

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

Séniors

Au programme !

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



Rencontres photographiques

intergénérationnelles

**Se mettre en scène :
être photographe et/ou modèle**

Avec l'Accueil de Loisirs de La Septaine à Avord

Mercredi 17 janvier à 14h

Avec l'Accueil de Loisirs de La Septaine à Baugy

Mercredi 20 mars à 14h

**Mise en scène autour de la cuisine,
la coiffure/salon de beauté, les expressions.
Reproduction de photos, tableaux célèbres.
Vous pouvez apporter des accessoires.**



Chant Théâtralisation

En Avant la jeunesse !

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



Les mardis 9 et 23 janvier

Les mardis 6 et 20 février

Les mardis 12 et 26 mars

Les mardis 9 et 23 avril

Renseignements / Inscriptions



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

Sauf précision, les animations sont gratuites.



C'est au programme !

Reportage photo

Dans le cadre des **visites de convivialité** avec Inès et Pierre-Mary, jeunes engagés, en Service Civique, **il vous sera proposé gratuitement de pouvoir être photographiés afin de réaliser un reportage sur la vie des séniors de notre territoire.**

A l'issue de ces rencontres une exposition sera organisée.



Bienvenue à la retraite

avec l'association **Brain Up**

Animation prévention à destination des pré-retraités, nouveaux retraités depuis moins de 2 ans.

Pour les personnes désireuses de comprendre les changements associés au passage à la retraite.

Sur 3 jours - de 9h30 à 12h30 / de 14h à 17h.

Lundi 5 février

Envies, projets / Démarches administratives / Se protéger de la vie courante, les risques et les arnaques.

à France Services 56 ter rue Saint Exupéry à Avord.



Jeudi 15 février

Prendre soin de soi : Activité Physique / Alimentation / Sommeil / Stimulation intellectuelle / Activité découverte.

Lundi 19 février

Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres / Se projeter vers demain

à la salle de réunion de La Septaine ZAC des Alouettes à Avord

Transport possible si besoin
Nombre de places limité
inscription au **06 45 10 52 52.**



Rencontre culinaire en intergénération

Avec des élèves de 3ème au Lycée d'Enseignement Agricole Professionnel de **Bengy-sur-Craon**.
Atelier cuisine, art de la table, confection de menus.

Limité à 8 séniors et sur inscription.

Lundis 29 janvier et 12 février à 14h30



C'est au programme !

Bien être



Yoga du rire Sophrologie

avec **Maggy Balda** sophrologue
Nouvelle activité de détente à découvrir ! Libération du stress

Mardi 30 avril à 14h30

à la salle des fêtes
de **Jussy-Champagne**

Soutien à des initiatives sur le territoire



Ateliers du Pôle nutrition

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

Un mercredi en janvier, février, mars, avril

à la Maison des Jeunes à **Baugy de 10h à 13h.**
Adhésion à l'association **8€** par an.
Participation de **3€** par atelier.

Possibilité de transport avec le Pôle d'Animation Séniors selon les places disponibles et sur réservation.

SORTIE

Visite du Muséum d'Histoire Naturelle de Bourges et de l'Exposition photographique. Compétition **WIDLIFE Photographies animalières** de 2023.

Mardi 27 février à 14h

Participation demandée pour l'entrée au muséum, transport possible pour 8 personnes.

Les Aiguilles solidaires



Tricot / Couture



Tricoter, coudre pour soi, pour les autres. Se retrouver, échanger.

Les jeudis 4 ou 11 janvier, 1er février, 7 mars, 4 ou 11 avril

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

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

Chant

En Avant la jeunesse !

La Troupe en Avant la jeunesse ! a repris le chemin des répétitions avec pour cap un nouveau spectacle pour le 18 juin 2024 autour du thème « Au-delà des apparences, des différences... »

Après une sélection de plus d'une quinzaine de chants, le moment est venu de se les approprier.



Le théâtre du Chaos

La compagnie de Sarah Veyron, le théâtre du Chaos a joué le 19 septembre à Avord, devant une trentaine de spectateurs, la pièce interactive Les Pieds dans le tapis.

Ce fut l'occasion d'aborder avec humour les risques liés aux accidents domestiques et aux arnaques.



A savoir



Ateliers numériques

Une nouvelle série de 15 ateliers numériques, animés par Aurore Landois de la BGE du Cher, subventionnés par la CARSAT, ont eu lieu de septembre à décembre 2023 à Farges-en-Septaine en partenariat avec le club des Amis Fargeois.



Utile

Pensez à remettre à jour, si besoin, les documents de la boîte qui sauve !

Si vous ne l'avez pas encore, elle est toujours disponible dans votre mairie ou auprès du Pôle d'Animation Séniors.

Rencontre photographique

C'est le retour de l'intergénération avec les Accueils de Loisirs de La Septaine à Avord et à Baugy avec le soutien de Norbert et Francis, membres du club photo de l'ASEAB.

Après un bref exposé sur l'histoire de la photographie et le fonctionnement des appareils photos, chacun a pu s'improviser photographe ou modèle sans appréhension, sans jugement.



L'Art culinaire



Une première rencontre sur l'art culinaire et de la table a eu lieu le 27 novembre avec une classe de 3ème du LEAP de Bengy-sur-Craon.

L'objectif pour 5 élèves était d'être confrontés à un public plus âgé et de partager, d'échanger avec les séniors sur le quotidien de chacun.

