

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

# Séniors

## Au programme !

Poursuite du thème « **Fait maison** ».



## Chant Théâtralisation

### Avec la troupe **En Avant la Jeunesse !**

En intergénération avec la classe de CE2 de l'école primaire de Baugy et des jeunes de l'EPIDE d'Osmoy. Animé par Flora Pace Duranton.

#### **BILAN DE LA SAISON 2026 - Le 7 juillet**

Salle des fêtes de **Jussy-Champagne**,  
repas partagé à **12h**

**Bilan-Projet 2026/2027** avec répétition à **14h30**

#### Renseignements / Inscriptions

Nouvelle adresse mail : [poleseniors@cc-laseptaine.fr](mailto:poleseniors@cc-laseptaine.fr)

**Anne-Lise LOYEN** 06 79 84 02 07 • **Sylvie SASSEIGNE** 06 45 10 52 52  
Sauf précision, les animations sont gratuites

### Confection d'un spectacle ... culinaire !

Répétitions les mardis  
de **13h45 à 16h**

#### Le 12 mai

● à l'Accueil de Loisirs  
de La Septaine à **Baugy**

#### Le 26 mai

● à l'Ecole de Musique  
de La Septaine à **Avord**

#### Le 9 juin

● à la salle des fêtes  
de **Baugy**

**Spectacle le 23 juin**  
à la salle des fêtes  
de Baugy à **18h**.



Au programme !

# Bricol'tout en intergénération

## Création « Maison » d'un attrape-rêves

Lecture de la légende de l'attrape-rêves. Echange autour du sommeil, des rêves et des astuces pour mieux dormir.

**Mardi 20 mai** à 14h

à l'Accueil de Loisirs de La Septaine  
à Soye-en-Septaine



Rencontre Intergénérationnelle

## autour des jeux

Avec les enfants de CE2, CM1 et CM2 de l'école Primaire de Villabon.

**Mardi 2 juin** à 14h

à Villabon (site à préciser)

Relaxation

## Atelier Socio-esthétique

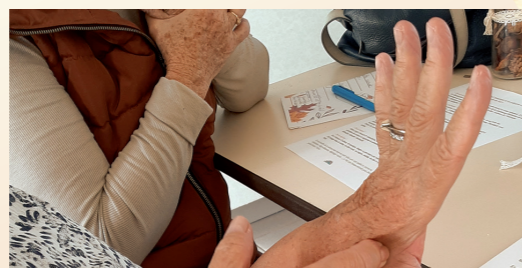
Animé par **Anne Lise**, animatrice et socio esthéticienne.

**Prendre soin de ses mains avec des recettes maison** : gommage, auto-massage... pour découvrir vos mains autrement !

**Mardi 21 juillet** à 14h30

au Mille Club à Farges-en-Septaine

**Ouvert à tous.** Maximum 9 personnes  
Inscription conseillée



## Atelier culinaire

Avec **Inès Herail**, diététicienne-nutritionniste de l'association Pôle Nutrition.

Confection d'un repas partagé avec des conseils et des échanges tel que l'importance des protéines, l'hydratation, la confection d'un repas rapide et équilibré, le plaisir d'être à table...

**Mercredi 17 juin** de 10h à 14h

à la salle des fêtes de Gron

Au programme !

## Remue méninges

Animé par **Sylvie**, jeux de logique, d'énigmes, de réflexion en équipe.

**Mardi 18 août** à 14h30

à la salle de réunion de la Communauté de Communes de La Septaine, Zac des Alouettes à Avord.

## Sortie nature

### Sortie à la Ferme de Garenne

**Visite de la ferme** en lien avec l'histoire et l'élevage des ânes Grand Noir du Berry  
Découverte de la culture des légumineuses avec des idées recettes.

**Jedi 30 juillet** à 14h

Ferme de la Garenne à Baugy

Participation demandée de 10 à 11€ par personne, selon le nombre d'inscrits.

## Et si Vornay m'était conté

Cette rencontre sera animée par **Gilles Fontaine**, qui retracera l'évolution de sa commune et fera découvrir l'église récemment restaurée.

Inscription recommandée.

**Mardi 25 août** à 14h30

Rendez-vous sur la place devant la mairie.

Soutien à des initiatives sur le territoire

## Les Aiguilles solidaires

### Tricot/ Couture

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

Participation à la **confection d'accessoires** pour la troupe En avant la Jeunesse !

**Les jeudis 7 mai et 4 juin** à partir de 14h

dans la salle « le Crossois » à Crosses

Repas de fin de saison **le jeudi 2 juillet** (lieu à déterminer).

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



Réunion  
d'information



## Découverte de La Septaine en marchant

Initiative d'habitants

**Mercredi 5 mai** à 14h

dans la salle du Mille club  
à Farges en Septaine.

- Présentation des résultats du questionnaire.  
- Organisation pour la mise en place d'une activité marche sur le territoire de La Septaine.

Ouvert à tous les pratiquants de la marche !

# En Avant la Jeunesse !

Répétition à l'église d'Avord de la troupe  
« En Avant la Jeunesse ! »

Une nouvelle expérience pour la troupe En Avant la Jeunesse, chanter dans une église, en vue d'un **futur concert en Octobre 2026 à Avord**. L'acoustique du lieu a séduit les chanteurs.



## Partage



## Visites de convivialité

# Visites entre séniors

A la demande des seniors, nous poursuivons la mise en place des visites de convivialité autour des jeux de société.

Ces rencontres permettent aux participants de se retrouver pour partager des instants agréables et ludiques avec des jeux connus ou à découvrir.

**Si vous êtes intéressés (e,s,es), faites-le nous savoir en nous indiquant vos jeux favoris.**



# Nutrition

A la reprise de ces ateliers en février et avril à Gron, les séniors ont découvert des recettes inédites avec un retour théorique d'**Inès HERAIL** diététicienne-nutritionniste, sur la composition d'un repas équilibré. Les séances se sont terminées par le partage des plats confectionnés par les « chefs » séniors.

## Bien-être

# Sophrologie

Comme à son habitude, **Maggy Balda**, sophrologue, a su transmettre son savoir et ses pratiques mais cette fois autour du thème « fait maison ». Chacun a pu s'approprier des astuces données lors de la séance.



**Christiane, bénévole de la Bibliothèque de La Septaine d'Avord, nous a fait découvrir la légende de l'attrape-rêves avec la lecture d'un conte.**

Petits et grands se sont entraînés pour créer un attrape-rêves avec des échanges sur le sommeil de chacun et le partage d'astuces pour bien dormir.

## Information

### France Alzheimer

Des bénévoles de l'association France Alzheimer vous accueillent et vous écoutent lors de leurs permanences à la Maison des Jeunes de Baugy, les **vendredis 15 mai et 12 juin** de 10h à 12h. Ils peuvent vous informer sur la maladie d'Alzheimer et les troubles apparentés, ainsi que vous apporter des conseils destinés aux aidants.

► Contact : 07 88 14 87 45.