

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION SENIORS

Le **Pôle d'Animation Séniors** est un service de la Communauté de Communes de La Septaine. Il est ouvert aux séniors des 15 communes : Avord, Baugy (Laverdines, Saligny-le-Vif), Chaumoux-Marcilly, Crosses, Etrechy, Farges-en-Septaine, Gron, Jussy-Champagne, Nohant-en-Goût, Osmoy, Savigny-en-Septaine, Soye-en-Septaine, Villabon, Villequiers, Vornay. Peu importe le lieu de l'animation. Sauf précision, les animations sont gratuites.

C'est au programme!



Sophrologie : Découverte et initiation

sur la thématique du sommeil

Ateliers de 2 h menés par Maggy Balda, sophrologue,

Mardi 03 septembre 2019 à la salle des fêtes à **Crosses**, à 14 h 30

Inscription recommandée au 06 45 10 52 52

Et si on lisait ?

Accompagnement une fois par mois à la bibliothèque de La Septaine à **Avord**

Les lundis après-midi

9 septembre / 7 octobre / 18 novembre / 9 décembre

Prendre contact avec l'animatrice du Pôle d'Animation Séniors 06 45 10 52 52.

Possibilité aussi pour les séniors ne pouvant pas se déplacer d'apporter des livres au domicile lors des visites de convivialité.

Lancement du Projet « J'ai ouï lire »

Présentation :

- de la sélection de livres qui sera proposée aux séniors et aux habitants de La Septaine afin de participer au Prix Chronos de Littérature 2020 ayant pour thématique « Grandir c'est vieillir, vieillir c'est grandir ».
- des 3 audio-lecteurs permettant aux personnes mal ou non voyantes d'avoir accès aux livres. Ils seront prêtés aux séniors participants.
- des animations et des conditions de participation au projet (venue d'une conteuse, rencontres intergénérationnelles, temps de vote...)

Mardi 10 septembre 2019 à la Maison des Jeunes à **Baugy**, à 14 h 30

Prévention :

Les atteintes aux biens et aux personnes. Comment se protéger ?

Animé par
le Capitaine (CR) ROGER Patrice chargé de "Prévention seniors"
auprès du groupement de gendarmerie départementale du Cher à BOURGES

Mardi 24 septembre 2019 à la salle des fêtes de **Gron**, à 14 h 30

Ouvert à tous

Chant avec la troupe « **En avant la jeunesse !** »

Sous la direction de l'association « After the Crescent »

Ouvert à tous : chanteurs, spectateurs



Bilan et présentation des projets pour la nouvelle saison

Mardi 1^{er} octobre 2019 à La Septaine à Avord

Répétitions chants :

- **Mardi 22 octobre** à la salle de La Septaine ZAC des Alouettes, à **Avord** à 14 h 30

- **Mardi 5 novembre** à l'EHPAD Armand Cardeux à **Nohant-en-Goût** à 14 h 30 (à confirmer)

- **Mardi 19 novembre** à la salle de La Septaine ZAC des Alouettes, à **Avord** à 14 h 30

- **Mardi 3 décembre** à la salle des fêtes **d'Etréchy** répétition à 14 h 30 avec les lycéens du LEAP de Bengy-sur-Craon, formation « Services aux personnes et aux territoires ».

Les séniors qui le souhaitent peuvent venir à 12 h pour partager le temps du repas avec les jeunes. Chacun apportant son repas, un micro-onde sera à disposition.

Un temps d'échange est prévu avant la répétition pour aborder « les conditions de vie à domicile ».

« Les histoires, ça se racontent ! »

Comment raconter des histoires à ses petits-enfants, arrière-petits-enfants, et les autres »

Animé par Corinne Duchêne conteuse

Mardi 29 octobre 2019 à la salle des fêtes de **Jussy Champagne** à 14 h 30

Mardi 12 novembre à la salle du Mille Club à **Farges-en-Septaine** à 14 h 30

Ateliers avec des exercices :

- permettant de trouver le plaisir de lire à voix haute,
- placer sa voix, maîtriser ses intonations, sa respiration
- utiliser le livre comme outil d'échanges ludiques
- créer un moment de complicité autour d'un livre avec les enfants de différents âges

L'après-midi se terminera par un moment de conte par Corinne Duchêne

Animation dans le cadre du projet « J'ai ouï lire », subventionnée par la conférence des financeurs du département.



