

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

Séniors



C'est au **programme** !

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



Avec le soutien de la Conférence
des Financeurs du Cher.

Chant Théâtralisation

En Avant la jeunesse !

Mardi 9 mai

Répétitions avec **Flora Pace Duranton**
de 13h45 à 16h.

En intergénération, à l'Accueil de
loisirs de La Septaine à Baugy avec
une classe de CP/CE1.

Mardi 23 mai

A l'Ecole de Musique
de La Septaine à Avord.



Mardi 6 juin

A la salle des fêtes de Baugy,
en intergénération.

Spectacle

Mardi 20 juin à 18h

A la salle des fêtes de Baugy,
en intergénération.
Ouvert à tous.

Repas partagé /Bilan/ Projet 2023-2024

Mardi 11 juillet à partir de 11h30

A la salle des fêtes de Nohant-en-Goût.

Renseignements / Inscriptions

06 45 10 52 52

ou sasseignes@cc-laseptaine.fr

Sauf précision, les animations sont gratuites.



C'est au **programme** !

Atelier de Socio-esthétique

Animé par Delphine Host
Socio-Esthéticienne

Mardi 16 mai à 14h30

à la salle de la mairie à **Villabon**
« Faire peau neuve » au printemps
 Soin du visage avec des produits naturels.

Mardi 4 juillet

à la salle des fêtes d'**Etréchy**
 Soins, conseils sur le thème de l'été.

Sur réservation - Nombre de participants
limité à 12 personnes.



Sophrologie

Animée par Maggy Balda

Mardi 13 juin

à Baugy salle des fêtes de **Saligny-le-Vif**

A quelques jours de l'été, proposition
d'exercices de respiration, détente,
lâcher-prise...



Mardi 18 juillet de 10h à 12h

Sophro balade à l'Etang de Pilsac à **Avord**.
 Profiter d'une promenade pour se détendre
 avec les techniques de la sophrologie.
 Repas sorti du sac possible.

Sortie à La Borne

**VISITE DU VILLAGE DE LA BORNE
 ET DE SES ENVIRONS.**

Mardi 22 août

Transport possible pour 7 personnes.
 Programme de la sortie
 en cours d'élaboration.



C'est au **programme** !

Atelier nutrition



Animé par **Adrien Massau**
diététicien nutritionniste.

Mercredi 30 août

à la salle des fêtes de **Gron de 10h à 14h**.
 Atelier de cuisine et repas sur le thème de l'été.

L'après-midi se prolongera par des jeux en
extérieur : pétanque, Mölkky... **de 14h à 16h**.

Nombre de participants limité à 10 pour la cuisine,
20 pour le repas, illimité pour les jeux en extérieur.



Les animations proposées pourront être adaptées suivant les conditions
climatiques du moment.

Soutien à des initiatives sur le territoire

Les Aiguilles solidaires

Tricot / Couture

Les jeudis 4 mai et 1er juin

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

Jeudi 29 juin

Repas de fin de saison.

Pour plus de renseignements :
Elisabeth Moreau 02 48 25 02 69 ou le
 Pôle d'Animation Séniors 06 45 10 52 52.



A savoir



Les Ateliers Numériques

Si vous êtes intéressé(e) par des
ateliers numériques ayant pour
objectif de découvrir les outils
numériques, maîtriser les savoirs
de base, apprendre les démarches
en ligne, communiquer avec les
mails et les réseaux sociaux.

Reprise des séances possible dès
septembre. Nombre de places limité.
 Contacter le Pôle d'Animation
 Séniors.



L'année 2022 s'est terminée avec **la confection de boules de Noël à la façon Kokédama**, art floral, à Etréchy et à Avord.

Poursuite du projet **Au rythme des saisons, au rythme du bonheur avec :**



La Confection d'un baume à lèvres

Avec seulement 4 ingrédients lors de la séance de **Socio-esthétique** sur le thème de l'hiver.

Et toujours les précieux conseils de Delphine Host, socio-esthéticienne.



La poursuite des répétitions

Des élèves d'une classe de CP/CE1 de Baugy ont rejoint les chanteurs de la troupe « **En Avant la Jeunesse !** » avec pour objectif de faire ensemble une représentation le 20 juin à 18h à la salle des fêtes de Baugy.



L'élaboration d'un repas d'hiver

Repas équilibré avec une tartiflette. Défi réussi par Adrien Massau et les seniors venus cuisiner et partager cet **atelier nutrition** à Jussy-Champagne.

et encore ...



La reprise des visites de convivialité par des jeunes en service civique de l'association **Unis-Cité**.

A la suite des ateliers nutrition, 4 jeunes sont venus faire une initiation aux jeux vidéo Wii bowling, golf, Just Dance, mémoire...

Sophrologie

La combinaison de technique de **relaxation**, de **respiration** et de **visualisation positive** pour accueillir le printemps avec Maggy Balda sophrologue.



Sorties



Les deux sorties spectacle à la Maison de la Culture de Bourges, en après-midi. Les spectateurs se sont prêtés au jeu d'ombre en fin de séance.

La réunion d'information avec l'Equipe Mémoire de l'AMASSAD de Néronde. Clarisse Michaud et Marie Fogiel psychomotriciennes sont revenues sur leurs interventions au domicile sur notre territoire.

