



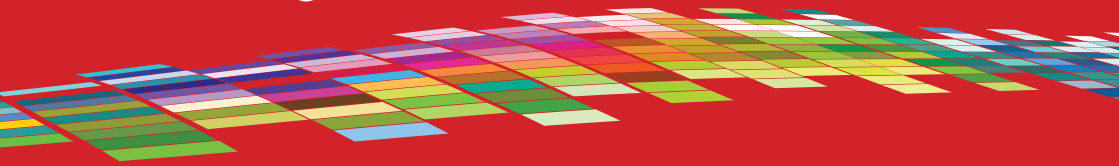
Centre Communal  
d'Action Sociale de Vichy



# LES ATELIERS SENIORS

PROGRAMME 2016 - 2017

*Cultiver le bien vieillir !*



## ➔ PROGRAMME MÉMOIRE « PEPS EUREKA »

Programme d'Éducation et de Promotion de la Santé

**Objectif :** Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien, tout en se divertissant. *En 12 séances.*

Animé par **Nathalie CHERVANT** ou **Patricia MELONI** ou **Sabrina WITTMAN**

☛ Lundi ou jeudi de 14h à 16h30

## ➔ ATELIER ÉQUILIBRE

**Objectif :** Réassurer la stabilité posturale et prévenir la perte d'équilibre. Diminuer l'impact psychologique d'une chute en apprenant à se relever du sol. *En 12 séances.*

Animé par **Carlos BAZO-ANTON** ☛ Lundi de 14h à 15h

## ➔ ATELIER DU BIEN VIEILLIR

**Objectif :** Préserver son capital santé et maintenir sa qualité de vie. *En 7 séances.*

Animé par **Nathalie CHERVANT** ☛ Mardi de 9h à 12h

## ➔ ATELIER MÉMOIRE ENTRETIEN

Destiné à celles et ceux qui ont déjà suivi un atelier mémoire initial

**Objectif :** Continuer d'entretenir sa mémoire par la pratique collective d'exercices ludiques.

Animé par **Nathalie CHERVANT** ☛ Jeudi de 9h à 11h ou vendredi de 9h à 11h ou de 14h30 à 16h30

## ➔ SECRETS DE PLANTES

**Objectif :** Enrichir ses connaissances et apprendre à utiliser les plantes sauvages.

Animé par **Françoise PIEGAY**

- Les plantes comestibles - Programme en 6 séances ☛ Mardi de 14h à 15h

- Les plantes médicinales - Programme en 6 séances ☛ Mardi de 15h à 16h

Des sorties botaniques pour apprendre à identifier les plantes sauvages seront organisées au printemps.

## ➔ THÉÂTRE

**Objectif :** Développer aisance corporelle, réflexes et mémoire dans le plaisir du jeu théâtral. Animé par **Hervé MORTHON** Compagnie **BANZAI** ☛ Jeudi de 15h à 16h30

## ➔ SCRABBLE DUPLICATE

**Objectif :** Stimuler ses capacités intellectuelles et sa mémoire par la stratégie du jeu.

Animé par **Lionel ALLAGNAT** ☛ Mercredi de 15h à 16h30

## ➔ ATELIER NUMÉRIQUE

**Objectif :** Connecter les générations par l'apprentissage des fonctionnalités d'internet.

- Initiation individuelle à l'utilisation d'une tablette numérique ou d'un ordinateur portable

## ➔ GYM PILATES

**Objectif :** Travailler la musculature profonde des abdominaux et le maintien de la colonne vertébrale.

Animé par **Carlos BAZO-ANTON** ☛ Lundi de 9h à 10h

## ➔ TAI-CHI

**Objectif :** Développer la souplesse, favoriser une bonne coordination, stimuler le dynamisme, aider à la concentration et à la relaxation.

Animé par **l'Association Tai-Chi-Chuan des Sources** ☛ Mardi de 10h à 11h

## ➔ GYM DOUCE

**Objectif :** Renforcer ses muscles et s'assouplir par des exercices physiques variés et ludiques. Animé par **Carlos BAZO-ANTON** ☛ Mercredi de 9h à 10h

## ➔ ÉQUILIBRE - ENTRETIEN

Destiné à celles et ceux qui ont déjà suivi un atelier « Équilibre »

**Objectif :** Entretenir sa stabilité posturale pour prévenir la perte d'équilibre.

Animé par **Carlos BAZO-ANTON** ☛ Jeudi de 14h à 15h

## ➔ DANSE EN LIGNE

**Objectif :** Développer mobilité, rythme et mémoire, se maintenir en forme et améliorer sa posture générale.

Animé par **Christiane NETO** ☛ Mardi de 15h à 16h

## ➔ MARCHÉ NORDIQUE

**Objectif :** Renforcer les fonctions respiratoires et cardiaques en sollicitant toutes les chaînes musculaires et articulaires du corps.

Animé par **Emmanuel FORESTIER** ☛ Jeudi de 13h30 à 15h30

## ➔ SORTIE RANDONNÉE

Animée par **Emmanuel FORESTIER** ☛ Lundi de 9h à 12h

Certificat médical à produire pour toutes les activités physiques

Un lieu unique pour la pratique de toutes les activités  
Résidence Les Mésanges - 12 Rue du 11 Novembre

INSCRIPTIONS PRÉALABLES OBLIGATOIRES  
SUR CHAQUE PÉRIODE INTER-VACANCES

Séance à partir de 3 €  
Facturation forfaitaire par cycle d'activité



Vous souhaitez plus d'informations ?  
Contactez-nous !

**SERVICE ANIMATIONS SENIORS**

Résidence les Mésanges - 12 rue du 11 Novembre

Tél. 04 70 98 63 09

*lesmesanges@ville-vichy.fr*

ou

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**

21 rue d'Alsace

Tél. 04 70 97 18 50

*ccas@ville-vichy.fr*