« En voyage ! » La Tunisie

Diaporama commenté, récit de voyage
de Joël, Nicole et Chine

Mardi 26 novembre 2019

à la Maison des Jeunes (à confirmer) à **Avord** à 14 h 30

« Bricol'tout Noël »

Confection d'une décoration en art floral en intergénération



Jeudi 19 décembre 2019 à la salle des fêtes de **Villequiers** à 14 h 30



Soutien à des initiatives sur le territoire

Tricot solidaire au café « Le Crossois » à **Crosses**

Prochains rendez-vous :

Les jeudis 5 septembre / 3 octobre / 7 novembre / 5 décembre

Ouvert à tous, quel que soit l'âge

Activité de travaux d'aiguilles dans la convivialité

Les travaux réalisés peuvent être transmis à des associations caritatives.



Petite Pieuvre Sensation Cocon

Les animatrices du Relais Assistants Maternels Parents-Enfants de La Septaine (RAMPE) peuvent transmettre les pieuvres confectionnées au tricot ou au crochet auprès du service prenant en charges les bébés prématurés.

Ce petit compagnon a des vertus apaisantes. Pour des raisons de sécurité, il doit répondre à certaines normes : qualité du coton ou de la laine, du rembourrage, dimensions. Si la pieuvre ne rentre pas dans les critères, elle sera tout de même offerte à un enfant à la maternité.

Vous souhaitez vous lancer ?

Nous avons à votre disposition toutes les explications, au crochet ou aux aiguilles.

Vous pouvez contacter les animatrices du RAMPE **06 18 56 47 61 / 06 77 84 19 70**

ou l'animatrice du Pôles d'Animation Séniors de La Septaine.

Pour venir aux activités proposées ou soutenues par le Pôle d'Animation Séniors un transport peut être assuré pour les personnes ne disposant pas de moyen de locomotion.

Pour cela, il faut prévenir l'animatrice Sylvie Sasseigne : 06 45 10 52 52

sasseignes@cc-laseptaine.fr

Cela s'est passé ...



Quelques jours avant la fête des mères, des séniors et des enfants de l'Accueil de Loisirs de La Septaine à Baugy se sont retrouvés pour confectionner une composition florale.



Pour la deuxième saison, les « Mamies coutures » ont confectionné robes de princesse, capes, tabliers d'infirmière, divers costumes de « monstres ». La malle à déguisements de l'Accueil de Loisirs est bien remplie. Avec leur imaginaire, les enfants pourront ainsi vivre de belles aventures.



Début juillet, la Résidence Services d'Arcadie à Bourges a reçu des séniors de La Septaine pour une visite de leur structure. Avant d'assister à la répétition du grand spectacle de l'association « After the Crescent » à l'auditorium, ils ont profité des services de restauration de la résidence. Pause conviviale et musicale très appréciée.



Une semaine en avance, la Troupe « En avant la Jeunesse » a participé à la fête de la musique avec les enfants de l'école de Soye-en-Septaine. Après un échauffement commun, sous la direction de Flora Pace-Duranton, les deux générations ont proposé divers chants de leur répertoire. A tout âge, on aime chanter !



Et c'est à l'EPIDE d'Osmoy que la Troupe a présenté son spectacle de fin de saison. Si l'objectif de cette activité est avant tout de partager de bons instants, elle permet aussi de s'exprimer, d'oser, de « se lâcher » sans jugement. En parallèle, une exposition « Au cœur des émotions et des sentiments » était présentée. Dans ce cadre, des

volontaires de l'EPIDE et des séniors ont lu leurs créations commençant par « Si j'étais l'Amour... ». Cette manifestation est le fruit d'un travail réalisé par l'association « After the Crescent » avec bienveillance et beaucoup d'adaptation.