

Du 22 septembre 2025 au 26 juin 2026

Les **ZEN'ORS**

*Cultiver le bien vieillir !*



**VICHY**  
PATRIMOINE MONDIAL



**PROGRAMME  
DES ANIMATIONS  
SENIORS**

2025/2026

## LIEUX DES ATELIERS :

- <sup>1</sup>Résidence « Docks de Blois » : 8-12 rue Fleury - 03200 Vichy
- <sup>2</sup>Centre Communal d'Action Sociale de Vichy : 21 rue d'Alsace - 03200 Vichy
- <sup>3</sup>Centre Social René-Barjavel : Boulevard Franchet d'Esperey - 03200 Vichy
- <sup>4</sup>Médiathèque de Cusset : 8 rue du Président Wilson - 03300 Cusset
- <sup>5</sup>Centre Éric Tabarly : 28 impasse du Champ d'Auger - 03300 Cusset
- <sup>6</sup>Espace Chambon : 2 rue du Faubourg du Chambon - 03300 Cusset
- <sup>7</sup>Maison des associations de Vichy : Place Charles-de-Gaulle - 03200 Vichy

# RENTÉE DÉCOUVERTE

<b>PRÉSENTATION DU PROGRAMME D'ANIMATIONS 2025-2026</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Mardi 9 septembre 2025 à 10h	Avec l'équipe du Pôle animation seniors	<b>GRATUIT</b>
---	---	------------------------------------	---	----------------

<b>PROGRAMMES ATELIERS</b>	<b>LIEU</b>	<b>JOURS &amp; HORAIRES</b>	<b>ANIMATEUR</b>	<b>TARIF</b>
<b><i>NOUVEAUTÉ</i></b> <b>CONFÉRENCE SUR LE BIEN-ÊTRE</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Jeudi 25 septembre 2025 à 14h	Nelly BADUEL <i>Reflexologue</i>	<b>GRATUIT</b>
<b>CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE</b> Présentation du programme mémoire « PEP'S EUREKA »	CCAS de Vichy <sup>2</sup> Salle Saint-Hubert	Jeudi 2 octobre 2025 à 14h	Dr Catherine USSEL Patricia MELONI Nathalie CHERVANT	
<b>PRÉSENTATION DU PROGRAMME ÉQUILIBRE</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Vendredi 3 octobre 2025 de 14h à 15h	Carlos BAZO-ANTON	
<b><i>NOUVEAUTÉ</i></b> <b>CONFÉRENCE GESTUELLE</b> « Quand je serai grande, je serai vieille »	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Jeudi 23 octobre 2025 à 14h	Dr Eva ALMEIDA <i>Groupe AGIRC -ARCCO</i>	
<b><i>NOUVEAUTÉ</i></b> <b>CONFÉRENCE</b> « Traverser l'absence, cheminer avec la vie »	Maison des Associations de Vichy <sup>7</sup> Salle des fêtes	Jeudi 13 novembre 2025 de 14h à 16h	Séverine LUCCHESI <i>Accompagnatrice</i>	

# ACTIVITÉS PHYSIQUES



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
<b>AUTODÉFENSE ADAPTÉE SENIORS*</b>	Centre Éric-Tabarly <sup>5</sup>	Lundi de 13h30 à 14h30	Sébastien PACAUD	3,50€/séance
<b>GYM ADAPTÉE*</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Vendredi de 9h à 10h	Carlos BAZO-ANTON	
<b>GYM DOUCE*</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Lundi de 13h30 à 14h30 et Mardi de 17h à 18h	Carlos BAZO-ANTON	
	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Mercredi de 9h à 10h		
<b>GYM PILATES*</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Lundi de 11h15 à 12h15	Carlos BAZO-ANTON	
	Centre Éric-Tabarly <sup>5</sup>	Mardi de 15h45 à 16h45	Nadine COPPIN	
<b>MARCHE NORDIQUE*</b>	Différents parcours à Vichy	Vendredi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	
<b>YOGA SUR CHAISE ÉTIREMENTS RESPIRATION RELAXATION*</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Mardi de 16h à 17h	Carlos BAZO-ANTON	
<b>YOGA / ÉTIREMENTS RESPIRATION RELAXATION*</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Jedi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
PROGRAMME ÉQUILIBRE*	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Vendredi de 14h à 15h du 10/10/2025 au 23/01/2026	Carlos BAZO-ANTON	12 séances gratuites
	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Vendredi de 14h à 15h du 27/02/2026 au 19/06/2026		
<b>NOUVEAUTÉ</b> STRETCHING*	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	jeudi de 17h à 18h	Carlos BAZO-ANTON	3,50€/séance
<b>NOUVEAUTÉ</b> BOUGEZ DANSEZ	Maison des Associations de Vichy <sup>7</sup>	Date à confirmer Mars 2026	<i>A déterminer</i>	1 après-midi dansante gratuite

\* Certificat médical à fournir pour toutes les activités physiques.

