

# SÉNIORS

## Au programme !

Poursuite du thème « **Fait maison** ».

Confection d'un  
spectacle ... **culinaire** !

Répétitions les mardis  
de **13h45 à 16h**

**Le 12 mai**

à l'Accueil de Loisirs  
de La Septaine à Baugy

**Le 26 mai**

à l'École de Musique  
de La Septaine à Avord

**Le 9 juin**

à la salle des fêtes  
de Baugy

**Spectacle le 23 juin**  
à la salle des fêtes  
de Baugy à 18h.



## Chant Théâtralisation

**Avec la troupe En Avant la Jeunesse !**  
En intergénération avec la classe de CE2 de l'école  
de primaire de Baugy et des jeunes de l'EPIDE  
d'Osmoy. Animé par Flora Pace Duranton.

**BILAN DE LA SAISON 2026 - Le 7 juillet**

Salle des fêtes de **Jussy-Champagne**,  
repas partagé à **12h**

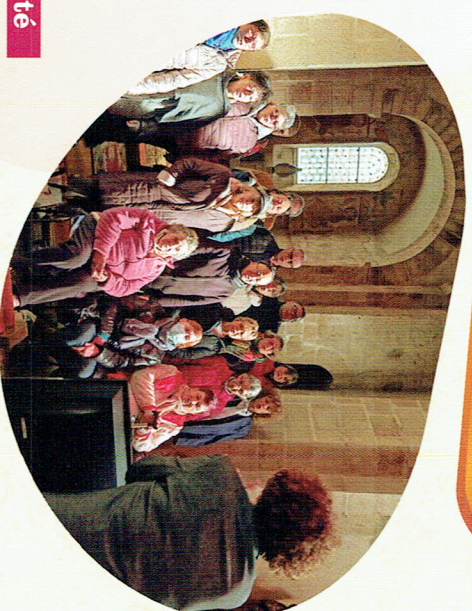
**Bilan-Projet 2026/2027** avec répétition à **14h30**

### Renseignements / Inscriptions

Nouvelle adresse mail : [poleseniors@cc-laseptaine.fr](mailto:poleseniors@cc-laseptaine.fr)

**Anne-Lise LOYEN 06 79 84 02 07 • Sylvie SASSEIGNE 06 45 10 52 52**  
Sauf précision, les animations sont gratuites

Cela  
s'est passé ...



## En Avant la Jeunesse !

Répétition à l'église d'Avord de la troupe  
« En Avant la Jeunesse ! »

Une nouvelle expérience pour la troupe En Avant la  
Jeunesse, chanter dans une église, en vue d'un **futur**  
**concert en Octobre 2026 à Avord**. L'acoustique du  
lieu a séduit les chanteurs.

### Partage



## Nutrition

A la reprise de ces ateliers  
en février et avril à Gron, les  
seniors ont découvert des  
recettes inédites avec un  
retour théorique d'Inès  
HERRAIL diététicienne-nutri-  
tionniste, sur la composition  
d'un repas équilibré. Les  
séances se sont terminées  
par le partage des plats  
confectionnés par les « chefs »  
seniors.

### Bien-être

## Sophrologie

Comme à son habitude,  
Maggy Balda, sophrologue,  
a su transmettre son savoir  
et ses pratiques mais cette  
fois autour du thème « **fait**  
**maison** ». Chacun a pu  
s'approprier des astuces  
données lors de la séance.



### Visites de convivialité

## Visites entre seniors

A la demande des seniors, nous poursuivons la mise  
en place des **visites de convivialités** autour des **jeux**  
de société.

Ces rencontres permettent aux  
participants de se retrouver  
pour partager des instants  
agréables et ludiques avec des  
jeux connus ou à découvrir.

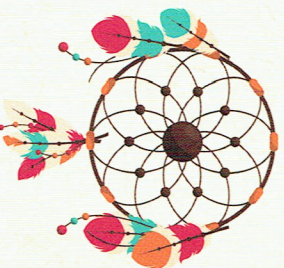
**Si vous êtes intéressés,**  
**faites-le nous savoir en nous**  
**indiquant vos jeux favoris.**



## Les attrape-rêves

Christiane, bénévole de la Biblio-  
thèque de La Septaine d'Avord, nous a  
fait découvrir la légende de l'attrape-  
rêves avec la lecture d'un conte.

Petits et grands se sont entraînés  
pour créer un attrape-rêves avec des  
échanges sur le sommeil de chacun et  
le partage d'astuces pour bien dormir.



### Information

## France Alzheimer

Des bénévoles de l'association France Alzheimer vous  
accueillent et vous écoutent lors de leurs permanences à la  
Maison des Jeunes de Baugy, les **vendredis 15 mai et 12 juin**  
de 10h à 12h. Ils peuvent vous informer sur la maladie  
d'Alzheimer et les troubles apparentés, ainsi que vous appor-  
ter des conseils destinés aux aidants.

Contact : **07 88 14 87 45**.

