

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.

- **L'inscription pour participer aux activités est obligatoire au 06 45 10 52 52**
- Les participants et les intervenants s'engageront à respecter le protocole lié au Coronavirus.
- Les activités seront adaptées aux contraintes sanitaires.
- Le nombre de participants par séance sera restreint, maximum 10 personnes.
- Le transport en bus pour venir aux activités ne pourra être effectué que pour 6 personnes.



La programmation des activités ainsi que le protocole sont susceptibles d'évoluer

*La participation aux activités proposées sera à l'appréciation de chacun.
La responsabilité du Pôle Séniors ne pourra être engagée.*

C'est au programme !

Pratique artistique avec la troupe **En Avant la Jeunesse !**

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

de 13h45 à 15h15 ou de 15h30 à 17h



Les mardis :

2 et 16 février
2, 16 et 30 mars
13 et 27 avril

A la salle de l'École de Musique de La Septaine à **Avord**

Remue-méninges

Thème : la photographie

Jeux de réflexion et de mémoire visuelle, quizz

Rétrospective photographique
des activités du Pôle d'Animation Séniors depuis sa création

Mardi 9 février à partir de 14h30 à la Maison des Jeunes de **Baugy**





Sophrologie :

Evacuer le stress, (re)trouver de la sérénité, se détendre

Animé par Maggy Balda, sophrologue

de **14h à 15h** ou de **15h30 à 16h30**

Les mardis :

23 février à la salle des fêtes de **Jussy Champagne**

20 avril à la salle de la mairie d'**Etrechy**



En voyage ! New York

Voyage de l'autre côté de l'Atlantique

Diaporama commenté par Sylvie



Mardi 9 mars à partir de 14h30 à la Salle de l'École de Musique à **Avord**

Socio-Esthétique

Prendre soin de soi

Quelles couleurs vous vont le mieux ? Pour se maquiller, pour se vêtir.



Delphine HOST, socio-esthéticienne, répondra à cette question et nous expliquera en quoi consiste la colorimétrie.

Mardi 23 mars à partir de 14h30 à la salle des fêtes de **Crosses**

Et si on lisait !



L'accompagnement à la bibliothèque de La Septaine d'Avord n'a pas repris pour l'instant mais il est toujours possible de bénéficier du portage de livres, Cd, Dvd au domicile.

Le Pôle d'Animation Séniors met aussi à disposition un audio-lecteur afin d'écouter des audio-livres.

Si vous êtes intéressé(es), contacter les animatrices :

- Sylvie au **06 45 10 52 52**
- Meriem au **06 67 90 48 14**





Tricot solidaire

L'accompagnement à cette activité est suspendu jusqu'à nouvel ordre. Les ouvrages effectués par les tricoteuses peuvent toujours être transmis aux associations.

Si vous avez de la laine dont vous n'avez pas usage, nous sommes preneurs (06 45 10 52 52)

Pendant ce temps ...



Ça tricote toujours !

Cela s'est passé

La reprise de la troupe de chant

Avec des mesures sanitaires que l'on peut dire contraignantes mais préventives et indispensables, les activités collectives du Pôle d'Animation Séniors ont pu reprendre en septembre.

Chanter avec un masque semblait impossible, mais ils l'ont fait ! Entre travail sur le rythme, l'expression théâtrale et le chant, les chanteurs/acteurs de la troupe En Avant la Jeunesse ont repris le chemin des répétitions avec toujours l'idée de présenter au public le fruit de leur travail. Quel bonheur de se retrouver toujours dans la bonne humeur !

Interrompues fin octobre, les répétitions ont pu se poursuivre autrement, par téléphone ou visioconférence, sous la houlette de l'association After the Crescent. En attendant de se retrouver à nouveau, c'est par l'intermédiaire de montages en vidéo que les séniors s'expriment.



Un peu de bien-être... La programmation automnale du Pôle d'Animation Séniors visait à retrouver de la sérénité, à prendre soin de soi et se détendre.

La sophrologie avec Maggy Balda

Une première séance a eu lieu en plein air à Farges-en-Septaine, le 8 septembre. Une reprise qui fût bien appréciée. Ensuite, une séance a été proposée à Villequiers, le 6 octobre. Elle était axée sur l'ancrage avec la symbolique de l'arbre. En se reconnectant au sol, cela permet de porter son attention au moment présent et favorise le lâcher-prise.



La socio-esthétique avec Delphine Host

Une nouveauté ! Après la présentation de ce métier peu connu, la socio-esthéticienne a partagé ses connaissances sur cette enveloppe qui nous protège : la peau. Elle a abordé avec l'assistance les pratiques de chacun pour l'entretenir, en donnant de nombreux conseils. L'après-midi s'est terminé par un atelier soin des mains. De l'avis de toutes, un atelier à refaire sur d'autres thématiques.

La réflexologie plantaire avec Catherine Cocholat-Demarre

Une (re)découverte plus ciblée. En introduction, la réflexologue a abordé sa pratique professionnelle puis elle a offert, aux dix participants, un temps individuel consacré à la détente.

Pour patienter en attendant son tour, un atelier remuement des méninges sur le thème « prendre son pied » était proposé.

Une activité, de la tête aux pieds, qui a permis de donner un aperçu de cette pratique.



L'intergénération, c'est possible

Pas question de se rencontrer, pour l'instant, entre génération. Mais cela n'a pas empêché de faire une action commune. C'est ainsi que les enfants, des Accueils de loisirs de La Septaine et la classe de Mme Abregal de Savigny-en-Septaine, ont réalisé des cartes à destination des séniors. Elles ont été distribuées par les mairies participant à cette action, avec les colis qu'elles offrent aux aînés.



Les séniors étaient invités à faire un retour aux enfants. Mais avant que le courrier arrive, des « Mamis Bricol'tout » ont confectionné avec beaucoup de plaisir des cartes remises aux enfants juste avant Noël.

Les activités du Pôle d'Animation Séniors, individuelles ou collectives, ont été perturbées par la situation sanitaire liées à la Covid19. Mais nous avons commencé à développer d'autres pratiques, comme la visioconférence, avec les séniors aidés parfois par leurs proches. N'hésitez pas à nous faire part de vos idées, vos remarques.

De même, des visites à domicile sont proposées, par les animatrices, aux séniors qui le souhaitent.

**Pour cela, vous pouvez contacter Sylvie Sasseigne : 06 45 10 52 52
sasseignes@cc-laseptaine.fr**

