

# Séniors



## Au programme !

Le thème : **Au-delà des apparences  
... des différences ...**

Avec le soutien de la Conférence  
des Financeurs du Cher.



## Exposition photographique intergénérationnelle

Sélection de photographies des 4  
rencontres intergénérationnelles avec  
les Accueils de Loisirs de La Septaine  
d'Avord et de Baugy autour du portrait  
et de la mise en scène.

**Mercredi 22 mai à 14h**

à la **salle des fêtes d'Avord.**



- 14h : ouverture de l'exposition
- 15h30 : délibération du jury
- 16h : pot de convivialité

Avec la participation du **club photo de l'ASEAB.**

## Renseignements / Inscriptions

06 45 10 52 52 ou [sasseignes@cc-laseptaine.fr](mailto:sasseignes@cc-laseptaine.fr)

Sauf précision, les animations sont gratuites.

## Chant Théâtralisation

### En Avant la jeunesse !

Animé par **Flora Pace Duranton.**  
Répétitions les **mardis de 13h45 à 16h**

**Le mardi 14 mai**

Répétition publique à la colocation  
Ages&vie - Impasse Simone de  
Beauvoir (rue St Exupéry), à Avord.

**Les 28 mai, 11 juin**

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

### SPECTACLE de la Troupe En Avant la Jeunesse !

**Le mardi 18 juin**

à la **salle des fêtes d'Avord à 18h30.**  
Gratuit • ouvert à tous.



C'est au programme !

## Rencontre culinaire

en intergénération



Avec les élèves de 3ème au Lycée d'Enseignement Agricole Professionnel de Bengy-sur-Craon. Echanges autour de la confection d'un repas, atelier cuisine et dégustation.

**Lundi 3 juin à 14h30**

au LEAP de Bengy-sur-Craon



## Yoga du rire / Sophrologie

Libération du stress - Détente  
Animé par **Maggy Balda**.

**Mardi 25 juin à 14h30**

à Baugy, salle des fêtes de Saligny-le-Vif

**Mardi 20 août à 14h30**

à la salle des fêtes de Nohant-en-Goût



## Les 10 ans

du Pôle d'Animation Séniors  
en photo

Projection des photos,  
échanges de souvenirs.

**Mardi 13 août à 14h**

dans la salle de réunion  
de La Septaine à Avord



## En Avant la Jeunesse !

Bilan / Projet 2024/2025

**Mardi 9 juillet à 14h**

dans la salle de l'École de Musique  
de La Septaine à Avord

C'est au programme !

Soutien à des initiatives  
sur le territoire

## Les Aiguilles solidaires



**Tricot / Couture**



apprendre, échanger, se retrouver  
autour des travaux d'aiguilles

**Les jeudis 16 mai et 6 juin**

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

## SORTIE

Visite de la **Cathédrale Linard**  
à **Neuvy-Deux-Clochers**

**Mardi 27 août**

Programme à déterminer selon  
l'horaire de la visite guidée

Participation demandée pour la visite  
et éventuellement la restauration.  
Transport possible pour 8 personnes.



**Repas de fin de saison**

**Jeudi 4 juillet**

Lieu à déterminer

## Ateliers du Pôle Nutrition

Animés par **Adrien Massau**,  
diététicien nutritionniste  
Sur réservation au 06 64 31 29 42.

**Les mercredis 22 mai, 26 juin de 10h à 13h**

Adhésion à l'association **5€** par an.  
Participation à l'atelier **3€**.

Transport possible avec le Pôle d'Animation  
Séniors le 26 juin.



Chant



## En Avant la jeunesse !

Les répétitions avec une trentaine de chanteurs se poursuivent sous la houlette de Flora, accompagnée de jeunes en Service Civique ou en stage.

La programmation pour le spectacle du 18 juin devrait être chargée de belles émotions.

## Rencontre culinaire

Les rencontres avec des élèves de 3ème du LEAP de Bengy-sur Craon sur le thème de la cuisine se sont poursuivies avec autant de plaisir. Ce fut aussi l'occasion pour une ancienne élève, qui a connu le lycée à sa création, de le revisiter et de partager ses souvenirs avec les professeurs, les élèves et les séniors.



A savoir

### L'intergénération en photo

Toujours avec l'aide bien appréciée du club photo de l'ASEAB et les conseils de Paul et Jean-Michel, les séniors et les enfants des Accueils de Loisirs de La Septaine d'Avord et Baugy se sont mis en scène pour reproduire des photographies ou tableaux célèbres. Photographes ou/et modèles, petits et grands ont pris plaisir à partager ces instants.

Nostalgie

## Un voyage dans le temps

Des séniors ont répondu à l'appel des enfants de l'école de Villabon pour les faire voyager dans le temps, avec des reproductions

d'anciennes cartes postales de leur village. Ils ont eu le plaisir en retour de recevoir de belles cartes.

## Sortie au Muséum

Nous ne pouvons pas faire un projet photo sans aller voir l'exposition photographique du Muséum d'Histoire Naturelle de Bourges.

Un régal pour les yeux !

## Bienvenue à la retraite

L'Association Brain Up a proposé, en février, 3 ateliers destinés aux personnes retraitées depuis 2 ans ou qui seront à la retraite dans les 2 ans.

Ils étaient animés par Océane Destailleur, psychologue. Une première séance : envies et projets, a eu lieu à France Services avec la présence d'agents de la CARSAT pour aborder les démarches administratives. La deuxième séance : prendre soin de soi, une initiation de marche nordique a été proposée par Isabelle Surgent. Pour la dernière journée : du temps pour soi, du temps à offrir, Alain Blanchard a témoigné sur les aspects du bénévolat. Une belle rencontre avec ces 11 participants dynamiques qui ont bénéficié de conseils pour franchir ce cap.

## Quand les jeunes rencontrent des moins jeunes

Inès et Pierre-Mary, jeunes engagés en Service Civique à l'association Unis-Cité, visitent des séniors au domicile depuis le mois de novembre 2023. Ils jouent à des jeux de société, cuisinent des crêpes et des gâteaux, discutent... Le jeudi matin, ils apportent leur aide pour utiliser l'ordinateur, le téléphone. Des rencontres qui sont bien appréciées.

