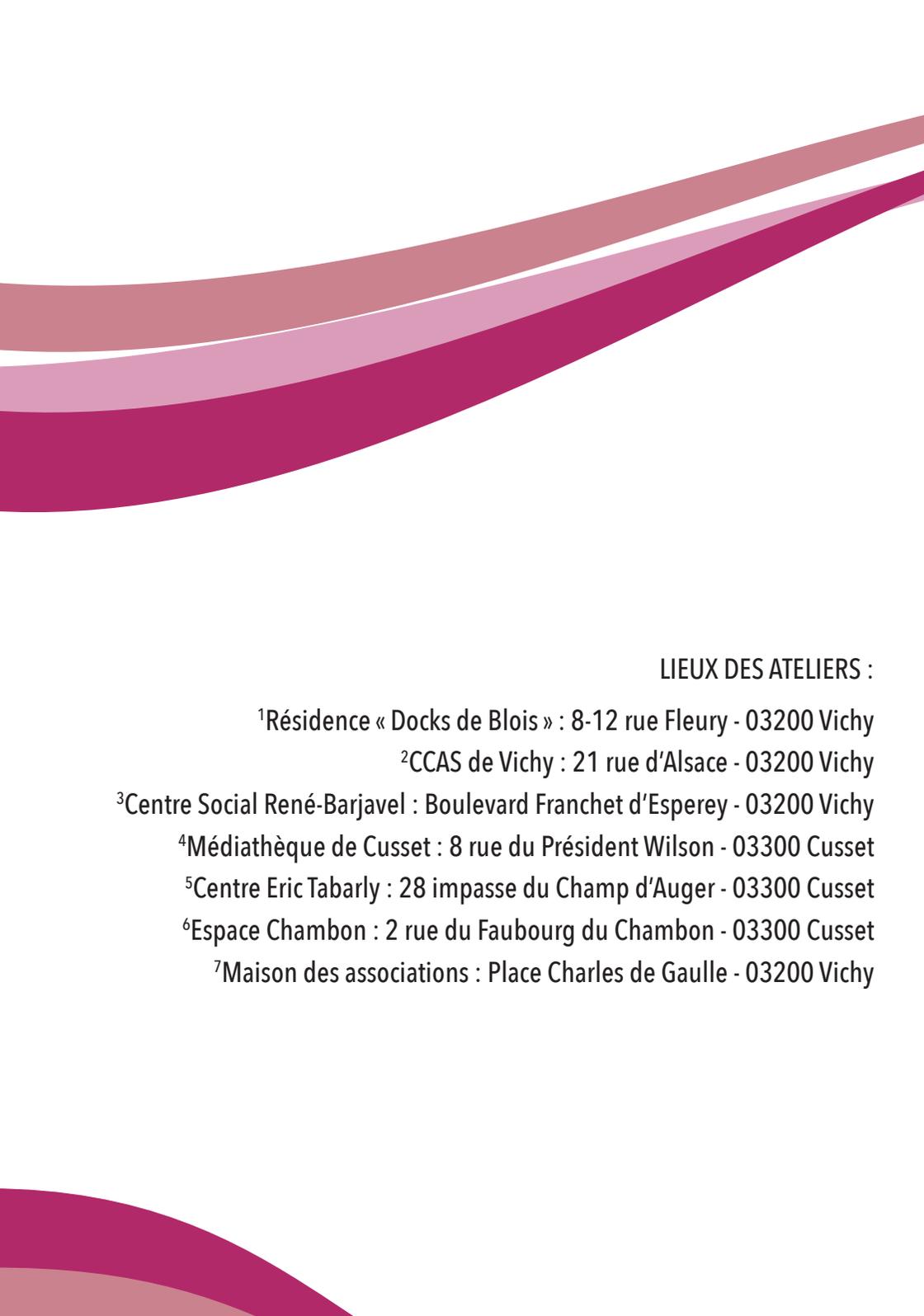


Cultiver le bien vieillir !



