

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION SENIORS

Le **Pôle d'Animation Séniors** est un service de la Communauté de Communes de La Septaine. Il est ouvert aux séniors des 15 communes : Avord, Baugy (Laverdines, Saligny-le-Vif), Chaumoux-Marcilly, Crosses, Etrechy, Farges-en-Septaine, Gron, Jussy-Champagne, Nohant-en-Goût, Osmoy, Savigny-en-Septaine, Soye-en-Septaine, Villabon, Villequiers, Vornay. Peu importe le lieu de l'animation. Sauf précision, les animations sont gratuites.

C'est au programme!

Chant avec la troupe « **En avant la jeunesse !** »

Sous la direction de l'association « After the Crescent »

Ouvert à tous : chanteurs, spectateurs

Répétitions :

A la salle de La Septaine ZAC des Alouettes, à **Avord** à 14h30 :

- **Mardi 7 janvier / Mardi 21 janvier**

A la résidence des Jardins d'Arcadie, à **Bourges** à 15h 00 :

- **Mardi 11 février**

A la salle de La Septaine ZAC des Alouettes, à **Avord** à 14h30 :

- **Mardi 25 février / Mardi 10 mars / Mardi 24 mars**

A l'EHPAD Armand Cardeux, à **Nohant-en-Goût** à 14h30 :

- **Mardi 14 avril**

A la salle de La Septaine ZAC des Alouettes, à **Avord** à 14h30 :

- **Mardi 28 avril**

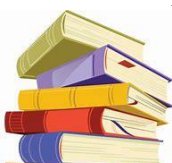


Et si on lisait ?

Accompagnement une fois par mois à la bibliothèque de La Septaine à **Avord**

Les lundis après-midi

13 janvier / 17 février / 9 mars / 6 avril



*Prendre contact avec l'animatrice du Pôle d'Animation Séniors 06 45 10 52 52.
Possibilité aussi pour les séniors ne pouvant pas se déplacer d'apporter des livres au domicile lors des visites de convivialité.*

Sophrologie : Découverte et initiation

Evacuer le stress Ateliers de 2 h menés par Maggy Balda, sophrologue,

« Retrouver de l'énergie »

- **Mardi 28 janvier** à la salle des fêtes de **Villabon**, à 14 h 30

« Le ménage de printemps »

- **Jeudi 23 avril** à la salle des fêtes de **Jussy-Champagne**, à 14h30

Inscription recommandée au 06 45 10 52 52

Sortie : Spectacle à la Maison de la Culture de Bourges

- **Lundi 3 février** à l'Auditorium de **Bourges**, à 14h30

Stereoptik : C'est un spectacle dans lequel on découvre deux silhouettes partant à la découverte du monde. Petit à petit, découpages, collages, dessins au fusain, à la peinture, au sable, s'assemblent miraculeusement et prennent vie.

Récit poétique, parfois drôle, projeté sur un écran de cinéma.

- **Vendredi 27 mars** à l'Auditorium de **Bourges**, à 14h30

Dans ma maison de papier, j'ai des poèmes sur le feu : Le temps d'une pensée, avant son dernier souffle, une vieille dame retrouve la petite fille qu'elle a été, pour lui rapporter ses chaussures. Un dialogue s'installe entre elles. Pas de tristesse ici mais une joie pure et une tendresse infinie qui unissent la vieille dame et la petite fille. Délicat, sensible et poétique.

Limité à 8 personnes

Transport en bus. L'heure de départ sera communiquée directement aux personnes inscrites.

Participation financière de 12 € pour chaque spectacle



Grandir, c'est vieillir ; Vieillir, c'est grandir

« J'ai ouï lire »

Animation autour de la sélection des livres du prix Chronos de littérature

- **Mardi 4 février** à 14 h 30 à la bibliothèque de La Septaine d'**Avord**

Rencontre intergénérationnelle avec les enfants d'une classe de maternelle d'Avord

Lecture / Echange / Vote

- **Mardi 17 mars** à 14 h 30 à **Baugy** (lieu à déterminer)

Rencontre intergénérationnelle avec les élèves de CM2 de Baugy

Présentation du livre préféré par la classe avec un support numérique /Echange / Vote

- **Jeudi 9 avril** à 14 h 00 à la salle des fêtes de **Savigny-en-Septaine**

Rencontre intergénérationnelle avec les élèves de CE1et CE2 de Savigny-en-Septaine

Atelier écriture / Echange / Vote

Prix Chronos de littérature

Vous avez jusqu'au **30 avril** pour voter pour le livre que vous préférez. Quatre livres sont proposés par catégorie d'âge de la maternelle aux adultes.