## ACTIVITÉS NUMÉRIQUES

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
<b>NOUVEAUTÉ</b> ATELIER AUTONOMIE NUMÉRIQUE	CCAS de Vichy <sup>2</sup> Salle visio 2 <sup>ème</sup> étage	Mardi de 9h30 à 12h Du 30/10/2025 au 16/12/2025	Cédric AUBERT <i>Conseiller numérique</i>	GRATUIT Programme de 10 séances
LE NUMÉRIQUE ET VOUS	Accompagnement individuel à votre domicile	À partir de novembre 2025	UNIS-CITÉ	GRATUIT
PERMANENCE NUMÉRIQUE	CCAS de Vichy <sup>2</sup> Salle Saint-Hubert	Tous les jeudis de 10h à 12h	LIBRAISOL	GRATUIT

# ACTIVITÉS D'ESPRIT

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
<b>CHANT COLLECTIF</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Judi de 15h à 16h30	Hélène LANDRIOT	5€/séance
<b>PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Lundi de 9h15 à 11h45 du 11/11/2025 au 26/01/2026	Patricia MELONI	10 séances gratuites
	CCAS de Vichy <sup>2</sup> Salle Saint-Hubert	Judi de 14h à 16h30 du 15/01/2026 au 2/04/2026	Nathalie CHERVANT	
<b>MÉMOIRE ENTRETIEN</b>	Médiathèque de Cusset <sup>4</sup>	Lundi de 14h à 16h	Nathalie CHERVANT	3,50€/séance
	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Mardi de 9h30 à 11h30		
	CCAS de Vichy <sup>2</sup> Salle Saint-Hubert	Vendredi de 9h30 à 11h30		
<b>THÉÂTRE</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Vendredi de 10h30 à 12h	Hervé MORTON	
<b>PROGRAMME NUTRI'ACTIVE</b>	CCAS de Vichy <sup>2</sup> Salle Saint-Hubert	Janvier à mars Lundi de 14h à 16h <i>Dates à déterminer</i>	<i>A déterminer</i>	6 séances gratuites 8 personnes maximum
<b>BIEN MANGER OU MANGER BIEN ?</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Janvier à mars Mercredi de 9h à 13h30 <i>Dates à déterminer</i>	<i>A déterminer</i>	3 séances gratuites 8 personnes maximum Les mêmes participants que l'atelier NUTRI'ACTIVE

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
<b>AQUARELLE POUR TOUS</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Jeudi de 10h à 12h du 26/02/2026 au 2/04/2026	Évelyne PICHON	24€ la session de 6 séances
<b>PROGRAMME SENIORS AU VOLANT</b>	Espace Chambon <sup>6</sup> Salle Isadora Duncan	Mardi 9 décembre 2025 <i>Horaire à déterminer</i> <i>Date avec l'auto-école à préciser</i>		GRATUIT
<b>NOUVEAUTÉ</b>  <b>TRAVEL WITH ENGLISH</b> <b>(voyagez avec l'anglais)</b>	CCAS de Vichy <sup>2</sup> Salle Saint-Hubert	Lundi de 10h à 11h Du 29 septembre 2025 au 15 décembre 2025 --- Lundi de 10h à 11h Du 23 février 2026 au 11 mai 2026	Jacqueline MARION	BEGINNERS (débutants) 24€ le programme de 10 séances
		Lundi de 11h à 12h Du 29 septembre 2025 au 15 décembre 2025 --- Lundi de 11h à 12h Du 23 février 2026 au 11 mai 2026		ELEMENTARY LEVEL (intermédiaire) 24€ le programme de 10 séances
<b>ATELIER D'ÉCRITURE</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	À partir du 29 septembre 2025 Lundi de 14h45 à 16h45 tous les 15 jours	Patricia MELONI	GRATUIT

# ACTIVITÉS D'ESPRIT



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
LES GRANDES DICTÉES	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Jeudi 27 novembre 2025 de 10h à 11h30	Rémy BAS	3,50€/séance
		Jeudi 26 février 2026 de 10h à 11h30		
QUIZ PETIT DÉJEUNER	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	À 9h30 15/10/2025 10/12/2025 04/02/2026 01/04/2026 10/06/2026	Patricia MELONI  Nathalie CHERVANT	3,50€/séance
CHAUFFE-CITRON	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	De 14h à 16h 5 et 26/11/2025 14 et 28/01/2026 11 et 25/03/2026 12 et 27/05/2026	Patricia MELONI  Nathalie CHERVANT	GRATUIT S'inscrire à une seule séance par mois car le thème est identique

