

Communauté de Communes de La Septaine



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.

C'est au programme !

La programmation des activités ainsi que les conditions de participation sont adaptées aux conditions sanitaires. Elles sont susceptibles d'évoluer. Pour plus de renseignements et/ou vous inscrire.

06 45 10 52 52 ou sasseignes@cc-laseptaine.fr

Sauf précision, les animations sont gratuites.



Pratique artistique Chant /Théâtralisation

avec la troupe *En Avant la Jeunesse !* et l'association *After the Crescent*



13 h 45 à 15 h 45

les mardis

14 et 28 septembre / 12 et 26 octobre / 9 et 23 novembre / 7 décembre

A la salle de l'École de Musique de La Septaine à Avord

Les répétitions aboutiront à la création d'un spectacle en fin de saison, fruit d'une construction collective.

Le Bus Numérique Centre-Val de Loire : des ateliers pour rester connecté

Les sujets pouvant être abordés :

L'ordinateur et son environnement (tablette, portable), internet qu'est-ce que c'est ? les sites utiles, la messagerie, la clé USB, l'appareil photo numérique, les logiciels.

Mais aussi en fonction des demandes des participants.

Lundi 20 et mardi 21 septembre de 9h30 à 12h30 ou de 14h à 17h

Place de la mairie à Jussy Champagne



Le nombre de participants sera limité pour chaque créneau. Les niveaux de pratique seront pris en compte pour former les groupes. Inscription au **06 45 10 52 52**

Projet porté par les caisses de retraite du Centre Val de Loire (Carsat-MSA-RSI-CRCAS Agir Arrco)

« Plaisir, sécurité et sérénité au volant »

avec l'association Brain Up

Dans un esprit convivial et ludique, partage d'expérience, révision des règles de conduite, retour sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant.



En 4 séances de 2 h
les mardis 5 et 19 octobre / 2 et 16 novembre
(1ère séance : conférence de présentation)

à la salle des fêtes de **Savigny-en-Septaine** à **14h30**



Les thèmes : Agir et réagir efficacement au volant - Entraîner ses capacités physiques pour une meilleure conduite - Savoir gérer les situations de stress au volant – Être au top du code de la route.

Ce programme est financé grâce au soutien de la Conférence des Financeurs du Cher

Inscription au **06 45 10 52 52**



Remue-méninges

Thème : la pâtisserie

Jeux de réflexion et de mémoire, quizz, échange d'expérience

Mardi 14 décembre à la Maison des Jeunes de **Baugy** à partir de **14h30**

Bricol'tout Noël

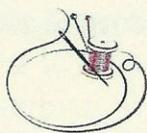
Création d'une composition décorative

Mardi 21 décembre 2021

dans la salle de la mairie de **Villabon** à partir de **14h30**



Soutien à des initiatives sur le territoire



Les Aiguilles Solidaires

Tricot / Couture



Un jeudi par mois : 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre

au café « Le Crossois » à **Crosses** à partir de **14h**

Lieu de rencontre, d'échange, d'apprentissage. Les travaux réalisés peuvent être transmis à des associations caritatives.

Une nouveauté ! les couturières se joignent aux tricoteuses

Si vous souhaitez vous débarrasser de restes de laine, de coupons de tissu, vous pouvez contacter Elisabeth Moreau au **02 48 25 02 69** ou Le Pôle d'Animation Séniors **06 45 10 52 52**

Des visites à domicile sont proposées 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.

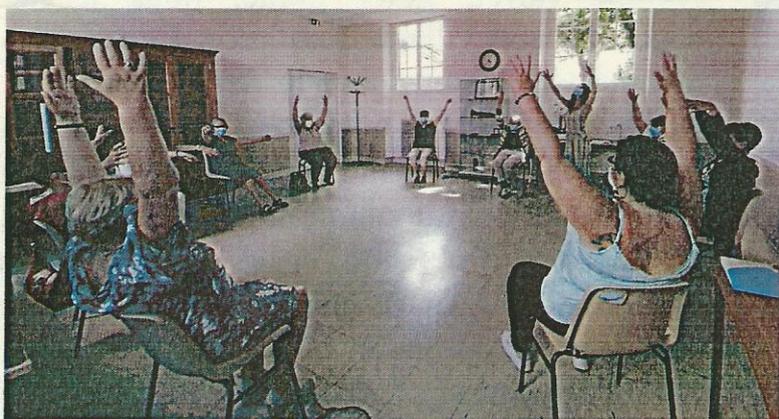
A partir de cet automne, 8 séniors pourront bénéficier de la visite régulière de jeunes en Services Civique à l'Association Unis-cité dans le cadre de l'action « **Intergénéreux** ».

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Sylvie Sasseigne : 06 45 10 52 52
sasseignes@cc-laseptaine.fr

Cela s'est passé



En avant la jeunesse. Après une reprise des répétitions en groupe en juin, la troupe s'est retrouvée au complet le 13 juillet à la salle des fêtes de Gron pour clore la saison. Nous avons envisagé de nous mettre en extérieur mais...la pluie avait aussi répondu au rendez-vous !



Sophrologie. Cette fois, c'est à Etréchy que Maggy Balda est intervenue faisant prendre conscience à chacun de ses propres capacités pour se ressourcer. Un temps pour soi qui est toujours le bienvenu.

La colorimétrie. Deux séances ont eu lieu au Foyer socio-culturel de Crosses. Elles ont été animées par Delphine Host, socio-esthéticienne. Elle est revenue sur les notions de couleur primaire, secondaire et complémentaire.