**PROGRAMME
DES ANIMATIONS
SENIORS
2022/2023**

Du **26 septembre** 2022 au **30 juin** 2023



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

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
CONFÉRENCE LA NON-SÉDENTARITÉ	Espace Chambon ⁶ Salle Isadora Duncan	Lundi 26 septembre 2022 de 10h à 11h30	Jean-François LABAT	GRATUIT
CONFÉRENCE ACCEPTER SON VIEILLISSEMENT	Maison des associations ⁷	Lundi 3 octobre 2022 de 14h30 à 16h	Dominique PACAUD <i>Psychologue</i>	
PRÉSENTATION DU PROGRAMME ÉQUILIBRE	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi 14 octobre 2022 de 11h à 12h	Carlos BAZO-ANTON	
PRÉSENTATION DU PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »	CCAS Vichy ²	Mardi 11 octobre 2022 de 14h à 15h	Nathalie CHERVANT Patricia MELONI	
CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE	Espace Chambon ⁶ Salle Isadora Duncan	Mardi 17 janvier 2023 de 14h30 à 16h	Nelly BADUEL <i>Réflexologue</i>	

ACTIVITÉS PHYSIQUES

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
AUTODÉFENSE/ REMISE EN FORME*	Centre Éric-Tabarly ⁵	Lundi de 13h30 à 14h30	Sébastien PACAUD	3€/séance
BALADONS-NOUS	Différents parcours sur Vichy et Cusset	Vendredi de 14h30 à 16h Du 30/09/22 au 25/11/22 et du 03/03/23 au 30/06/23	Nathalie CHERVANT	
DANSE DE SALON*	Centre social René-Barjavel ³	Mardi de 13h45 à 15h45	Claude VALLE	
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	

* Certificat médical à fournir pour toutes les activités physiques.

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
MARCHE NORDIQUE*	Différents parcours sur Vichy et Cusset	Vendredi de 10h à 11h	Carlos BAZO-ANTON	3€/séance
TAI CHI CHUAN*	Résidence Docks de Blois ¹	Judi de 9h à 10h	Blandine GUERIN	
YOGA SUR CHAISE / ÉTIREMENTS*	Résidence Docks de Blois ¹	Mardi de 16h à 17h	Carlos BAZO-ANTON	
YOGA / ÉTIREMENTS*	Centre social René-Barjavel ³	Judi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	
PROGRAMME ÉQUILIBRE*	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 11h à 12h Du 18/11/22 au 30/06/23 <i>Sauf le 16/03/23</i>	Carlos BAZO-ANTON	20€ la session de 12 séances
NOUVEAU GYM NATURE	Différents sites sur Vichy et Cusset	Lundi de 15h15 à 16h15 du 10/10/22 au 23/01/23 Lundi de 15h15 à 16h15 du 27/02/23 au 22/05/23	Arlette BEGUIER	

ACTIVITÉS D'ESPRIT



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
NOUVEAU RÉALITE VIRTUELLE	CCAS de Vichy ² Centre Éric-Tabarly ⁵	Judi de 10h30 à 11h30 d'octobre 2022 à mars 2023	Nathalie CHERVANT	GRATUIT
CHANT COLLECTIF	Centre social René-Barjavel ³	Judi de 14h à 15h	Hélène LANDRIOT	3€/séance
NOUVEAU KARAOKÉ	CCAS de Vichy ²	Mercredi de 10h à 11h	Maria MAGANINHO	
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	Odile LAUBSER	
THÉÂTRE	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 10h30 à 12h	Hervé MORTON	
PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »	CCAS de Vichy ²	Mardi de 14h à 16h30 du 20/02/23 au 05/06/23	Nathalie CHERVANT	20€ la session de 12 séances
	Résidence Docks de Blois ¹	Lundi de 9h15 à 11h45 du 17/09/22 au 31/01/23	Patricia MELONI	