Ils ont pour thème : « **Grandir c'est vieillir et Vieillir c'est grandir !** »

Vous pouvez les emprunter dans les bibliothèques d'Avord, Baugy, Farges-en-Septaine et sur demande auprès de l'Animatrice du Pôle d'Animation Séniors de La Septaine pour les personnes ne pouvant pas se déplacer. **Bonne lecture !**



Soutien à des initiatives sur le territoire

Tricot solidaire au café « Le Crossois » à Crosses

Prochains rendez-vous :

Les jeudis 6 février, 5 mars et 2 avril à 14h

Pas d'atelier en janvier

Ouvert à tous, quelque soit l'âge

Activité de travaux d'aiguilles dans la convivialité

Les travaux réalisés peuvent être transmis à des associations caritatives.



Pour venir aux activités proposées ou soutenues par le Pôle d'Animation Séniors un transport peut être assuré pour les personnes ne disposant pas de moyen de locomotion.

De même, des visites à domicile sont proposées, par l'animatrice, aux séniors qui le souhaitent. Cela peut aller du simple « petit bonjour » à la mise en place d'actions plus personnalisées dans la mesure du possible.

Pour cela, vous pouvez contacter Sylvie Sasseigne : 06 45 10 52 52
sasseignes@cc-laseptaine.fr

Cela s'est passé



Le projet « J'ai ouï Lire » a été exposé mardi 10 septembre à la Maison des Jeunes de Baugy. La sélection des livres du Prix Chronos a été présentée lors de cet après-midi ainsi que les trois audio-lecteurs qui peuvent être prêtés aux séniors de La Septaine. Ils permettent d'écouter des livres audios avec un appareil simple d'utilisation. Des enregistreurs sont aussi mis à

disposition de lecteurs qui souhaiteraient enregistrer les sélections du Prix Chronos afin que des personnes non ou mal voyantes puissent participer à l'élection des livres en compétition. Pour l'occasion, les élèves de CM2 de Baugy se sont déplacés pour rencontrer les séniors et aborder avec eux la lecture : le plaisir ou non, le type d'ouvrage et la fréquence.

Un rendez-vous a été pris, le mardi 17 mars, pour se retrouver et échanger sur la lecture des quatre livres de leur catégorie. Chacun, jeunes et séniors pourront voter pour le livre qu'ils auront préférés. Le résultat de l'élection sera transmis au niveau national.

Les atteintes aux biens et aux personnes. Comment se protéger ? C'est à cette question que le Capitaine Patrice Roger et le Major Eric Grezet ont répondu à Gron le 24 septembre devant une assistance très attentive. Avec des astuces, souvent simples, on peut se préserver facilement d'agissements malhonnêtes. Une consigne, entre autres, ne faites **jamais** rentrer chez vous des personnes inconnues, surtout **si vous êtes seul**.



Au moindre doute, sur un événement ou une personne suspecte, n'hésitez pas à contacter le 17



Les chanteurs de la Troupe « **En avant la jeunesse !** » sont repartis pour une quatrième saison qui se clôturera par la participation à la « Faites de la salade » organisée par la bibliothèque de La Septaine d'Avord en juin, et le spectacle à l'EPIDE en juillet. Mais avant, échauffements, vocalises, sélection de chants et de textes, le tout dans la bonne humeur sous la houlette de Flora Duranton-Pace de l'association « After the Crescent ».

Les Histoires ça se raconte ! à Jussy Champagne et Farges-en-Septaine C'est dans le cadre du projet « J'ai ouï lire » que Corinne Duchêne conteuse, est intervenue deux après-midis pour donner des conseils sur la manière de partager avec des enfants ou des personnes non ou mal voyantes des instants de lecture. Cette intervention a été financée par la conférence des financeurs du Département.



En voyage ! La Tunisie à la Maison des jeunes à Avord. Trois amis, Nicole, Chine et Joël nous ont fait le récit de leur voyage, l'an passé, dans le nord de la Tunisie. Avec un très beau diaporama, ils ont abordé toutes les facettes de ce pays. Cet après-midi s'est terminé par une collation composée de thé à la menthe, dattes, loukoum et autres gourmandises. Un grand merci aux trois aventuriers.



Rencontre intergénérationnelle à Etréchy, mardi 3 décembre. Dans le cadre de leur formation, 10 lycéens du LEAP de Bengy-sur-Craon ont tout d'abord découvert le fonctionnement du Pôle d'Animation Séniors. Ils ont ensuite partagé le repas avec des séniors. Ce fut un temps d'échange intergénérationnel bienveillant qui s'est poursuivi par une discussion collective sur les conditions de vie au domicile lorsque l'on vieillit. Pour finir, ils ont participé à une répétition de chant de la troupe « En avant la jeunesse ». Ils ont pu constater le dynamisme des séniors !

