

Du **13 septembre** 2021 au **30 juin** 2022

ACTIVITÉS PHYSIQUES

			<u> </u>	
PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
AUTODÉFENSE/ REMISE EN FORME* NOUVEAU	Centre Éric-Tabarly⁵	Lundi de 13h30 à 14h30	Sébastien PACAUD	
GYM PILATES*	Centre social René-Barjavel ³	Lundi de 11h15 à 12h15	Carlos BAZO-ANTON	
OTWI FILATES	Centre Éric-Tabarly⁵	Mardi de 15h45 à 16h45	Nadine COPPIN	
	Résidence Docks de Blois ¹	Mardi de 17h à 18h	Carlos	
GYM DOUCE*	Centre social René-Barjavel³	Mercredi de 9h à 10h	BAZO-ANTON	3€/séance
GYM ADAPTÉE*	Centre social René-Barjavel³	Vendredi de 9h à 10h	Carlos BAZO-ANTON	
MARCHE NORDIQUE*	Départ du Centre Omnisports ou du Parcs des Bourins	Vendredi de 10h à 11h	Carlos BAZO-ANTON	
RANDO VÉLO*	Départ du Centre Omnisports ou du Parc des Bourins ou de	Mardi de 15h à 16h30 du 13 septembre au 23 novembre	Olivier MASSON	
Vélo personnel	la place Victor Hugo de Cusset	2021 et du 1er mars au 30 juin 2022		

^{*} Certificat médical à fournir pour toutes les activités physiques.

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
TAI CHI CHUAN*	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi de 9h à 10h	Blandine GUERIN	
BALADONS-NOUS	Départ du Centre Omnisports ou du Parc des Bourins ou de la place Victor Hugo de Cusset	Mardi de 14h30 à 16h du 13 septembre au 23 novembre 2021 et du 1er mars au 30 juin 2022	Nathalie CHERVANT	
DANSE DE SALON* NOUVEAU	Centre social René-Barjavel³	Mardi de 13h45 à 15h45	Claude VALLE	3€/séance
YOGA SUR CHAISE/ ÉTIREMENTS*	Résidence Docks de Blois ¹	Mardi de 16h à 17h	Carlos BAZO-ANTON	
YOGA/ÉTIREMENTS*	Centre social René-Barjavel³	Jeudi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	
PRÉSENTATION PROGRAMME « ÉQUILIBRE* »	Centre social René-Barjavel³	Vendredi 17 septembre 2021 de 11h à 12h	Carlos BAZO-ANTON	Gratuit
PROGRAMME « ÉQUILIBRE* »	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 11h à 12h du 24 septembre au 14 janvier 2022 et du 25 février au 27 mai 2022	Carlos BAZO-ANTON	20€ par session
PROGRAMME « GYM MÉMOIRE* »	Centre social René-Barjavel ³	Lundi de 14h à 15h du 7 février au 30 juin 2022	Nadine COPPIN	12 séances



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF	
AUTOUR DE LA LAINE	CCAS de Vichy²	Lundi de 15h30 à 16h30 <i>Tous les 15 jours</i>	Agnès ARGAN		
CHANT COLLECTIF	Centre social René-Barjavel³	Jeudi de 14h à 15h	Hélène LANDRIOT		
JOUONS AVEC L'ANGLAIS	CCAS de Vichy ²	Mardi de 10h à 11h	Guislaine MARLIERE		
	Résidence Docks de Blois¹	Mardi de 9h30 à 11h30		3€/séance	
MÉMOIRE ENTRETIEN	Médiathèque de Cusset ⁴	Lundi de 14h à 16h	Nathalie CHERVANT		
	CCAS de Vichy ²	Vendredi de 9h30 à 11h30			
SOPHROLOGIE	Centre social René-Barjavel ³	Lundi de 13h45 à 14h45	Odile LAUBSER		
THEÂTRE	Centre social René-Barjavel³	Vendredi de 10h30 à 12h	Hervé MORTHON		
CYCLE DE CONFÉREN	CYCLE DE CONFÉRENCE « Parcours résidentiel seniors » NOUVEAU				
«Trier ses affaires »		Mardi 9 novembre 2021 de 10h à 11h30			
« Changer de lieu de vie »	Espace CHAMBON ⁶ Salle Isadora DUNCAN	Vendredi 26 novembre 2021 de 10h à 11h30	MOVADOM Allier ADAPTIA	GRATUIT	
«Adapter son logement »	20.10.11	Mercredi 15 décembre 2021 de 10h à 11h30			

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
PRÉSENTATION PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »	Résidence Docks de Blois¹	Lundi 13 septembre 2021 de 10h à 11h	Nathalie CHERVANT & Patricia MELONI	GRATUIT
PROGRAMME MÉMOIRE "PEP'S EUREKA"	Médiathèque de Cusset ⁴	Lundi de 9h30 à 12h du 20 septembre au 24 janvier 2022		
	Médiathèque de Cusset ⁴	Lundi de 9h30 à 12h du 28 février au 30 mai 2022	Nathalie CHERVANT	20€ par session 12 séances
	CCAS de Vichy ²	Vendredi de 14h à 16h30 du 1 ^{er} octobre au 21 janvier 2022		
	CCAS de Vichy ²	Vendredi de 14h à 16h30 du 4 mars au 3 juin 2022		
	Résidence Docks de Blois¹	Lundi de 9h15 à 11h45 du 20 septembre au 24 janvier 2022	Patricia MELONI	

