

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

# Séniors



C'est au **programme** !

**Au rythme des saisons,  
au rythme du bonheur...**



Avec le soutien de la Conférence  
des Financeurs du Cher.



## Chant Théâtralisation

### En Avant la jeunesse !

**Mardi 9 mai**

Répétitions avec **Flora Pace Duranton**  
*de 13h45 à 16h.*

En intergénération, à l'Accueil de  
loisirs de La Septaine à Baugy avec  
une classe de CP/CE1.

**Mardi 23 mai**

A l'Ecole de Musique  
de La Septaine à Avord.

**Mardi 6 juin**

A la salle des fêtes de Baugy,  
en intergénération.

### Spectacle

**Mardi 20 juin à 18h**

A la salle des fêtes de Baugy,  
en intergénération.  
Ouvert à tous.

### Repas partagé /Bilan/ Projet 2023-2024

**Mardi 11 juillet à partir de 11h30**

A la salle des fêtes de Nohant-en-Goût.

**Renseignements / Inscriptions**

**06 45 10 52 52**  
ou [sasseignes@cc-laseptaine.fr](mailto: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 16 mai à 14h30**

à la salle de la mairie à Villabon  
« Faire peau neuve » au printemps  
Soin du visage avec des produits naturels.

**Mardi 4 juillet**

à la salle des fêtes d'Etréchy  
Soins, conseils sur le thème de l'été.

Sur réservation - Nombre de participants  
limité à 12 personnes.



C'est au programme !

## Atelier nutrition



Animé par Adrien Massau  
diététicien nutritionniste.

**Mercredi 30 août**

à la salle des fêtes de Gron de 10h à 14h.  
Atelier de cuisine et repas sur le thème de l'été.

L'après-midi se prolongera par des jeux en  
extérieur : pétanque, Mòlkký... de 14h à 16h.

Nombre de participants limité à 10 pour la cuisine,  
20 pour le repas, illimité pour les jeux en extérieur.



Les animations proposées pourront être adaptées suivant les conditions  
climatiques du moment.

*Soutien à des initiatives sur le territoire*

## Les Aiguilles solidaires

**Tricot / Couture**

**Les jeudis 4 mai et 1er juin**

au Foyer socio-culturel de Crosses  
à partir de 14h

**Jeudi 29 juin**

**Repas de fin de saison.**

Pour plus de renseignements :  
Elisabeth Moreau 02 48 25 02 69 ou le  
Pôle d'Animation Séniors 06 45 10 52 52.



## Sophrologie

Animée par Maggy Balda

**Mardi 13 juin**

à Baugy salle des fêtes de Saligny-le-Vif

A quelques jours de l'été, proposition  
d'exercices de respiration, détente,  
lâcher-prise...



**Mardi 18 juillet de 10h à 12h**

**Sophro balade** à l'Etang de Pilsac à Avord.  
Profiter d'une promenade pour se détendre  
avec les techniques de la sophrologie.  
Repas sorti du sac possible.



## Sortie à La Borne

**VISITE DU VILLAGE DE LA BORNE  
ET DE SES ENVIRONS.**

**Mardi 22 août**

Transport possible pour 7 personnes.  
Programme de la sortie  
en cours d'élaboration.



**A savoir**



## Les Ateliers Numériques

Si vous êtes intéressé(e) par des  
ateliers numériques ayant pour  
objectif de découvrir les outils  
numériques, maîtriser les savoirs  
de base, apprendre les démarches  
en ligne, communiquer avec les  
mails et les réseaux sociaux.

Reprise des séances possible dès  
septembre. Nombre de places limité.  
Contacter le Pôle d'Animation  
Séniors.



L'année 2022 s'est terminée avec **la confection de boules de Noël à la façon Kokédama**, art floral, à Etréchy et à Avord.

## Poursuite du projet **Au rythme des saisons, au rythme du bonheur avec :**



### La Confection d'un baume à lèvres

Avec seulement 4 ingrédients lors de la séance de **Socio-esthétique** sur le thème de l'hiver.

Et toujours les précieux conseils de Delphine Host, socio-esthéticienne.



### La poursuite des répétitions

Des élèves d'une classe de CP/CE1 de Baugy ont rejoint les chanteurs de la troupe « **En Avant la Jeunesse !** » avec pour objectif de faire ensemble une représentation le 20 juin à 18h à la salle des fêtes de Baugy.



### L'élaboration d'un repas d'hiver

Repas équilibré avec une tartiflette. Défi réussi par Adrien Massau et les séniors venus cuisiner et partager cet **atelier nutrition** à Jussy-Champagne.

## et encore ...



**La reprise des visites de convivialité par des jeunes en service civique** de l'association **Unis-Cité**.

A la suite des ateliers nutrition, 4 jeunes sont venus faire une initiation aux jeux vidéo Wii bowling, golf, Just Dance, mémoire...

### Sophrologie

La combinaison de technique de **relaxation, de respiration et de visualisation positive** pour accueillir le printemps avec Maggy Balda sophrologue.



### Sorties



**Les deux sorties spectacle à la Maison de la Culture de Bourges**, en après-midi. Les spectateurs se sont prêtés au jeu d'ombre en fin de séance.

**La réunion d'information avec l'Equipe Mémoire de l'AMASSAD de Néronde**. Clarisse Michaud et Marie Fogiel psychomotriciennes sont revenues sur leurs interventions au domicile sur notre territoire.

