

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

# Séniors

## C'est au programme !

Sauf précision, les animations sont gratuites.

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

**Renseignements / Inscriptions**

**06 45 10 52 52**

ou [sasseignes@cc-laseptaine.fr](mailto:sasseignes@cc-laseptaine.fr)

## Pratique artistique Chant Théâtralisation

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

Répétition :

**Mardis 10 mai et 7 juin**

**de 13h45 à 16h**

A l'École de Musique  
de La Septaine à Avord

Répétition  
avec les résidents :

**Mardi 24 mai**

**de 14h30 à 16h30**

à l'EHPAD de Nérondes

## Spectacle Final

**Mardi 21 juin**

Jour de la Fête de la Musique

Répétition **à partir de 15 h**

Spectacle sur le thème du rire **à 18h**  
Au Centre Socio Culturel de Vornay  
(gratuit, ouvert à tous)

Une buvette sera proposée au profit  
de l'association Les sourires de Thomas



## Repas / Répétition de fin de saison

**Mardi 12 juillet**

au Foyer Socio Culturel de Villequiers  
**à partir de 11h30**, répétition **à 14h30**

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.**

# Balade au fil de l'eau

**Découverte de la faune et de la flore** aux abords de l'Yèvre à Avord. Animée par l'association **Nature18**.

**Mercredi 15 juin** de 14h à 16h

Inscription recommandée. Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué quelques jours avant.



## Soin du visage

Animé par **Delphine HOST**, socio-esthéticienne, avec de la théorie et de la pratique

**Mardi 17 mai** à partir de 14h30

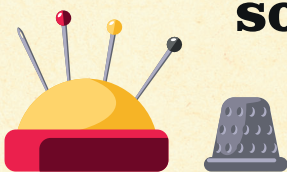
à la salle des fêtes de Saligny-le-Vif (Baugy)  
Nombre de participants limité,  
sur inscription au **06 45 10 52 52**

**Socio**  
Esthétique



*Soutien à des initiatives sur le territoire*

## Les Aiguilles solidaires



### Tricot / Couture

**Les jeudis 5 mai, 2 juin, 30 juin**

au Foyer Socio-culturel de 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. Nous sommes preneurs de dons de laine et/ou de tissus.

**Le repas de fin de saison** aura lieu **le jeudi 30 juin à 12h** (repas sorti du panier).

## LES SORTIES

**Mardi 23 août**

- **Visite de l'église Saint-André** de Jussy-Champagne guidée par Monsieur Ducateau à 10h30.
- **Repas sorti du panier** à la salle des fêtes de Jussy-Champagne à 12h.
- **Promenade dans le village** de Jussy-Champagne en compagnie de Laurie Collard, enseignante de pleine conscience.

**Mardi 30 août**

- **A la découverte de Bourges** : visite de la (nouvelle) Maison de la Culture.
- **Repas ou collation** au restaurant de la MCB - Le Stand Up (participation financière demandée).



## En Avant la Jeunesse !

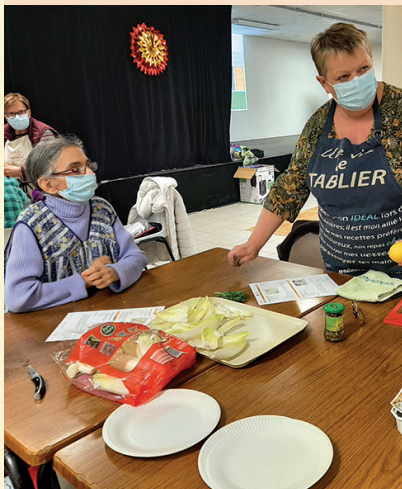
La troupe En Avant la Jeunesse ! poursuit sa préparation avec une diversité d'exercices proposés par Flora Duranton-Pace. Le chant demande du souffle, du rythme, de l'écoute, de la détente, un travail sur l'expression... L'important, c'est d'oser. C'est tout cela que les chanteurs seront heureux de vous présenter à Vornay le mardi 21 juin à 18h.