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
PROGRAMME NUTRI'ACTIVE	CCAS de Vichy ²	Lundi de 14h à 16h du 27/02/23 au 03/04/23	Marion GUILLOT <i>diététicienne</i>	20€ la session de 6 séances
NOUVEAU BIEN MANGER MANGER MIEUX	Résidence Docks de Blois ¹	Mercredi de 9h à 14h du 18/01/23 au 25/01/23	Marion GUILLOT <i>diététicienne</i>	GRATUIT la session de 3 séances
	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 9h à 14h du 26/05/23 au 09/06/23		
NOUVEAU CAP BIEN-ÊTRE	Centre Éric-Tabarly ⁵	Jeudi de 9h à 11h30 du 27/04/23 au 25/05/23	Nelly BADUEL <i>Réflexologue</i>	24€ la session de 4 séances
INITIATION QUILLING ART	CCAS de Vichy ²	Mardi de 10h à 11h30 du 08/11/22 au 13/12/22	Évelyne PICHON	24€ la session de 6 séances
PROGRAMME AQUARELLE CRÉATIVE	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi de 10h à 12h Du 23/02/23 au 30/03/23	Roseline LOMBARD	
NOUVEAU PROGRAMME SENIORS SUR LA ROUTE	CCAS de Vichy ²	Mardi de 9h15 à 10h45 du 08/11/22 au 22/11/22	Association Prévention MAÏF	GRATUIT la session de 3 séances

ACTIVITÉS NUMÉRIQUES



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
ATELIERS NUMÉRIQUES SUR TABLETTE Niveau Débutant	CCAS de Vichy ²	Lundi de 13h45 à 15h45 du 03/10/22 au 12/12/22	Patrick DUCERF	20€ la session de 9 séances
ATELIERS NUMÉRIQUES SUR TABLETTE Niveau Intermédiaire	Résidence Docks de Blois ¹	Mercredi de 13h45 à 15h45 du 05/10/22 au 14/12/22	Patrick DUCERF	
ATELIERS NUMÉRIQUES SUR TABLETTE Niveau Avancé	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 13h30 à 15h30 du 07/10/22 au 16/12/22	Patrick DUCERF	
NUMÉRIQUE ET VOUS	À votre domicile	À partir du mois de novembre 2022	UNIS-CITÉ	GRATUIT
RENCONTRE NUMÉRIQUE	Résidence Docks de Blois ¹	Vendredi de 9h30 à 11h30 tous les 15 jours à partir du mois de novembre 22	UNIS-CITÉ	
	Médiathèque de Cusset ⁴	Lundi de 9h30 à 11h30 tous les 15 jours à partir du mois de novembre 22	UNIS-CITÉ Nathalie CHERVANT	

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.

BALADONS-NOUS : Tonifier tous les muscles du corps et activer la circulation sanguine, dans un esprit convivial.

CHANT COLLECTIF : Chanter ensemble, sans condition de niveau, pour travailler sa concentration, son souffle et son maintien.

DANSE DE SALON : Travailler le tonus musculaire, le rythme cardiaque, l'amélioration du souffle, la souplesse des articulations et la diminution du stress.

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.

INITIATION QUILLING ART : Cet art très ancien consiste à réaliser des décors confectionnés à l'aide d'étroites bandelettes de papier, enroulées sur elles-mêmes. Permettre la relaxation, faire parler l'imagination, améliorer l'estime de soi, la concentration et l'attention. Aucune connaissance, ni technique requise pour participer à ce programme.

KARAOKÉ : Améliorer les capacités respiratoires, stimuler la concentration et mettre de côté son stress, le temps de quelques chansons. Tous niveaux acceptés.

MARCHE NORDIQUE : Tonifier le corps et renforcer les chaînes musculaires et articulaires.

MÉMOIRE ENTRETIEN : Destiné à celles et ceux 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.

RÉALITE VIRTUELLE : Partager un moment convivial autour de casques de réalité virtuelle. Cette activité permet d'expérimenter une activité de loisirs, un voyage et de profiter d'un moment d'évasion.

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

TAÏ-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 animés par une diététicienne favorisant 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 SUR LA ROUTE : Programme de 3 séances lors desquelles sont abordés la remise à niveau du code de la route, l'évolution de la conduite et les autres modes de déplacements.

NUMÉRIQUE ET VOUS : Accompagnement à l'usage numérique individuel à domicile sur tous supports : 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 NUMÉRIQUES : Programme de 9 séances d'ateliers collectifs sur tablette, possibilité de prêt par le CCAS, (*niveau débutant, intermédiaire, avancé*) pour développer les usages numériques.

- Inscription obligatoire préalable -
Pas d'activité durant les vacances scolaires.

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



DÈS LE 1^{er} SEPTEMBRE 2022
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS

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



VILLE DE CUSSET

