

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

# Séniors

## Au programme !

Pour sa programmation, le Pôle d'Animation Séniors reçoit le soutien de la Conférence des Financeurs du Cher



Chant  
Théâtralisation



## En Avant la Jeunesse !

Animé par Flora Pace Duranton  
Répétitions les mardis **de 13h45 à 16h**  
à l'École de Musique de La Septaine à Avord

Les 9 et 23 septembre

Les 7 et 21 octobre

Les 4 et 25 novembre

Le 9 décembre

Renseignements / Inscriptions



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

Sauf précision, les animations sont gratuites





Relaxation

## Sophrologie

**Libération du stress - Détente**  
Animé par Maggy Balda

**Mardi 16 septembre à 14h30**

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

**Mardi 18 novembre à 14h30**

à la salle du foyer socio-culturel  
de **Crosses**

## Généalogie

**Le Cercle Généalogique du Haut-Berry animera un atelier de généalogie pour les débutants ou passionnés de généalogie.**

Des animateurs bénévoles seront à la disposition des chercheurs pour les guider à retrouver leurs ancêtres, pour des conseils sur les différentes sources ainsi que des renseignements sur les logiciels de généalogie et les nouvelles fonctionnalités du site, élaborer votre arbre généalogique, etc.

Se munir des livrets de famille anciens et autres documents familiaux : date et lieux de naissance, mariage et de décès des parents et des grands-parents...

**Mardi 28 octobre de 14h30 à 17h**

dans la salle de réunion de la Communauté de Communes  
de La Septaine **Zac des Alouettes à Avord**



## Bricol'tout Noël

**Création d'une composition florale**

**Mardi 16 décembre à 14h**

salle de réunion de la Communauté de Communes  
de La Septaine **Zac des Alouettes à Avord**  
(Transport sous réserve)



Soutien à des initiatives sur le territoire

## Les Aiguilles solidaires



Pour plus de renseignements :  
Elisabeth Moreau : **02 48 25 02 69**  
ou auprès du Pôle d'Animation Séniors

**Tricot / Couture**

apprendre, échanger, se retrouver  
autour des travaux d'aiguilles.

**Les jeudis 4 septembre,  
2 octobre, 6 novembre**

**à partir de 14h,**  
salle du foyer socio-culturel  
de **Crosses**

**Repas de fin de saison**

**Le 4 décembre**

(lieu à confirmer)

## Octobre rose

**de La Septaine en intergénération**

Organisé par le Relais Petite Enfance de La Septaine

**Parcours de marche - Animations**

**Mercredi 8 octobre**

en matinée à **Avord**  
(Lieu et horaire exact à définir)



## Forum Aidant, aidé

**Prenons la vie du bon côté !**

Organisé par la CPTS Est du Cher

- **Ateliers bien être** : art thérapie, activité physique adaptée, danse, relaxation
- **Pôle associatif** : renseignement, rencontre
- **Pôle administratif** : vos droits, vos démarches
- **Présence du Médiavan** avec des témoignages
- **Ciné-débat** à 15h

**Samedi 11 octobre à partir de 10h**  
à la salle des fêtes de **Baugy**



## Journées France Services

### PERMANENCES

**Lundi 6 octobre** : à la mairie de Soye-en-Septaine de 9h à 11h

à la mairie de Crosses de 14h à 16h

**Mardi 7 octobre** : à la mairie de Jussy-Champagne de 9h à 11h

à la mairie de Vornay de 15h à 17h

**Lundi 13 octobre** : **Action de prévention routière** en après-midi. Rappel des bonnes pratiques en présence du policier municipal Christophe Degoutte (lieu, horaire à définir)

**Mardi 14 octobre** : **Permanence UFC Que choisir** de 9h à 17h au 56 ter rue Saint-Exupéry à Avord  
Renseignement 02 48 16 10 23

### Santé

**Vous êtes atteint d'une maladie chronique ? Séances d'activité physique adaptée sur prescription médicale.**

à Avord et Baugy  
Prochaines sessions :  
● du 1er septembre 2025 au 31 janvier 2026  
● du 2 février 2026 au 3 juillet 2026

**Contact et information :**  
Sonia Pruel **CPTeST**  
**06 70 25 45 59**  
projets.cptest18@gmail.com



## Intergénération

Un échange intergénérationnel très chaleureux entre les seniors et les enfants de l'Accueil de Loisirs de La Septaine à Avord s'est déroulé fin avril. **Découverte d'activités créatives** : scrapbooking, quilling et écriture à la plume.



## Lecture à Villequiers



Lecture d'extraits du livre de Jean-Pierre Gilbert accompagné de ses acolytes **les Drôles de Zings** : Marie-Annick Bourguignon et Michel Pinglaut à Villequiers le 29 avril.

## Calligraphie

Nouvelle séance de calligraphie sous l'œil passionné de Marie-Claude Berton qui a présenté plusieurs instruments d'écriture, à Savigny-en-Septaine le 26 juin.



### Bien-être

## Sophrologie



Nouvelle séance de sophrologie, sophro danse, le 10 juin à Gron, qui permet aux habitués de retrouver des techniques de bien-être et aux nouveaux venus de découvrir une nouvelle discipline.

## En Avant la Jeunesse !

**Spectacle de fin de saison réussi, résultat d'un travail collectif, animé par Flora Duranton Pace de l'Association After the Crescent.**

Les chanteurs de la Troupe En Avant la Jeunesse ! ont su apporter leur énergie au public qui a pris part au concert. Une belle ambiance ! C'était le 17 juin à Baugy.