



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.

**Dans le cadre des mesures sanitaires actuelles, le Pôle d'Animation Séniors a été contraint de suspendre les activités collectives.
Les visites de convivialité sont maintenues.**

Dès que nous pourrons assurer une nouvelle programmation, nous reviendrons vers vous.

Les activités suspendues qui seront reportées

En Avant la Jeunesse !

Pratique artistique : chant, théâtralisation

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

Sophrologie

Evacuer le stress, (re)trouver de la sérénité, se détendre

Animé par Maggy Balda, sophrologue

En voyage ! New York

Diaporama commenté

Animé par Sylvie

Remue-méninges : la photographie

Jeux de réflexion et de mémoire visuelle, quizz

Animé par Meriem

Socio-Esthétique

Prendre soin de soi : la colorimétrie.

Animé par Delphine HOST, socio-esthéticienne

Et éventuellement, si les conditions s'y prêtent...

Promenades culturelles

À définir avec les participants

En projet

- Des visites de convivialités intergénérationnelles
- La mise en place d'une session découverte-initiation ou perfectionnement en informatique

Et si on lisait !

L'accompagnement dans les bibliothèques de La Septaine n'a pas repris pour l'instant mais vous pouvez bénéficier du portage de livre, Cd, Dvd au domicile.

Nous pouvons aussi être un relais pour que vous puissiez participer aux animations proposées par les bibliothèques.



Cœur au crochet confectionné par Nicole F. dans le cadre de l'animation proposée par la bibliothèque de La Septaine d'Avord pour le 14 février.

Si vous êtes intéressé (e), contacter les animatrices :

- Sylvie au **06 45 10 52 52**

- Meriem au **06 67 90 48 14**

Soutien à des initiatives sur le territoire

Tricot solidaire



Quelques ouvrages des tricoteuses, en attendant de pouvoir se retrouver tous les 1^{ers} jeudis de chaque mois à Crosses. A bientôt !

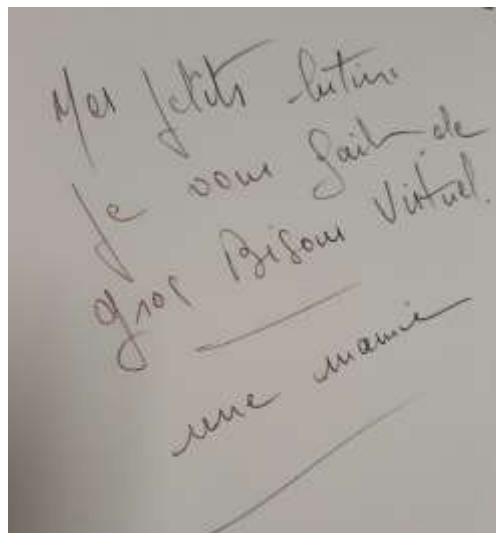


Des visites à domicile sont proposées, par les animatrices, aux seniors qui le souhaitent. Cela peut aller du simple « petit bonjour » à la mise en place d'actions plus personnalisées dans la mesure du possible.

Pour cela, vous pouvez contacter Sylvie Sasseigne : 06 45 10 52 52
sasseignes@cc-laseptaine.fr

Cela s'est passé

Une centaine de séniors ont répondu aux cartes de vœux que les enfants des Accueils de Loisirs de La Septaine et, les élèves de la classe de Mme Abrégat de Savigny-en-Septaine, leur avaient adressées par l'intermédiaire des colis offerts par les mairies, ou avec le bulletin du Pôle d'Animation Séniors. Les enfants ont été sensibles aux messages des séniors, qu'ils soient par écrit (lettres, cartes, mails) ou à l'oral (messages vocaux, enregistrements).



Les visites de convivialité permettent, entre autres, de recueillir des témoignages et des souvenirs. Depuis le début de l'année, le sujet de discussion a pour thème : la lessive à l'ancienne. Des enregistrements ont été réalisés avec l'accord des séniors. Un montage audio-vidéo permettra de garder une trace du « temps d'avant ». Tout le monde s'est accordé à dire que l'arrivée de la machine à laver a été une grande avancée.

Les vidéos seront consultables sur le compte Facebook du Pôle d'Animation Séniors de La Septaine ainsi que sur demande.

Le prochain sujet abordé sera en rapport avec l'usage du vélo : la première fois, les petits incidents, le Tour de France...



Si vous souhaitez témoigner, nous fournir des photos anciennes de vous à vélo ou des documents sur le thème du vélo, vous pouvez nous contacter : 06 45 10 52 52

A ne lire qu'une fois avoir répondu au quizz de la page de jeu « En attendant le Tour ! »

1-1903 / 2-7 tours / 3-Maillot vert / 4-La grande boucle / 5-Dernier du classement général / 6-Le Col d'Aubisque, est situé dans les Pyrénées et culmine à 1 709 m / 7-Jacques Anquetil et Bernard Hinault / 8-Cannibale

Réponses du quizz

Afin de garder le contact, un nouveau projet artistique a été initié avec la complicité de l'association After the Crescent. Le but était de créer une vidéo en intergénération. De ce fait, l'échange intergénérationnel entre des séniors du territoire et les enfants de la classe de Mme Abrégal de l'école de Savigny-en-Septaine a pu se poursuivre. Chaque génération a suivi, au fur et à mesure, l'avancée du travail fourni par chacun avec l'interprétation d'une chanson « Ce matin dans ma rue, on a vu » et la création d'un portrait chinois.

Une premier montage vidéo a permis aux enfants de transmettre le message suivant aux séniors :

**« Faites attention à vous
et portez-vous bien »**



Toujours avec la connivence de Flora Pace de l'Association After the Crescent, des séniors de la troupe En Avant la jeunesse ont participé à l'élaboration de clips vidéo. En période de fêtes, la famille a été sollicitée. En attendant de se revoir en présentiel, ce support a permis de maintenir un lien, de rester solidaire et a mis du baume au cœur. Merci à tous les participants.

Les vidéos, étant plus confidentielles, ne peuvent être visionnées que sur demande.

**Malheureusement, le virus de la Covid-19 a stoppé beaucoup de choses
mais pas les arnaques !**

Ne donnez pas suite aux appels téléphoniques, sms ou mails dont vous ne connaissez pas l'expéditeur, et qui vous demandent de cliquer sur un lien ou de rappeler un numéro de téléphone pour recevoir un colis ou autre.

Si vous avez été victime d'une arnaque, dites-le rapidement à votre entourage pour pouvoir agir au plus vite. Signalez-le à la gendarmerie.

Des adresses utiles pour accompagner les séniors :

- Site d'information sur internet

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>

- Pour un accompagnement administratif, un renseignement

France Services rue Saint-Exupéry à Avord sur RDV au 02 48 16 10 23