

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

# Séniors



C'est au **programme** !

Le thème : **Au-delà des apparences ... des différences ...**  
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'École de Musique de La Septaine  
à Avord.

Les 10 et 24 septembre

Les 8 et 22 octobre

Les 12 et 26 novembre

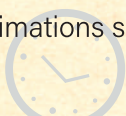
Le 10 décembre

Renseignements / Inscriptions



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

Sauf précision, les animations sont gratuites



C'est au programme !

## Bricol'tout

Confection de décoration avec les résidents pour l'EHPAD, à la résidence La Rocherie de Nérondes à 14h30

Mardi 17 septembre

Jeudi 21 novembre



Bien être

## Yoga du rire Sophrologie

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



Mardi 19 novembre à 14h30

à la salle des fêtes de Villequiers



## Vannerie sauvage

Animé par **Frédéric Thélinge**, animateur nature.

- Présentation des végétaux compatibles avec le tressage
- Initiation à la vannerie avec des plantes sauvages locales

Mardi 15 octobre à 14h

à la salle des fêtes d'Etréchy

Sur inscription. Nombre de places limité à 10 personnes.

## Bricol'tout Noël

Confection d'un mini jardin zen de Noël

Mardi 17 décembre à 14h

dans la salle de réunion de La Septaine à Avord

Sur inscription.  
Nombre de places limité.

C'est au programme !

## En route vers le numérique

Animé par un professionnel de l'informatique, la Mutualité Française propose 8 séances de formation au numérique, collectives et adaptées, niveau débutant à intermédiaire.

Exercices pratiques, démarches en ligne (impôts, Sécurité Sociale, etc.), messagerie et réseaux sociaux, sécurité sur internet...  
Et bien plus à découvrir...

Les mardis de 9h30 à 12h

à partir du 7 janvier 2025 à la salle des fêtes de Soye-en-Septaine



Inscription dès à présent auprès de Myriam Doubre au 07 57 17 74 90 ou à [doubrem@cc-laseptaine.fr](mailto:doubrem@cc-laseptaine.fr)

Sur inscription. Nombre de places limité à 10 maximum.

Soutien à des initiatives sur le territoire

## Les Aiguilles solidaires



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

Tricot / Couture

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

Les jeudis 5 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre

au café le Croissois à Crosses à partir de 14h



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

## Ateliers nutrition du Pôle Nutrition

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

Les mercredis 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre et 11 décembre

de 10h à 13h.

Transport possible avec le Pôle d'Animation Séniors.

## En Avant la Jeunesse !

C'est dans une belle ambiance que s'est conclue la saison de la troupe En Avant La Jeunesse ! avec son spectacle à la salle des fêtes d'Avord. Bravo à tous ! Merci à tous les partenaires.

Ce fut aussi l'occasion pour la troupe de contribuer, en chanson, à la cérémonie commémorative de l'Appel du 18 juin 1940 avec La Marseillaise et le Chant des partisans.



### A savoir



## Le Yoga du rire

**Maggy Balda**, sophrologue, a fait découvrir aux séniors le yoga du rire à Jussy-Champagne, puis à Saligny-le-Vif.

Au départ, c'est une pratique qui peut être déroutante. Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. Dans les deux cas, une DOSE de rire libère différentes hormones du bonheur : Dopamine - Ocytocine - Sérotonine - Endomorphine. **Que du bonheur !**



## La sortie restaurant des Aiguilles Solidaires

Après l'effort, tricoteuses et couturières ont laissé tomber les aiguilles un temps pour se retrouver autour d'un bon repas à Raymond. La rentrée se fera le 5 septembre au café le Croissois avec de nouveaux projets.

## Rencontre intergénérationnelle

au lycée Agricole de Bengy-sur-Craon

Les séniors et les élèves de 3ème se sont retrouvés pour une dernière rencontre le 3 juin. **Au programme** : jeux d'adresse, de réflexion, de précision avec bien sûr la dégustation des gâteaux confectionnés par les jeunes. Avant de partir, les séniors leur ont souhaité une bonne réussite pour l'avenir.

## Visite aux résidents de l'EHPAD de Nérondes



**Un bonjour à une ancienne voisine, à un ou une amie, une connaissance.**

Le plaisir de se retrouver, de faire des jeux de société et très vite vient le temps de se quitter avec la promesse de se revoir bientôt.

## L'intergénération en photo

Suite aux 4 rencontres intergénérationnelles sur le thème de la photographie, avec les accueils de loisirs du mercredi de La Septaine d'Avord et de Baugy, petits et grands se sont réunis le 21 mai autour de l'exposition des meilleurs clichés réalisés.

Après la cérémonie d'ouverture, le public et une délégation d'élus ont pu voter pour leur coup de cœur qui a fait la couverture du magazine de La Septaine. Nous avons reçu le soutien du club photo de l'ASEAB.

