

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

Séniors



Au programme !



Cette année, la thématique des animations sera autour du « **Fait maison** » avec le projet **A VOTRE SANTÉ !** soutenu par la Conférence des Financeurs du Cher.

BONNE ANNÉE
2026



Chant Théâtralisation

Avec la troupe En Avant la Jeunesse !

En intergénération avec la classe de CE2 de l'école primaire de Baugy. Animé par Flora Pace Duranton.

Elaboration d'un spectacle ... culinaire !

Répétitions les mardis
de 13h45 à 16h

En intergénération :

● à l'Accueil de Loisirs
de La Septaine à Baugy

Le 13 janvier

Le 10 février

Le 10 mars

Le 7 avril

● à l'Ecole de Musique
de La Septaine à Avord

Le 27 janvier

Le 24 février

Le 24 mars

Le 21 avril

★ **Spectacle le 23 juin**
à la salle des fêtes
de Baugy à 18h

Renseignements / Inscriptions

Nouvelle adresse mail : poleseniors@cc-laseptaine.fr

Anne-Lise LOYEN 06 79 84 02 07

Sylvie SASSEIGNE 06 45 10 52 52

Sauf précision, les animations sont gratuites



Relaxation



Sophrologie

**Trouver les ressources en soi
pour se détendre, libérer le stress.**
Partager ses astuces « Maison ».
Animé par Maggy Balda.

Mardi 20 janvier à 14h30
à la salle de la mairie de Villabon

Mardi 28 avril à 14h30
à la salle de Saligny-le-Vif à Baugy



Bricol'tout en intergénération

Création « Maison » d'un attrape-rêves

Lecture de la légende de l'attrape-rêves par
la bibliothèque de La Septaine d'Avord.
Echange autour du sommeil, des rêves et des
astuces de chacun pour mieux dormir.

Mercredi 18 mars à 14h
à l'Accueil de Loisirs de La Septaine à Avord



Atelier culinaire

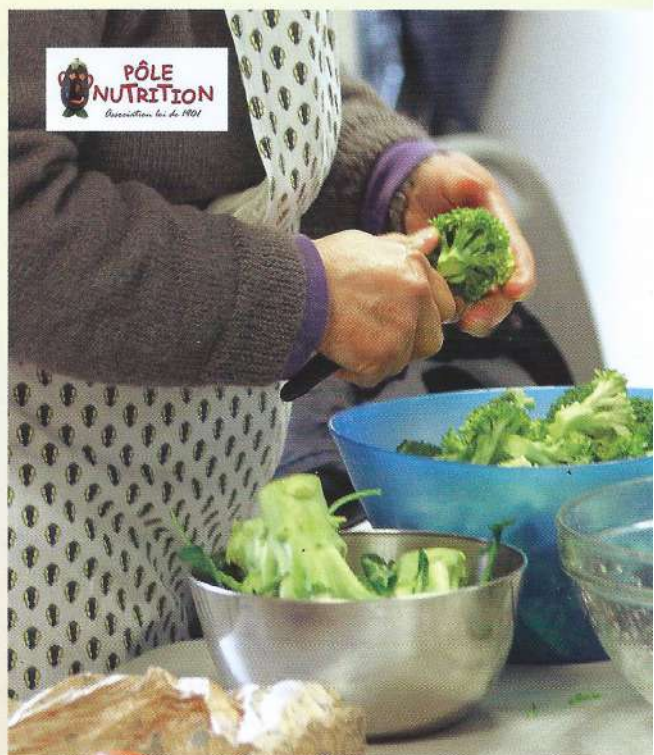
Avec une **diététicienne-nutritionniste**
de l'association Pôle Nutrition.

Confection d'un repas partagé avec des
conseils et des échanges tel que l'importance
des protéines, l'hydratation, la confection
d'un repas rapide et équilibré, le plaisir
d'être à table...

Mercredi 18 février et 15 avril

de 10h à 14h

à la salle des fêtes de Gron



Soutien à des initiatives sur le territoire

Les Aiguilles solidaires



Tricot / Couture

Apprendre, échanger, se retrouver
autour des travaux d'aiguilles.

Participation à la **confection
d'accessoires** pour le spectacle de
la troupe En Avant la Jeunesse !

**Les jeudis 8 janvier,
5 février, 5 mars et 2 avril**

à partir de 14h,
salle du foyer socio-culturel
de **Crosses**



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



En Avant la jeunesse !

La troupe a repris le chemin des répétitions depuis septembre.

Bien-être



Sophrologie

Respiration contrôlée, détente musculaire et visualisation positive ont constituées la séance du 16 septembre à Savigny-en-Septaine.

Un moment pour soi qui est tombé à pic !

Arrivée



Bienvenue à Anne-Lise LOYEN

animatrice au Pôle d'Animation Séniors de La Septaine

Vous pouvez la contacter au 06 79 84 02 07

Cela s'est passé ...

Généalogie

Le Cercle Généalogique du Haut-Berry est venu le 28 octobre à Avord, animer un atelier de généalogie pour les débutants ou passionnés.

Des animateurs bénévoles ont expliqué leur méthodologie de recherche à l'aide, notamment d'un logiciel.

Ils ont donné de nombreux conseils à la vingtaine de séniors présents.



Rencontre intergénération

Des séniors couturières sont allées à la rencontre des élèves de CE2 de l'école primaire de Baugy pour prendre des mensurations en vue de la création de vêtements et d'accessoires pour le spectacle de chant de la troupe En Avant la Jeunesse ! L'après-midi s'est poursuivie par une initiation au point de croix.



La boîte qui sauve !

Si vous ne l'avez pas encore, vous pouvez en faire la demande auprès de votre mairie ou du Pôle d'Animation Séniors. Elle est offerte par la Communauté de Communes de La Septaine.

Elle peut permettre de donner de précieux renseignements pour vous secourir en cas de besoin.

