



## Communauté de Communes de La Septaine

# 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.

### C'est au programme !



Pour plus de renseignements et/ou vous inscrire.  
**06 45 10 52 52** ou [sasseignes@cc-laseptaine.fr](mailto:sasseignes@cc-laseptaine.fr)  
Sauf précision, les animations sont gratuites.

**Avec le respect des mesures sanitaires liées au Coronavirus - COVID 19**

### Pratique artistique Chant /Théâtralisation

*avec la troupe En Avant la Jeunesse ! et l'association After the Crescent*

**de 13 h 45 à 16 h 00**

**Répétition : les mardis**

**11 et 25 janvier / 08 et 22 février / 15 et 29 mars / 26 avril**

A l'École de Musique de La Septaine à **Avord**



**Répétition avec les résidents**

le **12 avril** de **14 h 30 à 16 h 30** à **l'EHPAD de Nohant-en-Goût**

*Un spectacle est prévu le mardi 21 juin, jour de la fête de la musique,  
de 18 h à 19 h 30 à Vornay*



### Des ateliers numériques

Animés par la **BGE** du Cher et financés par la **CARSAT**



**Découverte des outils numériques, s'informer et maîtriser les savoirs de base, apprendre les démarches en ligne, communiquer avec les mails et les réseaux sociaux**

Les ateliers sont ouverts aux retraités. Ils se composent de 30 séances de 2 heures réparties sur un rythme d'une séance par semaine, **les lundis de 9 h 30 à 11 h 30**, dans la salle des bureaux annexes de La Septaine, ZAC des Alouettes à **Avord**. Lors du rendez-vous en individuel **le lundi 10 janvier**, les participants évalueront avec l'animateur le nombre de séance qu'ils suivront, selon le programme proposé et les acquis de chacun.

Renseignements et inscription :  
au Pôle d'Animation Séniors **06 45 10 52 52** ou à la BGE au **02 48 62 01 20**

## Sophrologie

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

**Animé par Maggy Balda, sophrologue**

de **14h 30 à 16h 30**



**Les mardis :**

**18 janvier** à la salle du Mille Club de **Farges-en-Septaine**

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

## Information/atelier sur la nutrition

*Information sur l'équilibre alimentaire suivi d'un atelier cuisine et d'une dégustation*

**animé par Adrien Massau diététicien – nutritionniste de l'association Pôle Nutrition**

à **14 h 30**

**Mardi 15 février** à la salle des fêtes de **Gron**



## La poésie au fil du temps et des générations

*Exposé sur l'histoire de la poésie française et ses poètes*

*Jeux d'écriture en intergénération*

**Animé par Anne-Marie Mandia, Christian Lecesne et Michel Pinglault**

Avec la présence des élèves de la classe de CP de Baugy

à **14 h**

**Mardi 22 Mars** à la salle des fêtes de **Baugy**



*A l'issue de l'animation,*

*Christian Lecesne et Michel Pinglault présenteront et dédicaceront leur ouvrage*

## Soutien à des initiatives sur le territoire

### Les Aiguilles Solidaires

*Tricot / Couture*



**Un jeudi par mois : 13 janvier, 3 février, 3 mars, 7 avril**

au café Le Crossois à **Crosses** à partir de **14h**

Lieu de rencontre, d'échange, d'apprentissage. Les travaux réalisés peuvent être transmis à des associations caritatives.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter

Elisabeth Moreau au **02 48 25 02 69** ou le Pôle d'Animation Séniors **06 45 10 52 52**

## Cela s'est passé



**La troupe « En Avant la Jeunesse ! »** a repris les répétitions dès le mois de septembre. Le thème de cette saison est le rire. L'Association « After the Crescent », qui anime ces répétitions, a fait intervenir Romane Déconfin, musicienne chanteuse. Elle a fait travailler les chanteurs sur le rythme, le chant avec un instrument de musique, le chant canon. Une représentation de la troupe sera proposée le 21 juin à Vornay.



Dans le cadre du programme « Bien Vieillir », financé par les caisses de retraite, le 20 et 21 septembre, **le Bus Numérique** s'est installé à Jussy-Champagne. Le véhicule est doté de postes informatiques connectés. Pendant ces 2 jours, 4 créneaux de 3 heures ont été proposés aux séniors souhaitant découvrir et s'initier aux outils informatiques, ou approfondir leurs connaissances. L'animateur est revenu sur les connaissances de base mais il a aussi donné des conseils pour naviguer sur Internet en toute sécurité.

### **Plaisir, sécurité, sérénité au volant.**

L'association Brain Up, financée par la Conférence des Financeurs du Cher a proposé à Savigny-en-Septaine, 3 séances de prévention sur la conduite routière. Chacun pense, qu'avant tout, une révision du code de la route va améliorer sa manière de conduire. Mais Océane Delage, psychologue spécialisée en gériatrie, a précisé qu'il fallait aussi maintenir ses capacités



physiques, sensorielles, intellectuelles. L'attention est indispensable au volant, elle se travaille au quotidien. Lors de la dernière séance, la vingtaine de séniors présents a pu se tester au code de la route, avec un rappel sur le franchissement des ronds-points.

### Le saviez-vous ?

Au-delà de 70 ans, il faut 5 fois plus de lumière pour voir de la même façon qu'à 20 ans. Vérifier sa vue, son audition régulièrement sont des atouts pour une bonne conduite.



Aurore, Hugo, Junior, Marion se sont engagés pour 8 mois dans un **Service Civique Solidarité Séniors** auprès de l'association Unis-Cité. Ils interviendront sur notre territoire, les mardis et mercredis, pour rendre visite à des séniors mais aussi pour participer à des animations collectives. Ils vont à la rencontre des séniors pour partager de bons moments. Ils ont reçu une formation pour accompagner les séniors. Ils peuvent proposer d'échanger, de faire des jeux de société, de se promener, de faire des activités créatives, de faire de l'initiation à l'informatique. Les premières rencontres laissent à penser que ces échanges seront très enrichissants.



### **La boîte qui sauve !**

La distribution a commencé. Pour l'obtenir, il faut en faire la demande auprès de **sa mairie**. Elle est offerte par la Communauté de Communes de La Septaine.

### Mais à quoi sert-elle ?

Elle peut permettre de donner de précieux renseignements pour vous secourir au besoin.

Cette boîte jaune recouverte d'un autocollant vite identifiable doit être mise **dans votre réfrigérateur**.

### Pourquoi dans le réfrigérateur ?

Généralement, chaque foyer en possède un dans la cuisine donc rapidement repérable.

**Un autocollant** vous sera fourni. Il devra être apposé sur votre réfrigérateur. Ainsi toute personne ayant besoin de vous porter secours, de donner des renseignements aux Services d'Urgences saura que vous possédez « la boîte qui sauve ! ».

A l'intérieur de la boîte, **une fiche de renseignements** sera à compléter ainsi que des photocopies à joindre. Ces informations peuvent permettre de faire gagner un temps précieux aux services qui interviennent en cas d'urgence.

### Pour qui ?

Les boîtes sont mises gratuitement à la disposition des personnes âgées de **75 ans et plus**, des **personnes isolées fragilisées par la maladie et le handicap**.

Une seule boîte est donnée par foyer. Pour les couples, les documents doivent être séparés dans une pochette précisant le nom et le prénom.

### **Visite de convivialité – animation collective**

Pour plus de renseignements ou/et pour les inscriptions vous pouvez contacter Sylvie Sasseigne : 06 45 10 52 52  
sasseignes@cc-laseptaine.fr