compétents afin d'apporter aux aidants des outils et des compétences utiles pour améliorer leur vie quotidienne.

➡ Les cafés des aidants sont des moments de convivialité et de discussion menés par des professionnels de l'accompagnement.

**Atelier santé :** Un mardi par mois de 14h30 à 16h30.

Une professionnelle prendra en charge l'aidé(e).

**Café des aidants :** Un jeudi par mois de 9h30 à 11h30.

Une professionnelle de la PFRsud28 prendra en charge l'aidé(e).

## • ATELIER BIEN-ÊTRE SNO&ZEN

Aidants/aidés en duo.

Relaxation, détente ou stimulation par le sensoriel.

Un mardi par mois d'octobre 2025 à septembre 2026.

*Atelier animé par Sno&Zen et financé par la Commission des Financeurs d'Eure-et-Loir*

## • MÉDIATION POUR AIDANTS & AIDÉS

**Si vous vivez un désaccord, une situation conflictuelle liée au handicap ou la dépendance de l'un de vos proches.** L'UDAF vous propose un espace de médiation familiale pour renouer le dialogue, gérer des situations conflictuelles, trouver ensemble des solutions.

Tél : 02 36 15 90 00 | @ : [mediation@udaf28.fr](mailto:mediation@udaf28.fr)



AGIR POUR  
LES  
AIDANTS



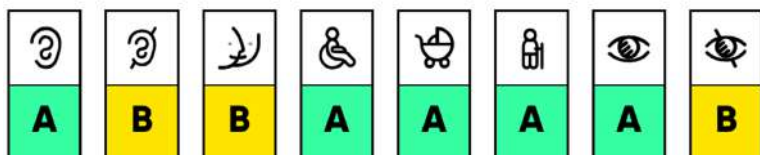
La ville de Châteaudun se mobilise pour que les personnes en situation de handicap puissent bénéficier d'une accessibilité entière et autonome.

## • CONTRÔLEZ L'ACCESSIBILITÉ DES SITES, DES ARRÊTS DE BUS ET PRÉPAREZ VOS DÉPLACEMENTS

Aidez-vous d'un système simple et efficace pour planifier vos visites avec Picto Access : des **pictogrammes colorés**, accompagnés d'un **référentiel clair et complet**, vous renseignent sur le **niveau d'accessibilité de chaque site avant même de vous déplacer**.



Pour en savoir plus, tapez **"Picto Access Châteaudun"** dans votre moteur de recherche ou scannez le QR code avec votre téléphone portable :



**picto access**  
Par APF France handicap



UNION EUROPÉENNE  
Fonds Européen Agricole  
pour le Développement Rural



Cette opération est cofinancée par l'Union Européenne. L'Europe investit dans les zones rurales.



# Prendre soin de vous est notre priorité.

## • LA TÉLÉASSISTANCE

C'est un service simple, humain et rassurant.

La ville de Châteaudun a négocié un service de téléassistance pour ses habitants. **L'objectif étant de proposer un service d'accompagnement efficace avec un tarif avantageux.**

Elle participe aussi financièrement à l'abonnement pour les personnes dont les revenus sont modestes.

## • PLAN CANICULE



La Maison des Seniors effectue l'inscription des personnes sur le registre des personnes vulnérables (en situation de handicap, et/ou âgé(e) de 65 ans et plus, isolé(e) ou fragilisé(e).), **alors inscrivez-vous !**

➡ Si une alerte est déclenchée, des volontaires prendront rapidement contact avec vous pour vérifier votre situation et prévenir les secours si besoin.

## • PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Besoin d'aide pour vos repas ?

Le service de portage de repas à domicile est là !

C'est un service de notre communauté de communes, vous pouvez la contacter au 02 37 44 98 94



Rejoignez-nous sur  
Facebook :  
Maison des Seniors de  
Châteaudun.



Notre adresse courriel :  
[maisondesseniors@mairie-chateaudun.fr](mailto:maisondesseniors@mairie-chateaudun.fr)