


Cultiver le bien vieillir !

An illustration of an elderly woman with white hair tied in a bun, wearing a light blue tank top and blue pants, performing a yoga pose (Tree Pose) with her arms raised. The background is dark blue with stylized light blue leaves.

**PROGRAMME  
DES ANIMATIONS  
SENIORS  
2022/2023**

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



## LIEUX DES ATELIERS :

<sup>1</sup>Résidence « Docks de Blois » : 8-12 rue Fleury - 03200 Vichy

<sup>2</sup>CCAS 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 Eric 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 : Place Charles de Gaulle - 03200 Vichy

# RENTRÉE DÉCOUVERTE

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
<b>CONFÉRENCE LA NON-SÉDENTARITÉ</b>	Espace Chambon <sup>6</sup> Salle Isadora Duncan	Lundi 26 septembre 2022 de 10h à 11h30	Jean-François LABAT	GRATUIT
<b>CONFÉRENCE ACCEPTER SON VIEILLISSEMENT</b>	Maison des associations <sup>7</sup>	Lundi 3 octobre 2022 de 14h30 à 16h	Dominique PACAUD <i>Psychologue</i>	
<b>PRÉSENTATION DU PROGRAMME ÉQUILIBRE</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Vendredi 14 octobre 2022 de 11h à 12h	Carlos BAZO-ANTON	
<b>PRÉSENTATION DU PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »</b>	CCAS Vichy <sup>2</sup>	Mardi 11 octobre 2022 de 14h à 15h	Nathalie CHERVANT  Patricia MELONI	
<b>CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE</b>	Espace Chambon <sup>6</sup> 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
<b>AUTODÉFENSE/ REMISE EN FORME*</b>	Centre Éric-Tabarly <sup>5</sup>	Lundi de 13h30 à 14h30	Sébastien PACAUD	3€/séance
<b>BALADONS-NOUS</b>	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	
<b>DANSE DE SALON*</b>	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Mardi de 13h45 à 15h45	Claude VALLE	
<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>	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	

\* 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 <sup>1</sup>	Judi de 9h à 10h	Blandine GUERIN	
YOGA SUR CHAISE / ÉTIREMENTS*	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Mardi de 16h à 17h	Carlos BAZO-ANTON	
YOGA / ÉTIREMENTS*	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Judi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	
PROGRAMME ÉQUILIBRE*	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	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
<b>NOUVEAU</b> 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
<b>NOUVEAU</b> RÉALITE VIRTUELLE	CCAS de Vichy <sup>2</sup> Centre Éric-Tabarly <sup>5</sup>	Judi de 10h30 à 11h30 d'octobre 2022 à mars 2023	Nathalie CHERVANT	GRATUIT
CHANT COLLECTIF	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Judi de 14h à 15h	Hélène LANDRIOT	3€/séance
<b>NOUVEAU</b> KARAOKÉ	CCAS de Vichy <sup>2</sup>	Mercredi de 10h à 11h	Maria MAGANINHO	
MÉMOIRE ENTRETIEN	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Mardi de 9h30 à 11h30	Nathalie CHERVANT	
	Médiathèque de Cusset <sup>4</sup>	Lundi de 14h à 16h		
	CCAS de Vichy <sup>2</sup>	Vendredi de 9h30 à 11h30		
SOPHROLOGIE	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Lundi de 13h45 à 14h45	Odile LAUBSER	
THÉÂTRE	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Vendredi de 10h30 à 12h	Hervé MORTON	
PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »	CCAS de Vichy <sup>2</sup>	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 <sup>1</sup>	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 <sup>2</sup>	Lundi de 14h à 16h du 27/02/23 au 03/04/23	Marion GUILLOT <i>diététicienne</i>	20€ la session de 6 séances
<b>NOUVEAU</b> BIEN MANGER MANGER MIEUX	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	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 <sup>3</sup>	Vendredi de 9h à 14h du 26/05/23 au 09/06/23		
<b>NOUVEAU</b> CAP BIEN-ÊTRE	Centre Éric-Tabarly <sup>5</sup>	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 <sup>2</sup>	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 <sup>1</sup>	Jeudi de 10h à 12h Du 23/02/23 au 30/03/23	Roseline LOMBARD	
<b>NOUVEAU</b> PROGRAMME SENIORS SUR LA ROUTE	CCAS de Vichy <sup>2</sup>	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
<b>ATELIERS NUMÉRIQUES SUR TABLETTE</b> Niveau Débutant	CCAS de Vichy <sup>2</sup>	Lundi de 13h45 à 15h45 du 03/10/22 au 12/12/22	Patrick DUCERF	20€ la session de 9 séances
<b>ATELIERS NUMÉRIQUES SUR TABLETTE</b> Niveau Intermédiaire	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Mercredi de 13h45 à 15h45 du 05/10/22 au 14/12/22	Patrick DUCERF	
<b>ATELIERS NUMÉRIQUES SUR TABLETTE</b> Niveau Avancé	Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>	Vendredi de 13h30 à 15h30 du 07/10/22 au 16/12/22	Patrick DUCERF	
<b>NUMÉRIQUE ET VOUS</b>	À votre domicile	À partir du mois de novembre 2022	UNIS-CITÉ	GRATUIT
<b>RENCONTRE NUMÉRIQUE</b>	Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>	Vendredi de 9h30 à 11h30 tous les 15 jours à partir du mois de novembre 22	UNIS-CITÉ	
	Médiathèque de Cusset <sup>4</sup>	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<sup>er</sup> 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](mailto:animationseniors@ville-vichy.fr)



VILLE DE CUSSET