ACTIVITÉS D'ESPRIT

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
PROGRAMME NUTRI'ACTIVE	Centre Éric-Tabarly ⁵	Vendredi de 10h à 12h du 7 janvier au 11 février 2022	Marion GUILLOT diététicienne	20€ par session 6 séances
NOUVEAU INITIATION QUILLING ART	CCAS de Vichy²	Lundi de 10h à 11h30 du 8 novembre au 17 décembre 2021	Évelyne PICHON	
PROGRAMME « AQUARELLE SUR MARQUE-PAGES »	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi de 10h à 12h du 6 janvier au 10 février 2022	Roseline LOMBARD	24€ par session 6 séances
PROGRAMME « ÉCRITURE INSPIRÉE »	CCAS de Vichy²	Lundi de 11h à 12h du 28 février au 4 avril 2022	Roseline LOMBARD	

¹ Résidence «Docks de Blois» - 8-12 rue Fleury - 03200 Vichy ² CCAS de Vichy - 21 rue d'Alsace - 03200 Vichy

- ³ Centre Social René-Barjavel Boulevard Franchet d'Esperey 03200 Vichy
 - ⁴ Mairie de Cusset Place Victor Hugo 03300 Cusset
 - ⁵ Centre Éric-Tabarly 28 impasse du Champ d'Auger 03300 Cusset
 - ⁶ Espace Chambon 2 rue du Faubourg du Chambon 03300 Cusset



AUTODÉFENSE /

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.

AUTOUR DE LA LAINE • Développer le bien-être, l'attention, la concentration et renforcer l'estime de soi grâce à une réalisation personnelle.

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.

CYCLE DE CONFÉRENCE

- « Parcours résidentiel seniors » Permettre d'être accompagné, de répondre à des questions, d'informer et de proposer des solutions sur le thème du logement. Parce qu'il est important d'être bien chez soi.
 - Conférence « Trier ses affaires » :
 - Gagner de la place
 - Se focaliser sur l'essentiel
 - Conférence « Changer de lieu de vie » :
 - Regagner du lien social
 - Découvrir les logements seniors
 - Conférence « Adapter son logement » :
 - Plus de confort
 - Plus de sécurité

- **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.
- INITIATION QUILLING ART Cet art très ancien consiste à réaliser des décors confectionnés à l'aide d'étroites bandelettes de papiers, 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.
- JOUONS AVEC L'ANGLAIS Jouer en anglais en improvisant des scénettes de la vie quotidienne et permettre d'améliorer sa mémoire, sa concentration et la confiance en soi.
- **MARCHE NORDIQUE** Tonifier le corps et renforcer les chaînes musculaires et articulaires.
- **MÉMOIRE ENTRETIEN** Destiné à ceux et celles qui ont déjà suivi un atelier mémoire «PEP'S EUREKA». Continuer d'entretenir sa mémoire par la pratique collective d'exercices ludiques.

PROGRAMME AQUARELLE

SUR MARQUE-PAGES • 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 ÉCRITURE INSPIRÉE** Libérer l'émotionnel, le confronter au réel par le biais d'écriture, de dessins : laisser s'envoler les soucis.
- **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 GYM MÉMOIRE • Renforcer la concentration, retenir, classer et organiser tout en pratiquant une activité physique.

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.
- **RANDO VÉLO** Améliorer la condition physique générale et renforcer le système cardiovasculaire grâce à cette activité de faible impact.
- **SOPHROLOGIE** Reprendre contact avec son corps autrement que par la douleur, accéder au mieux-être physique et mental.
- **TAI-CHI CHUAN** Développer la souplesse, favoriser une bonne coordination, stimuler le dynamisme, aider à la concentration et à la relaxation.
- **THÉÂTRE** Développer aisance corporelle, réflexes et 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 / ÉTIREMENT

SUR CHAISE • 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.

Inscription préalable aux programmes et ateliers obligatoires sur chaque période inter-vacances scolaires.

ACTIVITÉS EN DISTANCIEL SI RESTRICTIONS SANITAIRES

PROGRAMMES ATELIERS	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
NOUVEAU AUTODÉFENSE / REMISE EN FORME*	Lundi de 13h30 à 14h30	Sébastien PACAUD	
FEUILLETS MÉMOIRE	Communication des feuillets par mail ou par courrier si pas de mail	Nathalie CHERVANT	
GYM ADAPTÉE*	Vendredi de 9h à 10h	Carlos BAZO-ANTON	
CVM DOLLCE+	Mardi de 17h à 18h	Carlos	GRATUIT
GYM DOUCE*	Mercredi de 9h à 10h	BAZO-ANTON	
GYM PILATES*	ES* Lundi de 11h15 à 12h15		
JEUX DE MÉMOIRE	Lundi de 14h30 à 15h10 Mardi de 10h à 10h40	Nathalie CHERVANT	
	Vendredi de 10h à 10h40		
PAPOT'ÂGE	Mercredi de 14h30 à 15h10	credi de 14h30 à 15h10 Nathalie CHERVANT	

Les liens de connexion seront communiqués lors de l'inscription auprès du service.

PROGRAMMES ATELIERS	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
TAÏ CHI CHUAN*	Jeudi de 9h à 10h	Blandine GUERIN	
NOUVEAU YOGA / ÉTIREMENTS*	Jeudi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	
NOUVEAU YOGA SUR CHAISES / ÉTIREMENTS*	Mardi de 16h à 17h	Carlos BAZO-ANTON	
CYCLE DE CONFÉREN	GRATUIT		
«Trier ses affaires»	Mardi 9 novembre 2021 de 10h à 11h30		
« Changer de lieu de vie »	Vendredi 26 novembre 2021 de 10h à 11h30	MOVADOM Allier ADAPTIA	
«Adapter son logement »	Mercredi 15 décembre 2021 de 10h à 11h30		

^{*} Certificat médical à fournir pour toutes les activités physiques.

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



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS uniquement sur rendez-vous DÈS LE 1er SEPTEMBRE 2021

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











