

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

Séniors

C'est au **programme !**

Les activités du Pôle d'Animation Séniors pour la saison 2022/2023 auront pour thème : **Au rythme des saisons, au rythme du bonheur...**



Avec une participation financière de la Conférence des Financeurs du Cher. Nous commencerons par la saison de l'automne avec :

Atelier nutrition

Animé par Adrien Massau diététicien nutritionniste de l'association Pôle Nutrition.

Mercredi 21 septembre

à la salle des fêtes de **Gron de 10h à 13h**.
Atelier de cuisine et repas avec des aliments de saison. Conseils sur l'équilibre alimentaire et les aliments de saison à consommer.

L'après-midi se prolongera par un **remue-ménages** (jeux divers) sur le thème de l'automne **de 14h à 16h**.

Nombre de participants limité à 10 pour la cuisine, 20 pour le repas, illimité pour le remue-ménages.



Pratique artistique Chant Théâtralisation

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

Répétitions **de 13h45 à 16h**
à l'Ecole de Musique de La Septaine à Avord.

**Mardis 13 et 27 septembre,
11 et 25 octobre,
8 et 22 novembre,
6 décembre 2022.**

Renseignements / Inscriptions

06 45 10 52 52 ou sasseignes@cc-laseptaine.fr

Sauf précision, les animations sont gratuites.



C'est au **programme** !

Atelier de Socio-esthétique

Animé par *Delphine Host*, socio-esthéticienne

Mardi 18 octobre à 14h30

à la salle socio-culturelle de **Soye-en-Septaine**.
Atelier et conseils sur le **prendre soin de soi à l'automne**.
Nombre de participants limité à 12 personnes.



Sophrologie

Animée par *Maggy Balda* sophrologue

Mardi 29 novembre à 14h30

à la salle de la Mairie de **Villabon**.

Evacuation du stress, retour à la sérénité, à la détente...

Techniques et conseils pour bien vivre en automne,
à l'approche de l'hiver.

Relaxation



Soutien à des initiatives sur le territoire

Bricol'tout Noël



Art floral japonais

Confection de kokedama :
boule (de Noël) en mousse végétale
avec une plante ou un bulbe.

Mardi 20 décembre

à la salle des fêtes d'**Etréchy à 14h**.

Nombre de participants limité.

Les Aiguilles solidaires

Tricot / Couture

**Les jeudis 8 septembre, 6 octobre,
3 novembre, 1er décembre**

Au Foyer Socio-Culturel de **Crosses**
à partir de 14h.

Il est possible de tricoter, crocheter, coudre
pour soi ou pour des associations carita-
tives. Différents projets peuvent être
proposés.

Pour plus de renseignements, vous pouvez
contacter **Elisabeth Moreau** 02 48 25 02 69
ou le Pôle d'Animation Séniors
06 45 10 42 42.

Socio-esthétique

Bel après-midi, ce 17 mai, à Baugy dans la salle des fêtes de Saligny-le-Vif, avec un atelier soin du visage mené par Delphine Host, socio-esthéticienne. Gommage, masque, massage facial...

Toutes les techniques ont été abordées. Parmi les bons conseils, il y a l'hydratation. L'apposition d'une crème hydratante ne suffit pas, **il faut boire de l'eau suffisamment.** Concernant les recettes de cosmétiques maison, il faut bannir toutes les préparations avec du jus de citron. Cela provoque des tâches sur la peau après exposition au soleil.



En Avant la jeunesse !

Une saison rondement menée par la Troupe de chant /théâtralisation dirigée par l'association After the Crescent. Elle n'a rien lâché !

Au printemps, deux répétitions publiques ont été réalisées dans les **EHPAD de Nohant-en-Goût** et de **Nérondes**. Pour conclure, les chanteurs ont fait leur représentation finale avec beaucoup d'énergie, le 21 juin à la salle socio-culturelle de **Vornay**, entourés d'un public enthousiaste.

Merci à tous ceux qui ont contribué à ce beau moment.

Balade au fil de l'eau

Dans le cadre de l'action Concert'eau, l'association Nature 18 a proposé une sensibilisation au rôle de la nature dans le cycle de l'eau.

Guillaume Nioncel, animateur nature, a permis à l'assistance de (re)découvrir les abords de l'étang de Pilsac à Avord. Il y a eu de nombreux échanges notamment autour de la flore avec des partages de recettes culinaires et médicinales qui ont parfois traversé plusieurs générations.



Fin de saison des Aiguilles Solidaires



Cela s'est passé ...

Avant un repos bien mérité, les tricoteuses et les couturières ont pris du bon temps en allant déguster un bon couscous ou tajine au restaurant Le Cheval Blanc à Saint-Just.

L'après-midi s'est poursuivi, avec la **visite de l'église du village en compagnie de Bernard Capo** qui a conté l'histoire de ce monument. Pour clore cette journée si pluvieuse mais combien agréable et enrichissante, Bernard Capo accompagné d'une clarinettiste, nous a offert un petit concert, bien apprécié de tous.

Utile & solidaire

Les Services Civiques Unis-Cité

>> **Contactez l'animatrice du Pôle d'Animation Séniors au 06 45 10 52 52**

UnisCité



A savoir

Nouvel Atelier Numérique

Animé par la BGE, financé par la CARSAT.



Après 8 mois de visite de convivialité, Aurore, Clément, Hugo, Marion et Nathan vont reprendre leurs études ou aller vers de nouveaux projets.

Les dernières visites ont été chargées d'émotion. Nous leur souhaitons bon vent !

Si vous souhaitez bénéficier de la visite à votre domicile de jeunes en Service Civique de l'association Unis-Cité

entre novembre 2022 et juin 2023 pour : échanger ● faire des activités jeux ou bricolage ● avoir du soutien pour utiliser les outils informatiques : ordinateur, tablette, téléphone ● faire de la marche et autres....

Ouvert aux retraités dès le 3 octobre 2022.

Les lundis de 9h30 à 11h30 sur 15 séances dans la salle de la CdC de La Septaine à Avord. Gratuit, limité à 8 personnes.

Sur inscription au 06 45 10 52 52

