

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

Séniors



C'est au **programme** !

Les animations qui vous seront proposées pour la prochaine saison 2023/2024 auront pour thème : **Au-delà des apparences... des différences...**



Chant
Théâtralisation

Les mardis 12 et 26 septembre

Les mardis 10 et 24 octobre

Les mardis 7 et 21 novembre

Le mardi 12 décembre

En Avant la jeunesse !

Nouvelle saison, nouvelles chansons

Répétitions avec Flora Pace Duranton
les mardis à l'École de Musique de
La Septaine à Avord **de 13h45 à 16h.**

Renseignements / Inscriptions

06 45 10 52 52

ou sasseignes@cc-laseptaine.fr

Sauf précision, les animations sont gratuites.



C'est au **programme** !

Théâtre interactif



« *Les pieds dans le tapis* » de Georges de Cagliari, mis en scène par Sara Veyron, interprété par le théâtre du Chaos, Compagnie Sara Veyron.

Une sensibilisation aux **risques d'accidents domestiques** avec humour.

Mardi 19 septembre

à la salle des fêtes **d'Avord** à **14h30**.



Rencontres photographiques intergénérationnelles



LE PORTRAIT :
être photographe et/ou modèle.

Mercredi 18 octobre à **14h**

Avec l'Accueil de Loisirs de **Baugy**.

Mercredi 15 novembre à **14h**

Avec l'Accueil de Loisirs d'**Avord**.

Partenariat avec le **club de photo de l'ASEAB** de Bourges pour l'initiation, les conseils et des prises de vue.

Bricol'tout Noël

Décoration florale intergénérationnelle

Avec les élèves de **l'Ecole de Villequiers**.

Mardi 19 décembre à **14h**
à la salle des Fêtes de **Villequiers**.

C'est au **programme** !

Soutien à des initiatives sur le territoire

Les Aiguilles solidaires

Tricot / Couture

Les jeudis 7 septembre, 5 octobre, 9 novembre, 7 décembre

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



Nouveauté

Initiation patchwork

Pour plus de renseignements :
Elisabeth Moreau 02 48 25 02 69 ou
auprès du Pôle d'Animation Séniors



Ateliers du Pôle nutrition

Animés par un diététicien nutritionniste
Adrien Massau 06 64 31 29 42.



Les mercredis 11 octobre, 15 novembre, 13 décembre

de **10h à 13h**

Participation de **3 €** par atelier.

Possibilité de transport, accompagnement avec le Pôle d'Animation Séniors selon les places disponibles.



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

Prendre soin ...

Socio-esthétique

En socio-esthétique, pour faire peau neuve au printemps, Delphine Host a proposé à Villabon un soin du visage avec la confection d'un gommage maison.

Pour l'été, à Etréchy, elle a accompagné les participants à la création d'une lotion rafraîchissante apaisante à l'eau de rose. Elle a prodigué de précieux conseils pour se protéger du soleil.



Le Pôle Nutrition

Vingt seniors se sont retrouvés avec le diététicien-nutritionniste **Adrien Massau** pour confectionner un menu printanier : un gaspacho de concombre, des pâtes façon printanière et un crumble poire-chocolat.

L'important, c'est d'équilibrer les repas !

En Avant la jeunesse !



La Troupe en Avant la Jeunesse ! présentait cette année son spectacle annuel à Baugy.

Accompagnée des enfants de **la classe CP/CE1 de Mme Desiaume**, avec la présence de volontaires de l'EPIDE et

de jeunes en service civique à l'association After the Crescent, partenaire de la troupe.

Merci à tous ceux qui se sont investis dans ce projet avec au final une soirée pleine d'émotion.

A savoir

Les Aiguilles Solidaires

Et pour finir la saison, les Aiguilles Solidaires se sont retrouvées **pour partager un bon repas au restaurant** avec le projet de se donner rendez-vous à la rentrée pour d'autres travaux de tricot ou de couture.

Du côté de la sophrologie

C'était une séance concentrée sur les petits bonheurs.

Avec la méditation des voyelles, la respiration de la vague, la minute de gratitude, une relaxation dynamique et pour finir la sophronisation avec une balade autour d'un lac.



Ces animations ont reçu le soutien de la Conférence des Financeurs du Cher.



Publication de la Communauté de communes de La Septaine / Rédactionnel : Sylvie Sasseigne / Crédit photos : Cdc La Septaine, Pole d'Animation Séniors, Freepik / Conception-réalisation : Véllove - 18000 Bourges - 06 62 10 62 85 - vellove.concept@wanadoo.fr