



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.

Ce qui change

- **L'inscription pour participer aux activités sera obligatoire au 06 45 10 52 52**
- Les participants et les intervenants devront s'engager à respecter le protocole lié au Coronavirus. Les activités seront adaptées aux contraintes sanitaires.
- Le nombre de participants par activité sera restreint, maximum 10 personnes
- Le transport en bus 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 d'Animation Séniors ne pourra être engagée.

C'est au programme!

Sophrologie

Evacuer le stress, (re)trouver de la sérénité, se détendre
Animé par Maggy Balda, sophrologue

Limité à 8 personnes par séance, il y aura 2 séances d'1 heure à chaque date

de 14 h à 15 h

de 15 h 30 à 16 h 30

Les mardis :

- 8 septembre à la salle du Mille Club de **Farges -en-Septaine**
- 6 octobre à la salle des fêtes de **Villequiers**
- 24 novembre à la salle des fêtes de **Jussy-Champagne**
- 08 décembre à la salle des fêtes d'**Etrechy**

} Lieux à
confirmer

Les séances s'effectueront sur une chaise, pas de tapis.

Pratique artistique avec la troupe « **En avant la jeunesse !** »

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

Créer « *autrement* », avec d'autres techniques

Limité à 10 personnes par séance, il y aura 2 séances à chaque date

de 13 h 45 à 15 h 15
de 15 h 30 à 17 h 00

Salle de l'école de musique de La Septaine
rue Saint Exupéry (ancien Shopi) à **Avord**

Les mardis :

15 et 29 septembre
13 et 27 octobre
10 et 17 novembre
1^{er}, et 22 décembre

Le lundi : 21 décembre



L'activité reprendra sur la thématique Résistance/Résilience pour aboutir à une forme artistique qui sera déterminée avec les participants.

Prendre soin de soi, de sa peau

Présentation du métier de socio-esthéticienne par Delphine Host
Atelier soin des mains, automassage

Limité à 10 personnes, il n'y aura qu'une séance

Mardi 22 septembre à 14 h 30 à la salle des fêtes de **Nohant-en-Goût**

Réflexologie plantaire

Présentation, initiation : séances individuelles de 10 mn
Animées par Catherine Cocholat-Demarre

Pendant les temps
de séances
individuelles

Remue-méninges

sur le thème « *Prendre son pied !* »
Jeux mémoire

Limité à 10 personnes, il n'y aura qu'une séance

Mardi 20 octobre à 14 h 30 à la salle de la mairie de **Villabon**

Bricol'tout Noël

Création d'une composition décorative

Limité à 10 personnes

Mardi 15 décembre à 14 h 30 à la salle de l'Accueil de Loisirs de La Septaine à **Baugy**
(lieu à confirmer)

Possibilité d'une séance le jeudi 17 décembre à 14 h 30 s'il a beaucoup d'inscription

Et si on lisait ?



L'accompagnement 1 fois par mois à la bibliothèque de La Septaine d'Avord est pour l'instant suspendu.

Mais il est possible de bénéficier d'un 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 l'animatrice au **06 45 10 52 52**



Soutien à des initiatives sur le territoire

Tricot solidaire

à Crosses

L'accompagnement est suspendu jusqu'à nouvel ordre.

Toutefois, les tricoteuses peuvent continuer leurs ouvrages qui seront transmis aux associations caritatives. On garde le contact !

Cela s'est passé

Retour sur le Prix Chronos de littérature 2020

Dans le cadre du projet « J'ai ouï lire », des rencontres intergénérationnelles étaient programmées avec une lecture ou un visionnage en commun des livres sélectionnés et un vote. Au bonheur de tous, mardi 4 janvier, les enfants de la grande section de maternelle d'Avord ont partagé ce temps avec une vingtaine de séniors.



Visionnage en commun des 4 livres de la sélection mis en voix par des séniors.

Michèle Teyssier, bénévole à la bibliothèque de La Septaine d'Avord, avait préalablement présenté et lu les livres aux enfants la semaine précédant la rencontre.



Le vote



Le dépouillement

A la bibliothèque de La Septaine de Farges-en-Septaine, Mme Brigitte Loup, bénévole, a animé un temps de lecture et de vote pour deux classes.

A Soye-en-Septaine, les bénévoles de la bibliothèque ont permis aux enfants de l'accueil de loisirs et à des lecteurs du village d'exprimer leur choix.

Puis la période du confinement est arrivée...

Les rencontres programmées avec les enfants des écoles de Baugy et de Savigny-en-Septaine n'ont pu se concrétiser. La date de vote ayant été repoussée fin juin, les votes ont tout de même pu avoir lieu, autrement, sans possibilité de rencontre. Les lecteurs de Vornay et d'Avord ont pu transmettre leur choix.

Les visites de convivialité ont repris mi-juin dans le respect des mesures sanitaires liées au Coronavirus.



Ainsi des séniors ont pu découvrir les enregistrements des livres du Prix Chronos mis en voix par des écoliers de Savigny-en-Septaine. Ils ont ensuite voté pour celui qu'ils préféraient. Tous ont apprécié le travail fait par les enfants et leur maîtresse.



Faute de pouvoir se retrouver, il y a tout de même eu un échange.

Les livres avaient tous pour thème : « Grandir c'est vieillir et vieillir, c'est grandir ».

Pendant le confinement, par téléphone ou mail, les séniors étaient invités à participer à un jeu d'écriture, qui aurait dû se dérouler lors de la rencontre intergénérationnelle à Savigny-en-Septaine.

Il s'agissait de continuer les phrases :

J'ai le bon âgé (e) pour.... / je suis trop âgé (e) pour.... je suis trop jeune pour....

De retour à l'école, les enfants de la classe de Madame Abregal se sont prêtés au même exercice et ont procédé au vote de leur livre préféré.

Palmarès du Prix Chronos au niveau national,

Ont été élus Prix Chronos 2020 :

- **Poussière d'étoile** catégorie Maternelle/CP
- **Monsieur Boudin** catégorie CE1-CE
- **Le secret de O'Reuilly** catégorie CM1-CM2
- **Le gang des vieux schnocks** catégorie 6^{ème}-5^{ème}
- **La vie est un jeu d'échecs** catégorie 4^{ème}-3^{ème}
- **La jeune fille et le fleuve** catégorie Lycéens, Adultes

Remerciements à toutes les personnes qui se sont engagées dans ce projet : bibliothécaires, lecteurs, auditeurs, accompagnants.



Du côté de la Troupe « En Avant la jeunesse »

Flora Pace, animatrice chant de l'association After the Crescent, a gardé le contact avec les chanteurs par téléphone et en visio pour continuer à garder le lien. Ainsi des répétitions individualisées ont pu se réaliser pour travailler le chant ou la diction.

Les visites de convivialité peuvent permettre d'échanger, faire des jeux, participer à une collecte de souvenirs. Les thèmes à venir :

- les chemins de l'école
- l'apparition de la télévision dans les foyers

Pour les personnes qui souhaitent recevoir la visite de l'animatrice,

Il faut prendre rendez-vous au 06 45 10 52 52