



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



**PROGRAMME 2015 - 2016** 

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 10 séances.

Animé par Nathalie CHERVANT • 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.

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

#### **→ 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 Nouveau

# **→ EQUILIBRE - ENTRETIEN** Nouveau

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** Nouveau

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

Animé par Christiane NETO • Mardi de 15h à 16h

### **► MARCHE 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

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

# SORTIE RANDONNÉE Nouveau

Animée par Emmanuel FORESTIER • Lundi 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 ludiaues.

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

## → SECRETS DE PLANTES Nouveau

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 BANZAÏ - 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 Nouveau

Objectif: Connecter les générations par l'apprentissage des fonctionnalités d'internet.
- Initiation individuelle à l'utilisation d'une tablette numérique ou d'un ordinateur

- 1h hebdomadaire sur rendez-vous durée 5 semaines
- Prêt d'une tablette au domicile rependant 5 semaines



### **► LE CLUB RENCONTRES**

Objectif: Partager des moments de convivialité autour de jeux de société. Inscription réservée aux adhérents - GRATUIT Vendredi de 14h à 17h

> **INSCRIPTIONS PRÉALABLES OBLIGATOIRES** SUR CHAQUE PÉRIODE INTER-VACANCES

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