

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

Séniors

Au programme !

Le thème : **Des mots, des maux, et des mots**
Avec le soutien de la Conférence des Financeurs du Cher.



Chant Théâtralisation

En Avant la Jeunesse !

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

Les 6 et 20 mai

Le 3 juin



SPECTACLE



**Un voyage musical au travers de
correspondances avec des mots...
des maux et des mots !**

Gratuit • ouvert à tous

Le mardi 17 juin

à la salle des fêtes de Baugy **à 18h**

Bilan / Projet

Le mardi 8 juillet à partir de 12h

- ▶ Partage du repas
- ▶ Elaboration de la prochaine saison
- ▶ Répétition

Renseignements / Inscriptions

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

Sauf précision, les animations sont gratuites



Au programme !

Sophrologie Sophro danse

Libération du stress - Détente
 Animé par Maggy Balda

Mardi 10 juin à 14h30
 à la salle des fêtes de Gron



Relaxation

Calligraphie

Initiation à l'écriture gothique à la plume.

Partage de connaissances
 avec **Marie Claude Berton**

Jeudi 26 juin à 14h30
 Salle du presbytère à Savigny-en-Septaine
 Limité à 10 personnes



Soutien à des initiatives sur le territoire

Les Aiguilles solidaires



Tricot / Couture
 apprendre, échanger, se retrouver
 autour des travaux d'aiguilles

Les jeudis 15 mai, 5 juin à partir de 14h
 salle de l'ancien café à Crosses

Repas de fin de saison

Jeudi 3 juillet

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

Au programme !

Douleur Chronique et Mouvement : vers une meilleure qualité de vie

Ateliers et Conférence proposés par
 le **Pôle d'Equilibre Territorial et Rural.**

Avec l'intervention du **Docteur Chaboche**,
 médecin généraliste, psychothérapeute
 et fondateur du Centre Vitruve.

Mardi 24 juin à partir de 16h30
 salle des fêtes d'Etréchy



Rencontre intergénérationnelle

au Lycée Agricole de Bengy-sur-Craon



Cette année, 5 seniors se sont
 mis les pieds sous la table au
 restaurant éphémère des
 élèves de 3ème. **Un régal pour
 les yeux et les papilles.**

**De l'accueil, au service et en
 cuisine, tout était parfait !
 Merci**

Cela s'est passé ...



Formation au Numérique

En début d'année, à
 Soye-en-Septaine, la
 Mutualité Française a
 proposé, à 11 seniors, des
 séances de formation au
 numérique, animées par
Maxence Camus.

Intergénération

La surprise !

**Les enfants de l'école
 primaire de Villabon CE2
 CM1, CM2** ont poursuivi
 leur correspondance avec
 des seniors du territoire en
 leur envoyant un joli cadeau
 rempli de bons vœux.

En Avant la Jeunesse !



Les répétitions se poursuivent.

Selon Léo Billon, guitariste, venu rejoindre la troupe pour
 un premier filage : « **c'est prometteur !** »

Ecriture



Calligraphie

Beaucoup d'application pour cet atelier, à Savigny-en-Septaine, animé par Marie Claude Berton, passionnée de cet art. Les participantes, après s'être essayées au brouillon, ont écrit leur prénom en lettres gothiques sur des cartes. Devant le succès de cette animation, **une deuxième date est proposée en juin.**

Sophrologie, sophro danse

C'est à Villabon que Maggy Balda, sophrologue, a proposé de se relaxer, se détendre en suivant un accompagnement musical.

Peu importe les mots des maux ou les maux sans mot.



Correspondance et écrits du Berry

Un après-midi de lecture d'écrits berrichons accompagnée d'anecdotes racontées par Michel Pinglaut à Farges-en-Septaine.

L'intergé Bricol'tout

Avant l'animation avec les enfants de l'Accueil de Loisirs de La Septaine à Avord, six séniors accompagnés de Cindy apprentie, se sont réunis quatre fois pour préparer cette rencontre. Sur le thème de l'écriture pour les séniors, du sport pour les enfants, **3 ateliers ont été proposés :** scrapbooking, quilling et écriture à la plume.

A savoir



PanneauPocket

La Communauté de Communes de La Septaine utilise désormais cet outil de communication pour vous informer de son actualité.

Elle est gratuite et sans ouverture de compte.
Elle est accessible sur l'ordinateur ou téléchargeable sur votre téléphone portable.

Sortir Plus

Le service Sortir Plus proposé par la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco a pour objectif de favoriser la mobilité et le lien social.

Il s'adresse aux **personnes de 75 ans et plus** relevant du régime Agirc-Arrco, sans condition de ressources. Il peut permettre de faire ses courses, rendre visite à des amis ou à la famille, aller chez le coiffeur, au restaurant, faire une promenade, aller chez le médecin...

► **Vous n'aurez rien à avancer, ni à régler :** vos sorties sont intégralement prises en charge par votre caisse Agirc-Arrco dans la limite de votre enveloppe annuelle.

Un numéro est mis à votre disposition pour contacter un conseiller, vérifier votre éligibilité et connaître le montant de l'aide : **0 971 090 971** (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30, hors jours fériés)
ou sur le site <https://services75ans.agirc-arrco.fr/>