### Ateliers

## Ateliers numériques

Des ateliers numériques organisés par la BGE, financés par la CARSAT. C'est parti pour 30 séances d'ateliers informatique au rythme d'une séance par semaine.

18 séniors vont bénéficier de cet accompagnement qui a pour objectif de faciliter l'accès aux outils informatiques et ainsi rendre plus abordable toutes les démarches en ligne devenues incontournables.



## Atelier nutrition

Une nouvelle proposition d'animation à Gron, un atelier nutrition, le mardi 15 février. Animée par Adrien Massau, diététicien nutritionniste de l'association Pôle Nutrition, la séance a débuté par de la théorie avec la recherche des différents groupes d'aliments et des portions journalières nécessaires. Un seul groupe n'est pas indispensable, les produits sucrés, aliments plaisirs.

- L'animation s'est poursuivie avec la confection de 4 recettes donnant des idées pour une collation ou un apéritif. Une dégustation conviviale a clôturé l'après-midi avec les précieux conseils d'Adrien.

## Séances de sophrologie

De nouvelles séances de sophrologie, animées par Maggy Balda sophrologue, ont été proposées en janvier et mars à Farges-en-Septaine et Nohant-en-Gôût.

Les pratiques présentées visaient à développer la sérénité, à prendre conscience du moment présent, à renforcer les pensées positives, à améliorer la concentration. C'est avec différentes techniques que Maggy a accompagné les participants, les invitant à refaire par la suite en autonomie les exercices proposés. A la fin de chaque séance, les séniors, qui le souhaitaient, ont exprimé leur ressenti.



### Inédit

## Don jeu de société



Dans le cadre de leur formation, des élèves du lycée agricole du Subdray ont créé des jeux de société à destination des séniors.

Ils peuvent être empruntés auprès du Pôle d'Animation Séniors pour être testés. Un retour sera fait aux élèves sur vos éventuelles remarques.

# La poésie au fil du temps et des générations



Mardi 22 mars à la salle des fêtes de Baugy, des séniors se sont retrouvés pour parler, lire et écouter de la poésie. Anne-Marie Mandia a présenté l'évolution de la poésie dans le temps. A chaque auteur évoqué, il y a eu la lecture ou le chant d'un de

ses poèmes par Cendrine, Christian, Claudette, Elisabeth, Francesca, Jean-Luc, Michel. Merci à eux.

Christian Lecesne est venu présenter son recueil de proses et de poésie libre « **Eraflures** ». C'est à partir d'un de ses poèmes Le plaisir, qu'une rencontre intergénérationnelle s'est organisée.

Les enfants de la classe de CP de Baugy, accompagnés de leur institutrice Mme Desiaume et de parents, sont venus rejoindre les séniors. Ils ont joué la célèbre fable du Corbeau et du Renard reprise en berrichon par Michel

Pinglaut. La rencontre s'est poursuivie par un jeu d'écriture, reprenant le poème de Christian Lecesne et invitant petits et grands à jouer avec les rimes.

Les enfants sont repartis, récompensés de leur sagesse, avec un sac à livre confectionné par Ana, Maria, Danielle, Danièla, Nicole, Geneviève, les généreuses « **Mamies couture** ».



## 4 jeunes avec Unis Cité

Les visites des 4 jeunes en Service Civique de l'association Unis Cité se poursuivent.

Junior et Hugo ont laissé la place à Clément et Nathan qui sont en binôme avec Aurore et Marion. Ils sont intervenus très régulièrement auprès de **11 séniors et un club**. Ils ont partagé des temps de jeux, des temps culinaires. Ils ont aussi apporté leur soutien pour pratiquer l'informatique sur ordinateur ou tablette. **Des visites qui sont maintenant attendues.**



### 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](mailto:sasseignes@cc-laseptaine.fr)

## La boîte qui sauve !

Si vous ne l'avez pas encore, vous pouvez en faire la demande à votre mairie ou au Pôle d'Animation Séniors. Elle est offerte par la Communauté de Communes de La Septaine.

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

