

## 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 (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.

**C'est au programme!**

**Chant avec la troupe « En avant la jeunesse ! »**

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

**Ouvert à tous** : chanteurs, spectateurs

**Répétitions :**

à la salle de La Septaine ZAC des Alouettes, à **Avord** à 14 h 30 :

- **Mardi 14 mai / 4 juin / 18 juin**

à l'EHPAD Armand Cardeux à **Nohant-en-Goût** à 14 h 30 :

- **Mardi 28 mai**

à L'EPIDE d'**Osmoy**

- **Lundi 8 juillet** (filage du spectacle)



**Répétition publique :**

**Vendredi 14 juin** salle des fêtes de **Soye-en-Septaine** à 14 h 30 :

En intergénération avec les enfants de l'école  
dans le cadre de la fête de la Musique à Soye-en-Septaine

**Concert de fin de saison**



**Mardi 9 juillet** à l'EPIDE à **Osmoy**, à 15 h

**« La balade musicale de gens heureux »**

**Bricol'tout en intergénération « Fête des mères »**

**Mercredi 22 mai 2019** à l'Accueil de Loisirs à **Baugy**, à 14 h 30

Réalisation d'une composition florale avec les enfants de l'Accueil de loisirs de La Septaine

## Bricol'tout ! : couture



Création de déguisements pour les enfants des accueils de loisirs de La Septaine

Echange d'idées

**Mercredi 29 mai 2019** à la salle de La Septaine à **Avord**, à 14 h 30



## Sophrologie : Découverte et initiation

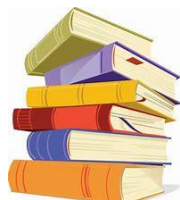
*Evacuer le stress et les tensions, se remplir de sérénité, se recentrer sur le positif*

**Ateliers de 2 h menés par Maggy Balda, sophrologue,**

**Mardi 25 juin 2019** à la salle des fêtes à **Nohant-en-Goût**, à 14 h 30

Inscription recommandée au 06 45 10 52 52

## Et si on lisait ?



Accompagnement une fois par mois à la bibliothèque de La Septaine à **Avord**

**Les lundis** après-midi

**20 mai / 17 juin / juillet et août** dates à préciser

*Prendre contact avec l'animatrice du Pôle d'Animation Séniors 06 45 10 52 52.*

*Possibilité aussi pour les séniors ne pouvant pas se déplacer d'apporter des livres au domicile lors des visites de convivialité.*

## Sorties en journée

### Vendredi 5 juillet

- Le matin (*à confirmer*), visite d'une Résidence Services à Bourges, repas sur place
- L'après-midi, nous assisterons aux dernières répétitions du spectacle « **De l'Ombre à la lumière et ses histoires d'amour** » par l'association After the Crescent.

*4 chanteurs de la troupe « En avant la jeunesse » participeront à ce spectacle qui aura lieu le samedi 6 juillet à l'auditorium de Bourges, ouverture des portes à 18 h, spectacle gratuit. Vous pouvez dès maintenant réserver au 02 48 20 86 05. A ne pas manquer !*

### Mardi 30 juillet

**A l'aventure ! Sortie surprise à la journée.**

Préparation de la sortie le lundi 22 juillet à la salle de La Septaine, à Avord à 14 h 30

*Transport possible pour 8 personnes*

**Pour venir aux activités proposées ou soutenues par le Pôle d'Animation Séniors 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



## Soutien à des initiatives sur le territoire

### Tricot solidaire au café « Le Crossois » à Crosses

Prochains rendez-vous :

les **jeudis 9 mai / jeudi 6 juin / jeudi 4 juillet**

**Repas tricot le 28 juin** à 12 h (*priorité aux tricoteuses*)

Ouvert à tous, quel que soit l'âge

Activité de travaux d'aiguilles dans la convivialité

*Les travaux réalisés peuvent être transmis à des associations caritatives.*



A **Vornay**, les séances de gym équilibre mémoire ont repris pour 12 séances avec Marielle animatrice de l'EPGV et le soutien au départ du Pôle d'Animation Séniors

### Cela s'est passé ...



A **Savigny-en-Septaine**, mardi 15 janvier, une quarantaine de séniors ont fait escale à Prague, la ville aux cent clochers. Voyage virtuel avec un diaporama de photos commentés.

A **Avord**, la troupe « En avant la jeunesse ! » a participé à la Fête de la soupe 3, organisée par la bibliothèque de La Septaine d'Avord. Chanter, déguster les soupes mais aussi les crêpes. Tout était réuni pour passer une bonne soirée. Merci les chanteurs !



A **Villabon**, Chrystel Blanchard, psychologue, a présenté une conférence en deux séances sur le thème « Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer ». Avec les années qui passent, la qualité du sommeil diminue. Parmi les conseils prodigués, il faut retenir que c'est l'heure du lever qui conditionne l'heure du coucher. Si l'on passe une mauvaise nuit, il faut se lever à la même heure qu'habituellement. La récupération se fera sur les jours suivants.



A **Chaumoux-Marcilly** et à **Saligny-le-Vif**, afin de compléter les séances de prévention sur le sommeil, le Pôle d'Animation Séniors a proposé une initiation aux techniques de relaxation avec l'intervention de Maggy Balda, sophrologue.



Toujours à pied d'œuvre, les Mamies couture se sont retrouvées pour répondre à la demande des enfants des accueils de loisirs de La Septaine pour la confection de costumes de déguisement. On attend avec impatience le défilé des princesses, des infirmières, des magiciens, des monstres...



A **Vornay**, un bel après-midi d'échange et de partage autour des objets d'hier et d'aujourd'hui. Les séniors ont eu du plaisir à expliquer aux jeunes l'usage des objets anciens. Ils ont été réceptifs pour découvrir les objets de maintenant, majoritairement robotisés ou connectés apportés par les enfants de l'accueil de loisirs de La Septaine de Vornay. En conclusion : « le monde évolue ! ».



L'**EHPAD de Nohant-en-Goût** propose aux séniors de La Septaine de venir découvrir dans ses locaux Le Quatuor TANA (violon, violoncelle) **le vendredi 17 mai à partir de 14 h 30. Gratuit.**  
*Prévenir l'animatrice de l'EHPAD de votre venue 02 48 67 43 18.*

### Rappel info



Possibilité d'aller avec le bus à l'hôpital de Bourges et en centre-ville.

### Les mercredis et vendredis.

Pour les communes d'Avord, Baugy, Crosses, Farges-en-Septaine, Nohant-en-Goût, Osmoy, Savigny-en-Septaine, Soye-en-Septaine et Villabon.

Destination	Horaires	
	Arrivée	Départ
Bourges		
Hôpital	14 h 50	17 h 40
Gare routière	15 h 00	17 h 30

**Réservation obligatoire avant 17 h ;  
la veille du déplacement, au :**

**0800 10 18 18**

**2 euros** par voyage

Départ et retour de votre domicile