# ACTIVITÉS APAISANTES et DE BIEN-ÊTRE



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
<b>NOUVEAUTÉ</b> ATELIER FLORAL Automne	Espace Chambon <sup>6</sup> Salle du bar	Lundi 14h 6 et 13/10/2025 3, 10, 17 et 24 novembre 2025	Aurélia FRADIN « Marguerite et compagnie »	24€ le programme de 6 séances
<b>NOUVEAUTÉ</b> ATELIER FLORAL Printemps	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Lundi 10h 20 et 27/04/2026 4, 11 et 18 mai 2026 1 <sup>er</sup> juin 2026		

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
<b>SOPHROLOGIE</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Lundi de 13h45 à 14h45	Angélique CLOSTRE	3,50€/séance
<b>QI GONG</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Jeudi de 9h à 10h	Blandine GUÉRIN	3,50€/séance
<b>CAP BIEN'ÊTRE</b>	Centre Éric-Tabarly <sup>5</sup>	Jeudi de 9h30 à 12h15 13, 20 et 27 novembre 2025 4 décembre 2025	Nelly BADUEL <i>Reflexologue</i>	GRATUIT Programme de 4 séances 12 personnes maximum
<b>DANSE INCLUSIVE "EN CORPS"</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Mardi de 11h à 12h	Isabelle FRISCH <i>Éducatrice spécialisée</i>	12 personnes maximum 3,50€/séance
<b>VOYAGE SONORE RÉSONANCES et VIBRATIONS</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	À 17h 22/09/2025 17/10/2025 21/11/2025 19/12/2025 30/01/2026 27/02/2026 20/03/2026 24/04/2026 22/05/2026 19/06/2026	Isabelle FRISCH <i>Éducatrice spécialisée</i>	3,50€/séance
<b>BALADE ET PATRIMOINE</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup> Départ à 13h30 depuis la résidence des Docks de Blois (dates et horaires modifiables en fonction de la météo)	9/10/2025 13/11/2025 11/12/2025 8/01/2026 5/02/2026 5/03/2026 2/04/2026 7/05/2026 4/06/2026	Patricia MELONI  Nathalie CHERVANT  Guillaume DESVIGNES	GRATUIT 16 personnes maximum
<b>CAFÉ - TRICOT</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	À partir de 14h 21/10/2025 23/12/2025 17/02/2026 14/04/2026	Patricia MELONI	GRATUIT

# TOUTES LES ACTIVITÉS

- **AQUARELLE POUR TOUS** : Développer la créativité, l'attention, l'imagination en couleur. Acquérir les techniques de base pour réaliser à chaque séance une composition personnelle.
- **ART FLORAL** : Explorer l'univers des fleurs au travers de la confection de compositions personnalisées. Ces ateliers offrent l'opportunité de se reconnecter à la nature tout en développant sa créativité.
- **ATELIER D'ÉCRITURE** : Libérer sa plume et donner vie à ses idées au travers d'exercices ludiques Partager sa passion des mots, améliorer sa mémoire, sa concentration et sa réflexion.
- **AUTO-DÉFENSE / REMISE EN FORME** : Prendre connaissance de son corps, connaître ses limites d'intervention face à un péril, gagner en assurance, travailler l'endurance physique et articulaire, la psychomotricité, le renforcement musculaire dans un esprit convivial.
- **AUTONOMIE NUMÉRIQUE** : Accompagner les seniors dans l'utilisation de l'outil numérique.
- **BALADE ET PATRIMOINE** : Rencontrer des territoires et de l'environnement de manière singulière. Accessible au plus grand nombre.
- **BIEN MANGER OU MANGER BIEN** : Concevoir, réaliser et partager un repas en groupe après à la suite de l'atelier NUTRI'ACTIVE.
- **BOUGEZ DANSEZ** : S'initier à différents styles de danses et en découvrir les bénéfiques sur la santé.
- **CAFÉ - TRICOT** : Manier les aiguilles dans un lieu de détente, de créativité, de rencontres et de solidarité, durant les vacances scolaires.
- **CAP BIEN-ÊTRE** : Développer la capacité à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment la gestion du stress et des émotions.
- **CHANT COLLECTIF** : Chanter ensemble, sans condition de niveau, pour travailler la concentration, la respiration et son maintien.
- **CHAUFFE-CITRON** : Travailler sa mémoire instantanée et différée autour d'un thème mystérieux de culture générale au cours d'ateliers collectifs.
- **DANSE INCLUSIVE** : Explorer les possibilités infinies qu'offre le corps en mouvement en mettant en valeur les singularités de chacun et favoriser l'épanouissement de chacun par le travail sur la cohérence globale entre le corps, l'esprit et les émotions.
- **GRANDES DICTÉES** : Réviser, en s'amusant, les règles d'orthographe et de grammaire.
- **GYM ADAPTÉE** : Reprendre ou maintenir un 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.
- **MARCHE NORDIQUE** : Tonifier le corps et renforcer les chaînes musculaires et articulaires.
- **MÉMOIRE ENTRETIEN** : Continuer d'entretenir sa mémoire par la pratique collective d'exercices ludiques. Destiné à celles et ceux qui ont suivi l'atelier mémoire "PEPS EUREKA".

