

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION SENIORS

Meilleurs Voeux

Le **Pôle d'Animation Séniors** est un service de la Communauté de Communes de La Septaine. Il est ouvert aux séniors des 17 communes : Avord, Baugy, Chaumoux-Marcilly, Crosses, Etrechy, Farges-en-Septaine, Gron, Jussy-Champagne, Laverdines, Nohant-en-Goût, Osmoy, Saligny-le-Vif, 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!

Chant avec la troupe « En avant la jeunesse ! »

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

Répétition les mardis :

à la salle de La Septaine ZAC des Alouettes, à **Avord** à 14 h 30 :

- **8 janvier / 22 janvier / 29 janvier / 12 février / 12 mars**

à l'EHPAD Armand Cardeux à **Nohant-en-Goût** à 14 h 30 :

- **26 mars**

à la salle de La Septaine ZAC des Alouettes, à **Avord** à 14 h 30 :

- **9 avril / 23 avril**



Ouvert à tous : chanteurs, spectateurs.

La troupe se produira lors de la manifestation « **Faites de la soupe** » organisée par la bibliothèque de La Septaine à Avord **le vendredi 1^{er} février 2019** en soirée, à partir de 18 h 30

« En voyage ! » Prague

La ville aux cents clochers

Mardi 15 janvier 2019 à 14 h 30

à **Savigny-en-Septaine**, à la salle des fêtes

Diaporama commenté, récit de voyage

Partage de la galette des Rois



Pour venir aux activités proposées ou soutenues par le pôle d'animation, 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

Bricol'tout ! : couture

Création de déguisements pour les enfants des accueils de loisirs de La Septaine
Préparation d'un projet couture en intergénération



à 14 h 30 à **Avord**, à la salle de La Septaine

Mardi 08 janvier 2019

Puis les **Mercredis** : 23 janvier / 13 février / 13 mars / 27 mars / 10 avril / 24 avril



Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer

*Le sommeil et les effets du vieillissement, les maladies associées, la prévention,
les techniques de relaxation*

Atelier en 2 séances mené par **Chrystel Blanchard, psychologue**



Vendredi 22 février et **vendredi 1^{er} mars** à 14 h 30 à **Villabon**, salle de la mairie

Limité à 15 personnes, sur inscription au 06 45 10 52 52



Sophrologie : Découverte, initiation...

Evacuer le stress et les tensions, se remplir de sérénité, se recentrer sur le positif

Ateliers de 2 h menés par **Maggy Balda, sophrologue,**

Mardi 26 février 2019

à **Chaumoux-Marcilly,**

à la salle des fêtes

Mardi 16 avril 2019

à **Saligny-le-Vif,**

à la salle des fêtes

Mardi 25 juin 2019

à **Nohant-en-Goût,**

à la salle des fêtes

à 14 h 30

Limité à 15 personnes, sur inscription 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

7 janvier / 18 février / 18 mars / 15 avril

Prendre contact avec l'animatrice du Pôle d'Animation Séniors.

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

Soutien à des initiatives sur le territoire

Tricot solidaire à Crosses au café « Le Crossois »

Prochains rendez-vous : les **jeudis 17 janvier / 7 février / 7 mars / 4 avril**

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.





Gym Prévention Santé

Si vous êtes intéressé pour faire 12 séances de Gym Mémoire Equilibre à **Vornay** au début de l'année 2019, faites-le savoir au Pôle d'Animation Séniors ou à la mairie. Il faudrait un minimum de 15 personnes. Le coût total : 38 euros/personne (assurance comprise).

Le jour pressenti serait le **jeudi à partir de 16 h 30 / 17 h 00**.

Cela s'est passé ...



C'était au mois de septembre à Baugy, **Et si l'on chantait !** Les enfants de l'accueil de loisirs de La Septaine sont venus rejoindre les séniors. La chaleur était au rendez-vous. Cela n'a pas empêché de chanter et de partager différents pas de danse : twist, bourré, disco, chenille, back pack kid.

1^{er} prix



Ce fut l'occasion pour les séniors de récompenser les jeunes ayant participé au **concours de dessin** « Tout ce qui est vieux n'est pas forcément moche ! ». Bravo à tous.



Visite du SICTREM

Nicolas Reulier, technicien du Syndicat Intercommunal de Collecte et de Traitement des **Résidus Ménagers** de Baugy a abordé avec une vingtaine de séniors l'historique, l'organisation, les actions de ce syndicat. Une intervention très intéressante qui a amené chacun à réfléchir sur les gestes citoyens à avoir afin de préserver notre environnement.



La meilleure façon de marcher à Villabon.

Le Comité du Cher et le club d'athlétisme d'Avord ont proposé une séance de découverte des techniques de la marche nordique. Cela a débuté par de la théorie avec un exposé sur les bienfaits de ce sport. Puis, chacun a pu essayer cette pratique.

Les personnes intéressées peuvent prendre contact avec le club d'Avord, il y a plusieurs niveaux d'entraînement.





La santé des aidants, parlons-en ! à Avord

Proposée par la Mutualité Française, cette action a mis un accent sur une situation que chacun à un moment de sa vie, peut être amené à vivre. Accompagner un proche (famille, ami, voisin) dans la maladie, la dépendance n'est pas simple. Il faut savoir se préserver pour mieux agir.

Il y a eu un premier temps fort avec la projection d'un film de témoignages d'aidants, suivi d'un échange avec la soixantaine de personnes présentes. Des professionnels, venus pour l'occasion, ont pu répondre aux différentes questions des aidants et des aidés.



Dans les semaines qui ont suivies, trois ateliers ont été proposés aux aidants : activité physique avec Jean-Michel Lebarbier, sophrologie avec Maggy Balda et chant avec Flora Duranton-Pace.



La Septaine se souvient. Le Pôle d'Animation Séniors a participé aux actions Culture menées par la Communauté de Communes de La Septaine dans le cadre du centenaire de la Grande Guerre. A Jussy-Champagne, les séniors se sont essayés avec brio à l'écriture. À Avord, ils ont assisté à la représentation des collégiens. À Villabon, ils ont participé à la lecture des productions d'écrits. À Etréchy, avec les enfants des écoles, ils ont pu apprécier la lecture d'un conte d'Andersen entrecoupé de chansons d'antan. Beau mélange intergénérationnel.



Et si l'on chantait ! à Crosses. Ni les routes du polygone fermées, ni le brouillard ne sont venus à bout de la bonne humeur de l'assistance !

L'année s'est terminée avec un **Bricol'tout** consacré aux décorations de Noël : création d'un décor floral de table et de boules en tissu. Ce fut aussi un temps d'échange d'idées et de partage dans l'esprit de cette fête.

