

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

Séniors



Au programme !

Chant Théâtralisation

Avec la troupe
En Avant la Jeunesse !



Répétition à la salle des fêtes de **Baugy**

Mardi 8 septembre à 13h45

Spectacle ... culinaire !

En intergénération avec la classe du **CM1** de l'école primaire de **Baugy** et des jeunes de l'**EPIDE** d'**Osmoy**. Animé par **Flora Pace Duranton**

Mardi 22 septembre

Salle des fêtes de **Baugy à 18h**

Répétition à l'église d'**Avord***

Mardi 6 octobre à 13h45

Concert de l'association **La mémoire d'Avor**

Participation de la troupe En Avant la Jeunesse !

Dimanche 11 octobre à l'église d'Avord* à 15h

*Si l'église d'Avord est indisponible en raison de travaux, le concert aura lieu à l'église de Villabon.



Répétitions les mardis **de 13h45 à 16h** pour la saison 2026/2027 à la salle de l'école de musique de La Septaine à **Avord**
Nouveau thème « la beauté de l'art, l'art de la beauté ».

Le 20 octobre

Les 10 et 24 novembre

Le 8 décembre

Renseignements / Inscriptions

Adresse mail : 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



Au programme !

Au programme !

Sophrologie

Mardi 15 septembre à 14h30

à la salle socio-culturelle de **Villequiers**

Mardi 17 novembre à 14h30

à la salle des fêtes de **Nohant-en-Goût**

**Trouver les ressources en soi
 pour se détendre, libérer le stress**
 Partager ses astuces « maison ».
 Animé par Maggy Balda.

Relaxation



Atelier culinaire



Avec une 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 14 octobre

Mercredi 16 décembre

à la salle des fêtes de **Gron**
de 10h à 14h

Soutien à des initiatives sur le territoire

Les Aiguilles solidaires

Tricot / Couture

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

Les jeudis 3 septembre, 1er octobre, 5 novembre

dans la salle « le Crossois » à **Crosses**
à partir de 14h

Repas de fin d'année

Jeudi 3 décembre

(lieu à déterminer)

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



La Septaine en marchant !

Ouvert à tous les pratiquants de la marche.

Pour connaître le programme des balades :
 connectez-vous sur Facebook : **Balades en Septaine**
 ou contacter **gilmarche58@gmail.com**



Généalogie

Le Cercle Généalogique du Haut-Berry
 tiendra une permanence

Jeudi 29 octobre de 14h30 à 17h

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

Des animateurs bénévoles seront à votre disposition pour vous guider dans
 vos recherches avec de **nombreux conseils** sur les différents logiciels de
 généalogie, les sites consultables, l'élaboration d'un arbre généalogique...

Comment va votre mémoire ?



Venez le découvrir

Après-midi jeux proposé par l'association Alzheimer 18

Samedi 12 septembre

à la salle des fêtes de **Baugy de 14h à 17h**

A la suite de cet après-midi convivial, une formation des
 aidants sera proposée par l'association, les lundis après-midis

Les 19 et 26 octobre

Les 2, 9 et 16 novembre

à la maison des jeunes de **Baugy à partir de 14h**

► N'hésitez pas à les contacter pour connaître
 toutes les modalités : **02 48 50 41 40**
presidence18@francealzheimer.org



Ce n'est que **partie remise** !

Tout était en place pour présenter le spectacle de fin de saison de la Troupe En Avant la Jeunesse !

Mais les fortes chaleurs ont arrêté l'enthousiasme des chanteurs, petits et grands. Rien n'est perdu ! Surtout pas le travail accompli pendant cette saison. Le spectacle culinaire sera servi **le mardi 22 septembre** à la salle des fêtes de Baugy à 18h.

Le repas partagé du 8 juillet dans la salle des fêtes climatisée d'Avord a permis de revoir la programmation de l'automne et de se préparer pour la prochaine saison avec le thème : L'art de la beauté, la beauté de l'art.



Les attrape-rêves

Après la lecture d'une légende amérindienne, des seniors et des enfants de l'Accueil de Loisirs de La Septaine à Soye-en-Septaine ont eu le plaisir de confectionner ensemble des attrape-rêves.

Ce fut l'occasion d'échanger sur la qualité du sommeil de chacun, sur **les astuces pour bien dormir**. L'après-midi s'est terminé par la dégustation des gâteaux préparés le matin par les enfants. **Bel échange !**



Bien-être

Socio-esthétique

Le 21 juillet dernier, au Mille Club de Farges-en-Septaine, huit seniors ont participé à un **atelier bien-être consacré aux soins des mains** : gommage naturel, auto-massage et recettes maison pour prolonger les bienfaits.

Sortie à la ferme

Le 6 août dernier, une dizaine de seniors a visité la **Ferme de la Garenne à Baugy**. Entre découverte des ânes, atelier cuisine autour des légumineuses et dégustation, ils ont partagé un bel après-midi convivial.



Atelier culinaire

Le 17 juin, à Gron, quinze seniors ont partagé un atelier culinaire animé par Inès Herail, diététicienne-nutritionniste de l'association Pôle Nutrition.

Au menu : gaspacho vert, salade composée d'été et crème de citron. En lien avec la saison estivale, cet atelier a également été l'occasion d'aborder **l'importance de l'hydratation** et de rappeler quelques conseils pratiques durant les périodes de fortes chaleurs.

Rencontre

Avec les enfants de l'école de Villabon

Les seniors du territoire et les enfants des classes de CE2, CM1 et CM2 de l'école primaire de Villabon, réunis à la salle des fêtes de la commune, ont pu faire connaissance avec les auteurs des écrits qu'ils échangent depuis 3 ans. Après une présentation par les enfants des chansons et poésies préparées pour leur spectacle de fin d'année scolaire, l'après-midi s'est poursuivie dans la convivialité autour de jeux de société et de parties de pétanque d'intérieur.