

SENIORS

LES SERVICES - SENIORS ET ADULTES HANDICAPÉS

SERVICES À DOMICILE	CONDITIONS	COÛT
AIDE À DOMICILE	Tarif horaire avant prise en charge (possibilité de prise en charge par votre caisse de retraite, mutuelle ou le Conseil Départemental)	20.59 € / heure
REPAS À DOMICILE		9.72 € / plateau
TÉLÉASSISTANCE	Frais d'installation (à ne régler qu'une seule fois lors de la mise en service)	35 €
	Abonnement mensuel	29,45 €

Devis gratuit sur demande pour toutes les prestations.

Réduction ou crédit d'impôt possible dans les conditions posées par l'article 199 sexdecies du Code Général des Impôts.

Sous réserve de modification de la législation.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

PROGRAMMES / ATELIERS	LIEU	HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
GYM PILATES*	Centre Social René-Barjavel ³	Lundi de 11h15 à 12h15 Vendredi de 10h30 à 11h30	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
TAI CHI CHUAN*	Résidence «Docks de Blois» ¹	Mercredi de 13h à 14h15	Patrick JEANNIN	3 €/séance
GYM DOUCE*	Centre Social René-Barjavel ³	Mercredi de 9h à 10h Vendredi de 9h30 à 10h30	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
		Lundi de 14h30 à 15h30 (gym douce seniors)	Emmanuel FORESTIER	15 €/an
PROGRAMME ÉQUILIBRE*	Centre Social René-Barjavel ³	Vendredi de 11h30 à 12h30	Carlos BAZO-ANTON	20 €/ session (12 séances)
	Centre Eric-Tabarly ⁵ Cusset	Jour et heure (à déterminer)		
ATELIER ÉQUILIBRE ENTRETIEN*	Centre Social René-Barjavel ³	Vendredi de 8h30 à 9h30	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
PROGRAMME GYM MÉMOIRE*	Centre Eric-Tabarly ⁵ Cusset	Session début 2019 - Jour et heure (à déterminer)	Gym Volontaire	20 €/ session (10 séances)
DANSE EN LIGNE*	Centre Eric-Tabarly ⁵ Cusset	Mardi de 11h à 12h	Nathalie BELUCHE	3 €/séance
SOPHROLOGIE*	Centre Eric-Tabarly ⁵ Cusset	Lundi de 13h30 à 14h30	Odile LAUBSER	3 €/séance
MARCHE NORDIQUE*	Départ depuis la résidence «Docks de Blois» ¹	Jeudi de 13h45 à 15h45	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance

* Certificat médical à fournir pour toutes les activités physiques

ACTIVITÉS D'ESPRIT

PROGRAMMES / ATELIERS	LIEU	HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
PROGRAMME MÉMOIRE «PEP'S EUREKA»	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy ²	Jeudi de 9h30 à 12h	Nathalie CHERVANT Patricia MELONI Viviane BEAL	20 €/ session (12 séances)
	Salle de la Mairie à Cusset ⁴	Jour et heure (à déterminer)		
ATELIER MÉMOIRE ENTRETIEN	Résidence «Docks de Blois» ¹	Lundi de 9h30 à 11h30	Nathalie CHERVANT	3 €/séance
	Centre Eric-Tabarly ⁵ Cusset	Mercredi de 9h30 à 11h30		
	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy ²	Vendredi de 13h30 à 15h30		
	Salle de la Mairie à Cusset ⁴	Mercredi de 14h à 16h		
PROGRAMME NUMÉRIQUE	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy ²	Vendredi de 15h30 à 17h30	Brigitte FLANDIN	21 €/ session (7 séances)
ATELIER NUMÉRIQUE À THÈME	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy ²	Jeudi de 14h à 17h	Brigitte FLANDIN	6 € / session (2 séances)
PROGRAMME NUTRITION	Salle de la Mairie à Cusset ⁴	Jour et heure (à déterminer)	Animé par une diététicienne	20 €/ session (10 séances)
PROGRAMME SENIOR AU VOLANT	Salle de la Mairie à Cusset ⁴	Jour et heure (à déterminer)	Animé par l'association de Prévention routière de l'Allier	10 €/ session (3 séances dont la dernière : mise en pratique)
PROGRAMME VITALITÉ	Résidence «Docks de Blois» ¹	Mardi de 9h30 à 11h30	Nathalie CHERVANT	20 €/ session (6 séances)
	Salle de la Mairie à Cusset ⁴	Jour et heure (à déterminer)		
PROGRAMME SOUS LA COUETTE	Résidence «Docks de Blois» ¹	Mardi de 9h30 à 11h30	Animé par une psychologue et une socio-esthéticienne	10 €/session (4 séances)
ATELIER THÉÂTRE	Centre Social René-Barjavel ³	Jeudi de 15h à 16h30	Hervé MORTON	3 €/séance
ATELIER SCRABBLE DUPLICATE	Centre Eric-Tabarly ⁵ Cusset	Mercredi de 14h à 15h30	Lionel ALLAGNAT	3 €/séance

¹Résidence «Docks de Blois» - 8-12 rue Fleury - 03200 VICHY

²CCAS de Vichy - 21 rue d'Alsace - 03200 VICHY

³Centre Social René-Barjavel – Boulevard Franchet d'Esperey – 03200 VICHY

⁴Mairie de Cusset - Place Victor Hugo - 03300 CUSSET

⁵Centre Eric-Tabarly – 28 impasse du Champ d'Auger – 03300 CUSSET