

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

Séniors

C'est au **programme !**

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

BONNE ANNÉE

2023



Pratique artistique Chant
Théâtralisation



En Avant la jeunesse !

Répétitions avec
Flora Pace Duranton de 13h45 à 16h
à l'Ecole de Musique
de La Septaine à Avord

**Les mardis 10 janvier,
7 et 21 février,
21 mars et 25 avril 2023**

à l'Accueil de Loisirs de La Septaine
à Baugy, en intergénération avec
une classe de CP/CE1

**Les mardis 24 janvier,
7 mars et 11 avril 2023**



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 17 janvier à 14h30
à la salle des Roseaux de **Savigny-en-Septaine**
(ancien presbytère).

Sur le thème de l'hiver : prendre soin de soi,
de ses lèvres avec la confection d'un baume.
Nombre de places limité.



Atelier nutrition

Atelier cuisine et repas animé par
Adrien Massau diététicien nutritionniste.



Mercredi 15 février 10h à 14h
à la salle des fêtes de **Jussy-Champagne**
sur le thème de l'hiver. Au menu : tartiflette.

L'après-midi se poursuivra avec la proposition
de jeux numériques avec 3 jeunes en
service civique de l'association Unis-Cité.



Mercredi 19 avril 10h à 14h
à la salle des fêtes de **Gron**
sur le thème du printemps. Menu à définir.

L'après-midi se poursuivra avec
la proposition d'un Remue-méninges.

Nombre de participants limité à 10
pour la cuisine, 20 pour le repas.

Sophrologie

Animée par **Maggy Balda**

Mardi 14 mars à 14h30
à la salle des fêtes de **Vornay**.

Retrouver de la sérénité, gérer son stress...
Être bien dans sa tête, bien dans son corps
à la sortie de l'hiver.



Sorties Spectacle

A LA MAISON DE LA CULTURE DE BOURGES

Jeudi 9 mars à 14h30

● Spectacle d'acrobatie Play/Replay de
la compagnie The Rat Pack/Jos Houben.
Réservation avant le 23 février.

Jeudi 6 avril à 14h30

● Théâtre avec bruitage et dessins à l'encre
réalisés sur le vif - « **Le petit garde rouge** »
de Chen Jiang Hong et Francois Orsini.
Réservation avant le 23 mars.

Participation pour chaque spectacle : 12 euros.
Transport possible pour 8 personnes.



Soutien à des initiatives sur le territoire

Les Aiguilles solidaires

Tricot / Couture

**Les jeudis 12 janvier,
2 février, 2 mars, 13 avril**

au Foyer Socio-culturel de **Crosses à 14h**.

Travaux de tricot ou de couture pour soi,
pour des associations caritatives et pour
la Troupe En Avant la Jeunesse !
Ouvert à tous.

Pour plus d'information, contactez
Elisabeth Moreau 02 48 25 02 69
ou le Pôle d'Animation Séniors.



Découverte Prévention

Mercredi 29 mars

deux séances, à 15h et à 18h
à la salle du conseil de la mairie
de **Farges-en-Septaine**

Rencontre avec l'Equipe Mémoire
de l'**AMASSAD** de Nérondes.

Comment peut-on accompagner une
personne, ayant des troubles de mémoire
ou un besoin de stimulation ?

A partir de quand peut-on parler de
trouble de mémoire ? Est-il important de
se faire tester ? A qui faut-il s'adresser ?

Clarisse Michaud et **Marie Fogiel**,
psychomotriciennes, répondront à vos
questions et vous présenteront leur
service qui intervient au domicile sur
notre territoire.



Le projet au rythme des saisons, au rythme du bonheur... a débuté avec l'automne

Avec la participation financière de la Conférence des Financeurs du Cher.



La reprise des répétitions de la troupe **En avant la Jeunesse !** avec la sélection des chansons sur les quatre saisons, pour une future représentation.



La confection d'un repas d'automne équilibré avec l'association Pôle Nutrition. Au menu : velouté de champignons, parmentier de potimarrons, gâteau aux carottes. Le repas a été accompagné de précieux conseils donnés par Adrien Massau diététicien-nutritionniste.



Une séance tout en douceur, ambiance cocooning avec Maggy Balda sophrologue.

Un travail sur la respiration, la visualisation, la détente, le lâcher-prise, et toujours avec des pensées positives même si le temps ne s'y prête pas.

Utile

Pensez à remettre à jour, si besoin, les documents de la boîte qui sauve !

Si vous ne l'avez pas encore, elle est toujours disponible dans votre mairie ou auprès du Pôle d'Animation Séniors.



A savoir

Ateliers Numériques

Pour la deuxième saison, des ateliers numériques sont proposés **les lundis matin à 9 retraités**. Ils sont animés par Aurore Landois médiatrice numérique de la BGE du Cher. Ils sont financés par la CARSAT.

Ces séances ont pour objectif de (re) découvrir les outils numériques, maîtriser les savoir de base, apprendre les démarches en ligne, communiquer avec les mails et les réseaux sociaux.



Un atelier de socio-esthétique plus orienté cette fois sur l'odorat, avec la reconnaissance des odeurs d'automne et la confection d'un pot-pourri. Puis, Delphine Host a invité l'assemblée à faire deux automassages pour se détendre et stimuler l'immunité.