



Cultiver le bien vieillir !

PROGRAMME
DES ANIMATIONS
SENIORS
2023/2024

Du **25 septembre** 2023 au **28 juin** 2024



LIEUX DES ATELIERS :

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

⁴Médiathèque de Cusset : 8 rue du Président Wilson - 03300 Cusset

⁵Centre Eric Tabarly : 28 impasse du Champ d'Auger - 03300 Cusset

⁶Espace Chambon : 2 rue du Faubourg du Chambon - 03300 Cusset

⁷Maison des associations : Place Charles de Gaulle - 03200 Vichy



RENTRÉE DÉCOUVERTE

PRÉSENTATION DU PROGRAMME D'ANIMATIONS 2023-2024	Centre social René-Barjavel ³	Mardi 12 septembre 2023 à 10h30	Avec l'équipe du Pôle animation seniors	GRATUIT
---	---	---------------------------------------	---	----------------

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
CONFÉRENCE VIEILLIR ET ALORS ?	Centre social René-Barjavel ³	Mardi 19 septembre 2023 de 9h30 à 11h30	Sophie TAILLARD	GRATUIT
PRÉSENTATION DU PROGRAMME ÉQUILIBRE	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi 15 septembre 2023 de 11h à 12h	Carlos BAZO-ANTON	
PRÉSENTATION DU PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »	CCAS Vichy ²	Vendredi 22 septembre 2023 de 14h à 15h	Nathalie CHERVANT Patricia MELONI	

ACTIVITÉS PHYSIQUES



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
AUTODÉFENSE ADAPTÉE SENIORS	Centre Éric-Tabarly ⁵	Lundi de 13h30 à 14h30	Sébastien PACAUD	3,50€/séance
GYM ADAPTÉE*	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 9h à 10h	Carlos BAZO-ANTON	
GYM DOUCE*	Résidence Docks de Blois ¹	Mardi de 17h à 18h	Carlos BAZO-ANTON	
	Centre social René-Barjavel ³	Mercredi de 9h à 10h		
GYM PILATES*	Centre social René-Barjavel ³	Lundi de 11h15 à 12h15	Carlos BAZO-ANTON	
	Centre Éric-Tabarly ⁵	Mardi de 15h45 à 16h45	Nadine COPPIN	
MARCHE NORDIQUE*	Différents parcours sur Vichy et Cusset	Vendredi de 10h à 11h	Carlos BAZO-ANTON	
TAI CHI CHUAN*	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi de 9h à 10h	Blandine GUERIN	

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
YOGA SUR CHAISE / ÉTIREMENTS*	Résidence Docks de Blois ¹	Mardi de 16h à 17h	Carlos BAZO-ANTON	3,50€/séance
YOGA / ÉTIREMENTS*	Centre social René-Barjavel ³	Jeudi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	
PROGRAMME ÉQUILIBRE*	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 11h à 12h Du 06/10/23 au 19/01/24	Carlos BAZO-ANTON	20€ la session de 12 séances
		Vendredi de 11h à 12h du 08/03/24 au 28/06/24		
GYM NATURE	Différents sites sur Vichy et Cusset	Lundi de 15h15 à 16h15 du 04/03/24 au 17/06/24	Arlette BEGUIER	

* Certificat médical à fournir pour toutes les activités physiques.

ACTIVITÉS D'ESPRIT



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
LES ATELIERS SOMMEIL	Espace Chambon ⁶ Salle Isadora	Mardi de 9h à 11h du 09/01/24 au 13/02/2024	Sophie TAILLARD	10€ la session de 6 séances
CHANT COLLECTIF	Centre social René-Barjavel ³	Judi de 15h à 16h	Hélène LANDRIOT	3,50€/séance
MÉMOIRE ENTRETIEN	Résidence Docks de Blois ¹	Mardi de 9h30 à 11h30	Nathalie CHERVANT	
	Médiathèque de Cusset ⁴	Lundi de 14h à 16h		
	CCAS de Vichy ²	Vendredi de 9h30 à 11h30		
SOPHROLOGIE	Centre social René-Barjavel ³	Lundi de 13h45 à 14h45	Angélique CLOSTRE	
THÉÂTRE	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 10h30 à 12h	Hervé MORTHON	
PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »	CCAS de Vichy ²	Vendredi de 14h à 16h30 du 08/03/24 au 14/06/24	Nathalie CHERVANT	20€ la session de 12 séances
	Résidence Docks de Blois ¹	Lundi de 9h15 à 11h45 du 09/10/23 au 22/01/24	Patricia MELONI	
PROGRAMME NUTRI'ACTIVE	CCAS de Vichy ²	Lundi de 14h à 16h du 08/01/24 au 12/02/24	Marion GUILLOT <i>diététicienne</i>	20€ la session de 6 séances

