

BULLETIN DU PÔLE D'ANIMATION

Séniors

Au programme !

Nouvelle année, nouveau thème :
Des mots, des maux et des mots
Avec le soutien de la Conférence
des Financeurs du Cher.



BONNE ANNÉE
2025

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.

Les mardis, à partir du 7 janvier

à la salle des fêtes de **Soye-en-Septaine**
de 9h30 à 12h

Renseignements auprès de **Myriam Doubre**
au **07 57 17 74 90** ou doubrem@cc-laseptaine.fr

Rencontre intergénérationnelle au Lycée Agricole de Bengy-sur-Craon

Sortie au **restaurant éphémère**
des élèves de 3ème du LEAP

Lundi 13 janvier à 12h

Participation financière demandée.
Limité à 5 personnes.

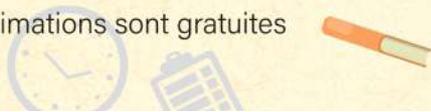


Renseignements / Inscriptions



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

Sauf précision, les animations sont gratuites



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 14 et 28 janvier

Les 11 et 25 mars

Les 11 et 25 février

Les 8 et 22 avril



Correspondances et écrits du Berry

Lectures animées par **Michel Pinglaut**
De George Sand, Edouard Vaillant, Félix
Piat, Jean-Louis Boncoeur
et bien d'autres encore.

Mardi 21 janvier à 14h30

au mille club de **Farges-en-Septaine**.

Les aventures de Berlaudiot

Sketchs en parler berrichon avec
Michel Pinglaut, Jean-Pierre Gilbert,
Marie-Annick Bourguignon.

Mardi 29 avril à 14h30

à la salle socio-culturelle
de **Villequiers**.

Relaxation



Sophrologie Sophro danse

Des mots sur des maux

Libération du stress - Détente
Expression corporelle.

Animé par **Maggy Balda**.

Mardi 18 février à 14h30

à la salle de la mairie
de **Villabon**.

Au programme !

Bricol'tout

En intergénération avec l'Accueil de Loisirs de La Septaine d'Avord.

Découverte de différentes techniques créatives pour mettre en valeur des mots.

Animé par Cindy Gamracy

Jeudi 17 avril à 14h

à l'Accueil de Loisirs d'Avord.

Préparation de la rencontre intergénérationnelle

Apprentissage des techniques quilling, scrapbooking...
avec 6 seniors sur 4 séances

Les jeudis 27 février, 13, 20 et 27 mars

de 10h à 12h

à la salle de réunion de La Septaine à Avord (pas de transport)

Sur inscription auprès de Cindy au **06 79 84 02 07**

Calligraphie

L'écriture à la plume, l'art de l'écriture gothique. Marie-Claude Berton, passionnée, propose de partager ses connaissances.

Mardi 18 mars

à 14h30

Salle du presbytère à Savigny-en-Septaine

Limité à 10 personnes.



Soutien à des initiatives sur le territoire

Les Aiguilles solidaires



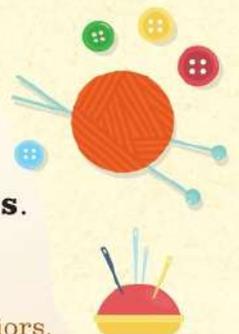
Tricot / Couture

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

Les jeudis 9 janvier, 6 février, 6 mars et 3 avril

à partir de 14h
au café Le Crossois à Crosses.

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



Le Pôle d'Animation Séniors a poursuivi son soutien aux ateliers du Pôle Nutrition, un mercredi par mois **de 10h à 13h30**, à la Maison des Jeunes de Baugy.

► Pour connaître le calendrier des prochains ateliers, n'hésitez à contacter Adrien Massau, diététicien nutritionniste au **06 64 31 29 42**.



Sortie

Cathédrale Linard

La visite commentée de la Cathédrale Linard, le 27 août, a permis à 7 séniors de s'imprégner de l'univers de l'artiste.

Un bon moment partagé avec d'autres visiteurs.

A savoir



Vannerie sauvage

C'était une animation attendue, mardi 15 octobre à Etréchy.

Une initiation à la vannerie sauvage qui a été menée par Frédéric Thélinge, animateur nature.

Il a guidé l'assistance en extérieur pour découvrir les plantes pouvant être tressées.

Ensuite, chacun s'est essayé au tressage d'un cœur dans une belle ambiance.

En Avant la Jeunesse !



La troupe a repris le chemin des répétitions, avec pour objectif, de vous faire voyager en chansons au travers de correspondances, lors du prochain spectacle du 17 juin à la salle des fêtes de Baugy.

Rendez-vous bien-être ...

Un rendez-vous de sophrologie, yoga du rire, sophro danse avec Maggy Balda, toujours apprécié a eu lieu les 20 Août à Nohant-en-Goût et 19 novembre à Villequiers.



Utile

La boîte qui sauve !

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.

