

## 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 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.

Contact : Sylvie Sasseigne 06 45 10 52 52 - [sasseignes@cc-laseptaine.fr](mailto:sasseignes@cc-laseptaine.fr)



**C'est au programme!**

**Remue Méninges** sur le thème des fleurs



Diaporama commenté : « **Le jardin de Monet** » à Giverny.  
Quiz, jeux mémos...

**Mardi 28 août** à la salle des fêtes de **Saligny-le-Vif** à partir de 14 h 30



**Et si l'on chantait !**

Animé par Jacques Rimbart accordéoniste  
Venez chanter, danser, écouter des airs connus.  
Mais surtout, passer un bon moment.

**Mercredi 12 septembre** à la salle des fêtes de **Baugy** à partir de 14 h 30  
Avec la participation des enfants de l'Accueil de loisirs de La Septaine

*A 16 h, remise de récompense aux enfants auteurs des dessins sélectionnés  
lors de l'exposition « Tout ce qui est vieux n'est pas forcément moche », au mois de juillet.*

**Et que fait-on de vos déchets ?**

Animé par Nicolas Reulier, technicien du Syndicat Intercommunal de Collecte et de  
Traitement des Résidus Ménagers (SICTREM) de Baugy

Le recyclage des déchets.  
Présentation et visite du SICTREM.  
Réponses à vos questions.



*N'hésitez pas à venir partager vos idées, vos expériences de recyclage.*

**Mardi 18 septembre** à la salle de La Septaine à **Avord** à partir de 14 h 30

## **La meilleure façon de marcher...** à chacun son rythme

Animé par le comité du Cher et le club d'Avord d'athlétisme

### **De la théorie à la pratique**

- les bienfaits de la marche
- les techniques de marche : marche douce, marche nordique.



*Venez essayer !*

*Selon les possibilités de chacun.*

**Vendredi 28 septembre** salle de la mairie à **Villabon** à 14 h 30

### **La santé des aidants, parlons-en !**



Animation de prévention organisée par la Mutualité Française

**Projection d'un film** « trajectoires d'aidants » suivi d'un **débat** animé par Aline Ern psychologue (qui était déjà venue nous parler de la mémoire à Savigny-en-Septaine).

En présence d'acteurs susceptibles de vous apporter des réponses : aides humaines, techniques, financières mais aussi en faveur de la santé physique, psychologique et relationnelle.

**Jeudi 11 octobre** à la salle des fêtes d'**Avord** à partir de 14 h  
**Ouvert à tous - Gratuit**

A la suite de ce temps fort, 3 ateliers santé seront proposés gratuitement pour les aidants, à la salle de La Septaine Zac des Alouettes à **Avord**, en après-midi.

- **Aidant et en forme** : recouvrir un bien-être physique animé par Jean Michel Lebarbier animateur sportif  
**Mardi 30 octobre**

- **Aidant et serein** : trouver un équilibre animé par Maggy Balda Sophrologue  
**Mardi 13 novembre**

- **Aidant et pas seulement** : préserver un lien social animé par Flora Duranton-Pace professeur de chant  
**Mardi 27 novembre**

Pour les ateliers, le nombre de participant sera limité. Les aidés pourront pendant ces temps participer à des activités « remue-méninges » : jeux divers, avec l'animatrice du Pôle d'Animation Séniors.

Pour les renseignements, solutions de transport et inscription, vous pouvez joindre Morgane Belen au 02 54 70 59 48 ou 06 33 82 60 44. Par mail [morgane.belen@murec.fr](mailto:morgane.belen@murec.fr)



### **En avant la jeunesse !**



*Et maintenant que vais-je faire ?*

Avec Flora et l'association « After the Crescent »

Bilan de la saison de chant de la Troupe « En avant la jeunesse »

Discussion sur la suite à donner, projet 2019

Ouvert à tous

**Mardi 16 octobre** à la salle de La Septaine Zac des Alouettes à **Avord** à 14 h 30

## Se souvenir de la Grande Guerre

Dans le cadre de l'action culturelle de la Communauté de Communes de La Septaine, le pôle d'animation séniors participera à :

- **L'atelier d'écriture** sur le thème de la première guerre mondiale et le retour. Nul besoin d'être écrivain, juste s'amuser avec les mots. Les personnes ne pouvant pas écrire, pourront être secondées. Ouvert à tous.

**Mardi 23 octobre** salle des fêtes de Jussy-Champagne à partir de 14 h 30

*Les écrits alimenteront des lectures publiques qui auront lieu sur le territoire de La Septaine.*

- **La représentation théâtrale, la présentation du travail** accompli par des collégiens sur le thème de la Grande Guerre.

**Vendredi 9 novembre** au collège d'Avord en après-midi (*horaire à préciser*)

- **La lecture publique** animée par la Compagnie Pace avec les écrits produits par les septainais.

**Mardi 20 novembre** à la salle des fêtes d'Etréchy en après-midi (*horaire à préciser*).

### Et si l'on chantait !

Animé par Jacques Rimbert accordéoniste  
Venez chanter, danser, écouter des airs connus.  
Mais surtout, passer un bon moment.



**Mardi 11 décembre** à la salle des fêtes de Crosses à partir de 14 h 30



### « Bricol'tout Noël »

Confection d'une décoration en art floral.  
Echange d'idées, de savoirs sur les décorations de fin d'année.  
N'hésitez pas à venir avec vos créations, et faire si vous le souhaitez une démonstration.

**Mardi 18 décembre** à la salle du Mille Club de Farges-en-Septaine à 14 h 30



### Soutien à des initiatives sur le territoire

**A Crosses**, les séances de « Tricot solidaire » se poursuivent au café « Le Crossois » les 1ers jeudis du mois.

**Prochain rendez-vous jeudi 6 septembre**

Ouvert à tous, quel que soit l'âge... Activité de travaux d'aiguilles.

Si vous souhaitez faire don de pelotes de laine dont vous n'avez plus l'usage, vous pouvez contacter l'animatrice du Pôle Séniors ou Mme Moreau Elisabeth 02 48 25 02 69

# Le Pôle d'Animation Séniors, c'est :

de la transmission, du partage

## des découvertes



En mai, visite du conservatoire du pélargonium de Bourges.



En juin, lors du forum « se déplacer » à Baugy organisé par le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie, des séniors ont pu exprimer leurs difficultés auprès d'étudiants enquêteurs.



chants maoris, en passant par « Sous le soleil des tropiques » de Gilbert Montagné, l'ambiance et la chaleur étaient bien au rendez-vous. Bravo à tous.



En juin, Fête de la musique à Soye-en-Septaine « les traditions berrichonnes ». Merci aux Mamies couture.



En juin, avec les enfants des écoles et le club des aînés de Villequiers : découverte des objets d'hier et d'aujourd'hui.



## de l'expression



En juillet, lors du spectacle final de la Troupe « En Avant la jeunesse ! » à l'EPIDE d'Osmoy il y a eu une exposition de photos et de dessins d'enfants sur le thème « Tout ce qui est vieux n'est pas forcément moche ! ».

Après une année de répétitions à Avord et à l'EHPAD de Nohant-en-Goût, la troupe intergénérationnelle a relevé le défi de nous faire voyager à travers les générations et les cultures, sous la direction de l'association « After the Crescent ». De Méditerranée de Tino Rossi, aux danses et

## de la convivialité



En juillet, repas de fin de saison pour les tricoteuses solidaires au Crossois

**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