



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

