

AUBIGNY SUR NÈRE

ANIMATION

PRÉVENTION

Senior
2019



AUBIGNY SUR NÈRE
CITÉ DES STUARTS

Madame, Monsieur,

Convaincue qu'une ville accueillante pour les seniors facilite plus largement le bien vivre ensemble, la municipalité a souhaité mener une politique active et volontaire en direction de nos aînés.

Les activités physiques et sportives, la culture, les grands événements occupent une place importante à Aubigny : la retraite est le moment idéal pour en profiter !

Au-delà de ces activités la ville et le CCAS ont mis en place des actions spécifiques à destination des seniors : encourager le vieillissement actif, redécouvrir le plaisir de cuisiner, lutter contre l'isolement, apporter des services au quotidien, aider dans les démarches administratives, prévenir la perte d'autonomie et maintenir le lien social...

J'ai le plaisir de vous proposer ce premier livret qui reprend les animations à destination des seniors prévues en 2019, il vient compléter le programme culturel et le livret des associations.

Soyez assurés de mon dévouement.

Laurence RENIER



Maire



La Maison François 1er vous accueille chaque jeudi du mois de mars pour initier les personnes de plus de 60 ans à une nouvelle façon de cuisiner.

Les ateliers seront animés par une diététicienne qui vous dévoilera ses « tours de main » et autres secrets culinaires.

Les plats cuisinés seront dégustés sur place. A vous, ensuite, d'épater votre entourage

*Retrouvons-nous les : 21 mars de 9h30 à 14h
28 mars de 9h30 à 14h
4 avril de 9h30 à 14 h*



Groupe limité à 10 personnes

- Inscription obligatoire à la MSAP - 6 Avenue du 8 mai 1945 -
18700 Aubigny sur Nère - Tél: 02 48 58 44 02

ANIMATION CULINAIRE

Mardi 16 avril 2019



Hélène Tubach et Sandrine Martinez,
Cheffes du Restaurant
«Aux 2 Bécasses» Cerdon

Notre patrimoine culinaire sera mis en valeur par **Hélène TUBACH, cheffe du restaurant « Aux 2 Bécasses »** qui vous guidera dans la préparation d'un menu de Pâques en respectant le thème national :
« La cuisine responsable ».



Mardi 16 avril, 9h30 - Maison François 1er

- Inscription avant le 10 avril 2019 à la MSAP - 6 Avenue du 8 mai 1945
18700 Aubigny sur Nère - Tél: 02 48 58 44 02

Dimanche 12 mai 2019



BOUGEZ !
pour votre ♥

TOUS A VOS BASKETS

Le dimanche 12 mai 2019, Aubigny organise une opération de prévention santé ayant pour but de faire reculer les maladies cardio-vasculaires.

Parcours adaptés à tous, enfants, parents et grands-parents.



Départ : 9h30 - Parking de la Nère

TOUS À VOS CLAVIERS ET VOS SOURIS !

Jeudi 20 juin 2019

Rendez-Vous **Parking du Pré qui danse** pour une première prise de contact avec l'outil numérique.

**Deux sessions sont proposées
aux Seniors**

Le matin, de 9h à 12h

L'après-midi, de 14h à 17h

Chaque session concerne 12 personnes au maximum.

S'agissant d'une initiation, il n'est demandé aucune connaissance, ni matériel informatique.



**■ - Inscription avant le 10 juin 2019 à la MSAP - 6 Avenue du 8 mai
1945 - 18700 Aubigny sur Nère - Tél: 02 48 58 44 02**



PARCOURS DE PRÉVENTION SANTÉ

« Notre coeur, comment le protéger » ?

Proposé par l'association Brain Up, à un groupe de 15 personnes, le parcours proposé comprendra les séances suivantes :

- * Protéger et développer son capital cardiovasculaire
- * Gérer ses émotions, et son niveau de stress
- * Le rythme, le bien-être, la santé
- * Les A.V.C. : les prévenir c'est vital .

Les séances auront lieu à la MSAP les
Vendredi 26 avril 2019 de 10h à 12h
Vendredi 3 mai 2019 de 10h à 12h
Vendredi 10 mai de 10h à 12h
Vendredi 17 mai de 10h à 12h

■ - *Inscription obligatoire* à la MSAP - 6 Avenue du 8 mai 1945 - 18700
Aubigny sur Nère - Tél: 02 48 58 44 02



LA SANTÉ PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE



Proposé par le groupe associatif SIEL BLEU, cet atelier doit répondre à la question : «Comment accéder aux thérapies non médicamenteuses, notamment en pratiquant une activité physique adaptée aux besoins, envies et possibilités de chacun ».

Retrouvons - nous à la MSAP, les :

11, 18 et 25 septembre 2019 de 10h à 12h

2, 9, 16, 23 et 30 octobre 2019 de 10h à 12h

6, 13, 20 et 27 novembre 2019 de 10h à 12h

4 et 11 décembre 2019 de 10h à 12h

Places limitées à 15 personnes

■ - *Inscription obligatoire à la MSAP - 6 Avenue du 8 mai 1945 - 18700 Aubigny sur Nère - Tél: 02 48 58 44 02*



FORUM « MIEUX INFORMER NOS AÎNÉS »

**Mieux
informer
nos AÎNÉS**

Salle des Fêtes d'Aubigny-sur-Nère,
à partir de 14h30



En partenariat avec les services du Conseil départemental, la municipalité organise un forum pour les seniors du Cher Nord,

Le thème abordé sera les « aidants »

- * Projection d'un film « Questions Réponses »
- * Nombreux stands d'information
- * Moment de convivialité autour du verre de l'amitié

Afin de vous permettre de vous déplacer, il vous est possible d'organiser un covoiturage. Signalez - vous nous ferons au mieux pour vous aider.