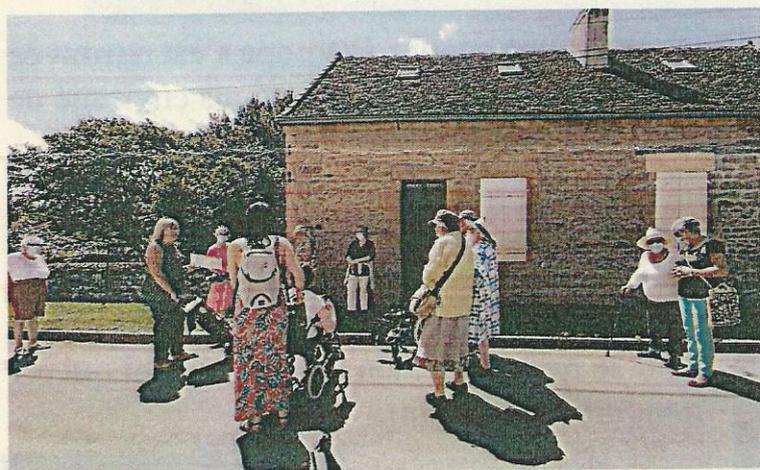
Ensuite les séniors se sont questionnés sur l'influence des couleurs dans notre quotidien. Pour finir, il y a eu le test en individuel, avec les foulards colorés, afin de trouver le ton, les couleurs qu'il convient de porter pour avoir un bon teint. Que ce soit pour les bijoux, les vêtements, le maquillage, la coloration des cheveux. Un autre temps pour soi.



En voyage ! New York City. Le dépaysement a été assuré au travers de photos de voyage. Un petit tour à Ellis Island, Wall Street, Madison Square, Central Park, Brooklyn, Harlem, et bien d'autres quartiers.

Les buildings ont impressionné l'assistance. Un voyage virtuel sans l'inconvénient du décalage horaire

Remue-méninges. C'est à Baugy, sur le thème de la photographie et à Avord sur le thème des vacances que des séniors se sont rassemblés toujours avec autant de plaisir. Divers jeux de mémorisation et de réflexion, un quizz, un texte de chanson à trou leur ont été proposés entre autres. L'après-midi a été aussi agrémenté par le récit de souvenirs, d'anecdotes.



Pour la **deuxième escapade**, nous avons pris la direction de Plaimpied-Givaudins et cette fois, pour la journée. Ce fut un voyage dans le temps et dans le monde.

En premier, il y a eu une visite commentée du musée 1939-1945 « Berrichon, souviens-toi » par M. Marcel Quinard.

Nous nous sommes, ensuite, restaurés au « Bistrot de l'Abbaye », décoré de photos du village dans les années 30. Nous avons pu déguster des plats originaires d'Auvergne, d'Italie, Hongrie et de Suisse. Un régal pour tous !

Pour finir, nous sommes remontés au XI^{ème} siècle avec la visite de l'abbatiale Saint-Martin, sur les pas des chanoines « pauvres », avant de revenir au XXI^{ème} siècle.

Les promenades culturelles

Nous avons fait une première escapade à Chassy, enfin le soleil était de retour !

Jeanine Jarret, notre guide, nous a fait découvrir son village d'enfance. Elle nous a raconté son histoire, la vie de ses habitants. Une promenade qui nous a mené du moulin à eau à l'église romane, de l'école-mairie à l'ensemble « fontaine-lavoir-abreuvoir ». Nous avons fini cette visite, comme nous l'avions commencé, autour d'un verre de l'amitié gracieusement offert par notre hôte.

Merci Jeanine.





Une boîte jaune dans votre réfrigérateur

« La boîte qui sauve ! »



A l'intérieur de cette boîte **une fiche de renseignements** sera à compléter ainsi que **des photocopies à joindre**. Ces informations peuvent permettre de faire gagner un temps précieux aux services qui interviennent en cas d'urgence.

Un autocollant vous sera fourni. Il devra être apposé sur votre réfrigérateur. Ainsi toute personne ayant besoin de vous porter secours, de donner des renseignements aux Services d'Urgences saura que vous possédez « la boîte qui sauve ! ».



Pourquoi dans le réfrigérateur ?

Généralement, chaque foyer en possède un dans la cuisine donc rapidement repérable.

Pour qui ?

Les boîtes seront mises **gratuitement** à la disposition des personnes âgées de **75 ans et plus, des personnes isolées fragilisées par la maladie et le handicap**.

Une seule boîte sera donnée par foyer. Pour les couples, les documents devront être séparés dans une pochette précisant les noms et les prénoms.

Où obtenir « les boîtes ?

Vous pourrez en faire commande à **vosre mairie**.

Avord 02 48 69 10 16

Baugy 02 48 26 15 28

Chaumoux-Marcilly 02 48 68 57 08

Crosses 02 48 25 01 17

Etréchy 02 48 68 52 46

Farges-en-Septaine 02 48 69 12 09

Gron 02 48 68 50 11

Jussy 02 48 25 00 44

Nohant-en-Goût 02 48 67 43 01

Osmoy 02 48 30 83 29

Savigny-en-Septaine 02 48 25 92 17

Soye-en-Septaine 02 48 25 63 37

Villabon 02 48 69 21 64

Villequiers 02 48 26 17 01

Vornay 02 48 25 00 43

Les personnes volontaires pour cette action s'engageront à respecter les consignes.