

NOVEMBRE 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 Gym douce 14h-15h	4	5 Danse aidant/aidé 14h-15h30 Salle Castaing	6	7 *Conférence- échange à Illiers Combray « Le sommeil »
10	11	12	13 Café papote 14h30-16h Faites-vous plaisir en vous permettant d'apporter une gourmandise	14
17 Gym douce 14h-15h	18	19	20	21 Groupe de paroles « Comment décompresser » 14h30-16h
24 Gym douce 14h-15h	25 *Prévention contre la dénutrition des personnes âgées, animée par une diététicienne 14h Salle Castaing	26	27	28 Sophrologie 15h-16h

Evènements du mois :

7 novembre :

***Conférence-échange : Le sommeil**
Organisée par la plateforme de répit
et animée par Docteur Savatier,
médecin de la clinique du sommeil.
De 13h45 à 16h
A l'Ehpad « les genêts »
28120 Illiers-Combray
[Entrée gratuite/sans réservation](#)

14 novembre :

Forum « Tous aidants »
Dans le cadre de la journée nationale
des aidants.
De 10h30 à 12h et de 13h30 à 19h
Projection du film « Mon vieux »
Salle des fêtes, rue du Four Banal
28250 Senonches
Renseignements et modalités d'inscription :
02 37 37 73 27 -
idecajpfr@ehpadsenonches.fr
[Gratuit](#)

***Salle Castaing** : salle au sein de la
Fondation d'Aligre

Renseignements et réservations :

Adresse : 10 rue de Josaphat 28300 Lèves
Téléphone : 02.37.18.72.33
Mail : repit-aidants@fondation-aligre.com
Site internet : Soutenir les aidants
En fonction de nos possibilités, nous pouvons
accueillir votre proche pendant les activités.