

Garder le contact

2020 restera une année perturbée pour tous. Mais, le **Pôle d'Animation Séniors a poursuivi son action** coûte que coûte, aussi bien en proposant des animations quand c'était possible qu'en **conservant le contact**, même téléphonique.



Chorale

Chanter et se retrouver

>> Pendant le premier confinement, **Flora Pace, animatrice chant** de l'association After the Crescent, avait fait en sorte de garder le contact avec les choristes septainais, que ce soit par téléphone ou en visio.

Des séances de répétitions individualisées ont permis de poursuivre le travail du chant ou de la diction mais surtout de garder un contact ô combien important.

En septembre, les séances ont pu reprendre en groupe plus restreint, dans le respect des gestes barrières, non sans un extrême plaisir de se revoir.



Reprise des animations

Cap sur le bien-être

La sophrologie pour se retrouver

Pour évacuer le stress, se détendre et retrouver un peu de sérénité **quoi de mieux que la sophrologie**. Ainsi, le Pôle d'Animation Séniors a fait une nouvelle fois appel à **Maggy Balda, sophrologue**, pour plusieurs séances sur cette fin d'année 2020. Même si le cycle a été interrompu par le second confinement, les premières séances ont permis aux participants de se décontracter et de profiter du plaisir de se revoir. D'ailleurs, en septembre, les deux séances ont pu se dérouler à Farges-en-Septaine en extérieur, ce qui a, qui plus est, été rassurant pour les séniors présents qui reprenaient juste le chemin des ateliers.

Une réflexologue plantaire et une socio-esthéticienne

Toujours dans la continuité du cycle consacré au bien-être, les séniors ont été invités à participer à **une séance d'initiation à la réflexologie plantaire avec Catherine Cocholat-Demarre, réflexologue**. Chaque participant a bénéficié d'une séance individuelle d'une dizaine de minutes pendant que le reste du groupe prenait part à un remue-méninges sur le thème « prendre son pied ». Et que dire de l'animation découverte du métier de socio-esthéticienne. Après avoir présenté son métier peu connu, Delphine Host a prodigué ses conseils pour l'entretien de la peau, comment la protéger notamment du soleil, avant de terminer par un soin des mains très relaxant. **Une programmation parfaite dans un climat parfois stressant.**



Recueil de mémoire

>> Quand cela est possible et dans le respect du protocole sanitaire, les séniors ont pu accueillir Sylvie Sasseigne lors de visites de convivialité.



L'occasion pour eux de visualiser des vidéos des séances proposées par le Pôle d'Animation afin de garder le contact, mais également de discuter en vue de constituer un recueil de mémoire à partir d'anecdotes, d'objets, de lieux... **A découvrir prochainement...**

repère ...

Veillez à réserver

Les activités proposées par le Pôle d'Animation Séniors se font **uniquement sur réservation** en contactant le **06 45 10 52 52**. Le nombre de places disponibles est limité.