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
BIEN MANGER MANGER MIEUX	Résidence Docks de Blois ¹	Mercredi de 9h à 14h du 06/03/24 au 20/03/24	Marion GUILLOT <i>diététicienne</i>	GRATUIT la session de 3 séances
CAP BIEN-ÊTRE	Centre Éric-Tabarly ⁵	Jedi de 9h à 11h30 du 23/11/23 au 14/12/ 2023	Nelly BADUEL <i>Réflexologue</i>	24€ la session de 4 séances
PROGRAMME AQUARELLE CRÉATIVE	Résidence Docks de Blois ¹	Jedi de 10h à 12h du 07/03/24 au 11/04/24	Évelyne PICHON	24€ la session de 6 séances
PROGRAMME SENIORS AU VOLANT	Espace Chambon ⁶ Salle Isadora DUNCAN	Mardi de 9h à 12h00 du 19/03/24 au 11/04/24	Association Prévention routière	10€ la session de 4 séances
ATELIER D'ÉCRITURE	Résidence Docks de Blois ¹	Lundi de 14h30 à 16h30 Tous les 15 jours	Patricia MELONI	GRATUIT
LES GRANDES DICTÉES	Espace Chambon ⁶ Salle Isadora DUNCAN	Jedi 8 février de 10h à 11h30	Patricia MELONI	3,50€/séance
	Résidence Docks de Blois ¹	Jedi 6 juin de 10h à 11h30		
QUIZZ' PETIT DÉJEUNER	Résidence Docks de Blois ¹	4 octobre 2023 6 décembre 2023 7 février 2024 3 avril 2024 5 juin 2024	Patricia MELONI	3,50€/séance

ACTIVITÉS NUMÉRIQUES



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
LES JOURNÉES DU NUMÉRIQUE DE VICHY	Maison des Associations ⁷	Mardi 10 octobre 2023 de 8h45 à 18h30	SOSTECK	GRATUIT
LES JOURNÉES DU NUMÉRIQUE DE CUSSET	Espace Chambon ⁶	Mercredi 11 octobre 2023 de 8h45 à 18h30	SOSTECK	GRATUIT
MÉMOIRE DE FAMILLE ATELIERS DE MONTAGE PHOTO/VIDEO/MUSIQUE	Centre social René-Barjavel ³	Lundi de 14h à 16h du 05/02/24 au 08/04/24	Patrick DUCERF	15€ la session de 8 séances
		Lundi de 14h à 16h du 29/04/24 au 24/06/24		
ATELIERS NUMÉRIQUES sur smartphone et/ou tablette Niveau débutant	CCAS de Vichy ²	Mercredi de 9h30 à 11h30 du 10/01/24 au 20/03/24	Patrick DUCERF	20€ la session de 9 séances
ATELIERS NUMÉRIQUES sur smartphone et/ou tablette Niveau intermédiaire	Résidence Docks de Blois ¹	Mercredi de 13h45 à 15h45 du 10/01/24 au 20/03/24	Patrick DUCERF	20€ la session de 9 séances
LE NUMÉRIQUE ET VOUS	À votre domicile	À partir du mois de novembre 2023	UNIS-CITÉ	GRATUIT
LES RENCONTRES NUMÉRIQUES	Résidence Docks de Blois ¹	Vendredi de 9h30 à 11h30 tous les 15 jours À partir de novembre 2023	UNIS-CITÉ	GRATUIT
	Espace Chambon ⁶	Jedi de 14h à 16h tous les 15 jours À partir de novembre 2023	UNIS-CITÉ Nathalie CHERVANT	GRATUIT

TOUTES LES ACTIVITÉS



- **AUTO-DÉFENSE / REMISE EN FORME** : Prendre connaissance de son corps, gagner en assurance, travailler la psychomotricité, la mobilité, l'endurance physique et articulaire ainsi que la mémoire, dans un esprit convivial.
- **CHANT COLLECTIF** : Chanter ensemble, sans condition de niveau, pour travailler sa concentration, son souffle et son maintien.
- **GYM ADAPTÉE** : Reprendre ou maintenir une activité physique régulière afin de préserver l'autonomie et améliorer ses capacités physiques.
- **GYM DOUCE** : Renforcer ses muscles et s'assouplir par des exercices physiques variés et ludiques.
- **GYM PILATES** : Travailler la musculature profonde des abdominaux et le maintien de la colonne vertébrale.
- **GYM NATURE** : Combiner plusieurs disciplines sportives faisant travailler l'ensemble des muscles du corps, en extérieur, avec le mobilier urbain.
- **MARCHE NORDIQUE** : Tonifier le corps et renforcer les chaînes musculaires et articulaires.
- **MÉMOIRE ENTRETIEN** : Destiné à ceux et celles qui ont déjà suivi un atelier mémoire « PEP'S EUREKA ». Continuer d'entretenir sa mémoire par la pratique collective d'exercices ludiques.
- **PROGRAMME AQUARELLE CRÉATIVE** : Développer la créativité, l'attention, la concentration, l'imagination en couleur et augmenter le bien-être. Aucune connaissance ni technique requise pour participer à ce programme.
- **PROGRAMME ÉQUILIBRE** : Réassurer la stabilité posturale et prévenir la perte d'équilibre. Diminuer l'impact psychologique d'une chute en apprenant à se relever.
- **PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »** : Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien, tout en se divertissant.

