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

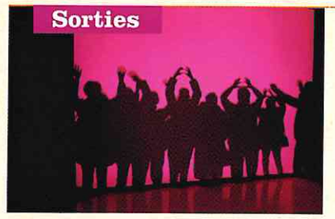
Repas équilibré avec une tartiflette. Défi réussi par Adrien Massau et les séniors venus cuisiner et partager cet **atelier nutrition** à Jussy-Champagne.

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.



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 Nérondes. Clarisse Michaud et Marie Fogiel psychomotriciennes sont revenues sur leurs interventions au domicile sur notre territoire.

Publication de la Communauté de communes de La Septaine / **Rédactionnel :** Sylvie Sasseigne / **Crédit photos :** Cdc La Septaine, Pole d'Animation Séniors, Freepik / **Conception-réalisation :** Vélove - 18000 Bourges - 06 62 10 62 85 - velove.concept@wanadoo.fr

La 7 Septaine Communauté de communes

N°31 Mai 2023 Gratuit

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.

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.

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.