- **NUMÉRIQUE ET VOUS** : Accompagner à l'usage numérique individuel à domicile sur tout support : tablette, ordinateur portable, smartphone, PC.
- **PERMANENCE NUMERIQUE** : Accompagner l'apprentissage du numérique au quotidien.
- **PROGRAMME ÉQUILIBRE** : Réassurer la stabilité posturale et prévenir la perte de l'équilibre. Diminuer l'impact psychologique d'une chute en apprenant à se relever.
- **PROGRAMME MÉMOIRE "PEPS 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'appropriier les clés d'une alimentation équilibrée, variée et adaptée à ses besoins nutritionnels et à son mode de vie.
- **PROGRAMME SENIORS AU VOLANT** : Maintenir sa mobilité en toute sécurité. Remettre à jour ses connaissances sur le code de la route et les pratiques de conduite.
- **QI GONG** : Préserver une bonne santé physique et mentale au travers de cet art énergétique. Favoriser la détente et la relaxation, apaiser le mental et aider à réduire l'anxiété.
- **QUIZ PETIT-DÉJEUNER** : Tester ses connaissances générales lors de quiz sur des thèmes ludiques mystérieux et pédagogiques autour d'un petit déjeuner.
- **SOPHROLOGIE** : Reprendre contact avec son corps autrement que par la douleur, accéder au mieux-être physique et mental.
- **STRETCHING** : Se détendre, étirer ses muscles pour gagner en souplesse et améliorer sa mobilité.
- **THÉÂTRE** : Développer l'aisance corporelle, les réflexes et la mémoire dans le plaisir du jeu théâtral.
- **VOYAGE SONORE** : Harmoniser les énergies et induire une relaxation sonore pour soulager l'esprit et le corps à travers le son et les vibrations des instruments.
- **VOYAGEZ AVEC L'ANGLAIS** : Apprendre ou revoir l'anglais par des mises en situation pratique dans divers contextes de la vie quotidienne.
- **YOGA / ÉTIREMENT-RESPIRATION / RELAXATION** : 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-RESPIRATION / RELAXATION** : Améliorer la circulation sanguine, la posture, la souplesse, l'équilibre du corps et stimuler l'élimination des toxines, au travers de la pratique du yoga adaptée. Apporter un mieux-être et optimiser l'estime de soi.

**Inscriptions obligatoires préalables à la participation à tous programmes et/ou aux ateliers avant chaque période.**

• **INSCRIPTIONS À LA PÉRIODE - SUR RENDEZ-VOUS** •

**Période 1 :**

du 22 septembre 2025 au 19 décembre 2025 - **Inscriptions à partir du 8 septembre 2025**

**Période 2 :** du 5 janvier 2026 au 3 avril 2026 - **Inscriptions à partir du 15 décembre 2025**

**Période 3 :** du 20 avril 2026 au 26 juin 2026 - **Inscriptions à partir du 30 mars 2026.**

# TOUTES LES CONFÉRENCES

- **CONFÉRENCE SUR LE BIEN-ÊTRE** : Mieux comprendre les mécanismes psychologiques qui sous-tendent nos émotions. Appréhender l'importance de la vie sociale pour la santé.
- **CONFÉRENCE « TRAVERSER L'ABSENCE, CHEMINER AVEC LA VIE »** : Perdre un être cher bouleverse profondément. La vie avançant, il arrive que l'on soit confronté à la perte successive d'êtres aimés. Cette conférence propose de mieux comprendre ce que l'on vit après la mort d'un être aimé et découvrir les ressources qui peuvent nous accompagner.
- **CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE** : Comprendre et mieux appréhender les enjeux de la démarche de prévention santé pour la mémoire.
- **CONFÉRENCE GESTUELLE « QUAND JE SERAI GRANDE, JE SERAI VIEILLE »** : Vieillir pleinement tout en cultivant ses rêves, malgré les défis du temps qui passe. Avoir les clés pour préserver sa mémoire, sa vitalité à tout âge.

*Et d'autres occasions de rencontres tout au long de l'année...*

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

### AU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE VICHY PÔLE ANIMATIONS SENIORS

21 rue d'Alsace • 03200 VICHY

Tél. 04 70 97 18 50

[animationseniors@ville-vichy.fr](mailto:animationseniors@ville-vichy.fr)

### OU RÉSIDENCE « DOCKS DE BLOIS »

8-12 rue Fleury • 03200 VICHY

Tél. 04 70 98 63 09