● **PROGRAMME NUTRI'ACTIVE** : Découvrir et s'approprier les clés d'une alimentation équilibrée, variée et adaptée à ses besoins nutritionnels et à son mode de vie.

● **LES ATELIERS SOMMEIL** : programme de 6 séances pour mieux connaître son sommeil et être capable d'identifier les éventuels troubles et perturbations. Permettre de préserver sa qualité de vie. Bien et/ou mieux dormir.

● **SOPHROLOGIE** : Reprendre contact avec son corps autrement que par la douleur, accéder au mieux-être physique et mental.

● **TAI-CHI CHUAN** : Développer la souplesse, favoriser une bonne coordination, stimuler le dynamisme, aider à la concentration et à la relaxation.

● **THÉÂTRE** : Développer l'aisance corporelle, les réflexes et la mémoire dans le plaisir du jeu théâtral.

● **YOGA / ÉTIREMENT** : Améliorer la circulation sanguine, la posture, la souplesse, l'équilibre du corps et stimuler l'élimination des toxines. Apporter un mieux-être et optimiser l'estime de soi.

● **YOGA SUR CHAISE / ÉTIREMENT** : Améliorer la circulation sanguine, la posture, la souplesse, l'équilibre du corps et stimuler l'élimination des toxines. Apporter un mieux-être et optimiser l'estime de soi.

● **BIEN MANGER / MANGER MIEUX** : Programme de 3 séances d'ateliers cuisine animé par une diététicienne qui favorise les échanges autour des comportements alimentaires à adopter pour bien vieillir.

● **CAP BIEN-ÊTRE** : Qu'est-ce que le stress ? Gérer les émotions, faire face aux situations de stress, quelles activités pour se détendre, enrichir sa vie sociale...

● **PROGRAMME SENIORS AU VOLANT** : Programme de 4 séances pour maintenir votre mobilité en toute sécurité. De la prévention routière à la mise en pratique de conduite en petit groupe avec une auto-école.

● **NUMÉRIQUE ET VOUS** : Accompagnement à l'usage numérique individuel à domicile sur tout support : tablette, ordinateur portable, smartphone, PC.

● **RENCONTRE NUMÉRIQUE** : Échanges au sein d'un groupe avec l'appui d'un binôme d'animateurs sur les connaissances et besoins numériques.

● **ATELIERS AUTONOMIE NUMÉRIQUE SUR SMARTPHONE ET/OU TABLETTE** : Programme de 9 séances d'ateliers collectifs sur tablette et/ou smartphone pour développer les usages numériques, possibilité de prêt par le CCAS.

● **QUIZZ' PETIT-DÉJEUNER** : Batailles de quizz sur des thèmes ludiques et pédagogiques autour d'un petit-déjeuner convivial. Venez partager votre passion pour les mots, échanger avec d'autres participants et profiter d'un moment de détente et de réflexion.

● **ATELIER D'ÉCRITURE** : Des exercices ludiques et des astuces pour libérer votre plume et donner vie à vos idées. Aucune expérience préalable en écriture n'est requise. L'écriture améliore la mémoire, l'attention, la concentration et la réflexion.

● **MÉMOIRE DE FAMILLE, ATELIERS DE MONTAGE PHOTO/VIDÉO/MUSIQUE** : programme de 8 séances pour apprendre à réaliser un montage photo/vidéo/musique. L'occasion de créer des albums numériques pour toute la famille.

● **LES JOURNÉES DU NUMÉRIQUE** : Gagner en autonomie avec le numérique, effectuer des démarches en ligne, naviguer de manière sécurisée sur le web... De manière collective ou individuelle, sous forme de stands ou d'ateliers intergénérationnels, en passant par l'administratif, la santé, la relation avec ses proches à distances...

Inscriptions préalables aux programmes et aux ateliers : obligatoires la dernière semaine de la période d'activité ou pendant les vacances scolaires.

- Inscriptions à la période -

Période 1 : du 25 septembre 2023 au 20 octobre 2023

Période 2 : du 6 novembre 2023 au 22 décembre 2023

Période 3 : du 8 janvier 2024 au 16 février 2024

Période 4 : du 4 mars 2024 au 12 avril 2024

Période 5 : du 29 avril 2024 au 28 juin 2024.



*Et d'autres occasions de rencontres et d'informations :
Quiz, conférences, balades, fêtes...*



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS
DÈS LE 11 SEPTEMBRE 2023**

**AU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
PÔLE ANIMATIONS SENIORS**

21 rue d'Alsace • 03200 VICHY

Tél. **04 70 97 18 50**

animationseniors@ville-vichy.fr

OU RÉSIDENCE « DOCKS DE BLOIS »

8-12 rue Fleury • 03200 VICHY

Tél. **04 70 98 63 09**