■ - Renseignements à la MSAP - 6 Avenue du 8 mai 1945 - 18700
Aubigny - sur Nère - Tél: 02 48 58 44 02

Du 7 au 12 octobre 2019



Pour la 3ème édition de la Semaine Bleue, la Municipalité propose aux seniors le programme suivant :

LUNDI 7 OCTOBRE

Séance de cinéma - 14h - Les Vieux Fourneaux



Pierrot, Mimile et Antoine, trois amis d'enfance de 70 balais, ont bien compris que vieillir était le seul moyen connu de ne pas mourir et ils sont bien déterminés à le faire avec style !

En ouverture présentation d'un documentaire
« Entreponts » tourné à Souesmes et Pierrefitte sur
Sauldre

MARDI 8 OCTOBRE

Atelier danse et goûter



Salle Sologne - Salle des Fêtes - à partir de 14h.

MERCREDI 9 OCTOBRE

Atelier Prévention Santé

A la MSAP de 10h à 12h



Atelier Culinair

A la Maison François 1er de 9h30 à 12h : Préparation d'un goûter destiné aux enfants de l'Accueil de Loisirs.

■ - Inscription à la MSAP - 6 Avenue du 8 mai 1945 - 18700 Aubigny sur Nère - Tél: 02 48 58 44 02

SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

JEUDI 10 OCTOBRE

10h - Portes ouvertes Gymnastique Sportive et Volontaire au Gymnase Yves du Manoir

14h30 - Atelier Origami à la bibliothèque
Maximum 15 personnes



- Renseignements et Inscription à la MSAP - 6 Avenue du 8 mai 1945 - 18700 Aubigny sur Nère - Tél: 02 48 58 44 02

VENDREDI 11 OCTOBRE

Dictée des seniors

Salle du Conseil Municipal de 14h à 16h en binôme avec les enfants d'une classe de CM2 de l'école des Grands Jardins ...

qui aidera l'autre ?



SAMEDI 12 OCTOBRE

Spectacle

A l'occasion de la semaine Bleue, les plus de 65 ans bénéficieront du tarif exceptionnel de 5€ au lieu de 10 € pour le concert « Les Fouteurs de Joie » à la Forge à 20h30.

Possibilité de covoiturage

S'adresser au SETA - tél 02 48 81 50 07



OCTOBRE

ROSE

mois de sensibilisation
au dépistage du cancer du sein

La Municipalité s'associe à la manifestation nationale
« OCTOBRE ROSE » et propose le Samedi 12 Octobre :

Un stand d'information et de sensibilisation à la
prévention sera tenu sur le marché hebdomadaire, toute
la matinée.

*Les dons récoltés seront reversés
à la ligue contre le cancer.*

Aujourd'hui, le cancer du sein concerne 1 femme sur 8 !

Plus le cancer est détecté tôt, plus les chances de
guérison sont importantes !

Calendrier des activités et animations 2019

MARS

Judi 14 mars - Le panier de Victorine

Judi 28 mars - Le panier de Victorine

Judi 4 avril - Le panier de Victorine

AVRIL

Mardi 16 avril - Atelier Culinaire

Vendredi 26 avril - Parcours Prévention

MAI

Vendredi 3 mai - Parcours Prévention

Vendredi 10 mai - Parcours Prévention

Dimanche 12 mai - Parcours du Cœur

Vendredi 17 mai - Parcours Prévention



JUIN

Judi 20 juin - Bus numérique

JUILLET

12, 13 et 14 juillet - Fêtes Franco Écossaises

Dimanche 21 juillet - Guinguette

AOÛT

Dimanche 11 août - Guinguette

SEPTEMBRE

Mercredi 11 septembre - La santé par l'activité

Mercredi 18 septembre - La santé par l'activité

Mercredi 25 septembre - La santé par l'activité



OCTOBRE

Mercredi 2 octobre - La santé par l'activité

Vendredi 4 octobre - Forum des seniors

Du 7 au 12 octobre - Semaine bleue

Mercredi 9 octobre - La santé par l'activité

Samedi 12 octobre - Octobre rose

Mercredi 16 octobre - La santé par l'activité

Mercredi 23 octobre - la santé par l'activité

Mercredi 30 octobre - la santé par l'activité

NOVEMBRE

Dimanche 3 novembre - Thé dansant

Mercredi 6 novembre - La santé par l'activité

Mercredi 13 novembre - La santé par l'activité

Mercredi 20 novembre - La santé par l'activité

Mercredi 27 novembre - La santé par l'activité

Judi 28 novembre - Projections films amateurs

DÉCEMBRE

Mercredi 4 décembre - La santé par l'activité

6 et 7 décembre - Téléthron

Mercredi 11 décembre - La santé par l'activité

Samedi 14 décembre - Distribution des colis de Noël

Dimanche 15 décembre - Spectacle de Noël 11

THÉ DANSANT AU PROFIT DU CCAS



Dimanche 3 Novembre, 2019 - 15h
Salle des Fêtes
animé par
l'orchestre de Thierry MONICAULT



JEUDI 28 NOVEMBRE 2019 - ATOMIC CINEMA



PROJECTIONS DE FILMS ANCIENS
MÉMOIRE CICLIC

Cinéma

Projections de films amateurs anciens collectés sur le territoire d'Aubigny et de sa région, le jeudi 28 novembre, 14h30 et 20h30. Atomic - Cinéma - Entrée libre

Samedi 14 décembre 2019
distribution du colis de Noël
aux Aînés de la commune
à partir de 70 ans

COLIS DE NOËL



SPECTACLE DE NOËL



Dimanche 15 décembre 2019
Spectacle de Noël offert aux Seniors
de plus de 65 ans de la commune d'Aubigny sur Nère