

Du **22 septembre** 2025 au **26 juin** 2026

Les **ZEN'IOURS**  
*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

# RENTREE DÉCOUVERTE

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

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

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

| PROGRAMMES ATELIERS                      | LIEU                                          | JOURS & HORAIRES                                  | ANIMATEUR           | TARIF                          |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| <b>PROGRAMME ÉQUILIBRE*</b>              | 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><br><b>STRETCHING*</b>   | Centre social René-Barjavel <sup>3</sup>      | jeudi de 17h à 18h                                | Carlos BAZO-ANTON   | 3,50€/séance                   |
| <b>NOUVEAUTÉ</b><br><b>BOUGEZ DANSEZ</b> | 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><br><b>ATELIER AUTONOMIE NUMÉRIQUE</b> | CCAS de Vichy <sup>2</sup><br>Salle visio<br>2 <sup>ème</sup> étage | Mardi de 9h30 à 12h<br>Du 30/10/2025 au 16/12/2025 | Cédric AUBERT<br><i>Conseiller numérique</i> | GRATUIT<br>Programme de 10 séances |
| <b>LE NUMÉRIQUE ET VOUS</b>                            | Accompagnement individuel à votre domicile                          | À partir de novembre 2025                          | UNIS-CITÉ                                    | GRATUIT                            |
| <b>PERMANENCE NUMÉRIQUE</b>                            | CCAS de Vichy <sup>2</sup><br>Salle Saint-Hubert                    | Tous les jeudis de 10h à 12h                       | LIBRAISOL                                    | GRATUIT                            |

# ACTIVITÉS D'ESPRIT

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

| PROGRAMMES<br>ATELIERS                                                                  | LIEU                                                              | JOURS &<br>HORAIRES                                                                                                                          | ANIMATEUR            | TARIF                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AQUARELLE<br/>POUR TOUS</b>                                                          | Résidence<br>Docks de<br>Blois <sup>1</sup>                       | Jeudi<br>de 10h à 12h<br>du 26/02/2026<br>au 2/04/2026                                                                                       | Évelyne<br>PICHON    | 24€ la session<br>de 6 séances                                                 |
| <b>PROGRAMME<br/>SENIORS<br/>AU VOLANT</b>                                              | Espace<br>Chambon <sup>6</sup><br><i>Salle Isadora<br/>Duncan</i> | Mardi<br>9 décembre 2025<br><i>Horaire à déterminer<br/>Date avec l'auto-école<br/>à préciser</i>                                            |                      | GRATUIT                                                                        |
| <b>NOUVEAUTÉ</b><br><br><b>TRAVEL<br/>WITH ENGLISH<br/>(voyagez<br/>avec l'anglais)</b> | CCAS de Vichy <sup>2</sup><br>Salle<br>Saint-Hubert               | Lundi de 10h à 11h<br>Du 29 septembre<br>2025<br>au 15 décembre<br>2025<br>---<br>Lundi de 10h à 11h<br>Du 23 février 2026<br>au 11 mai 2026 | Jacqueline<br>MARION | BEGINNERS<br>(débutants)<br>24€<br>le programme<br>de 10 séances               |
|                                                                                         |                                                                   | Lundi de 11h à 12h<br>Du 29 septembre<br>2025<br>au 15 décembre<br>2025<br>---<br>Lundi de 11h à 12h<br>Du 23 février 2026<br>au 11 mai 2026 |                      | ELEMENTARY<br>LEVEL<br>(intermédiaire)<br>24€<br>le programme<br>de 10 séances |
| <b>ATELIER<br/>D'ÉCRITURE</b>                                                           | Résidence<br>Docks de<br>Blois <sup>1</sup>                       | À partir du 29<br>septembre 2025<br>Lundi de 14h45<br>à 16h45<br>tous les 15 jours                                                           | Patricia<br>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<br>15/10/2025<br>10/12/2025<br>04/02/2026<br>01/04/2026<br>10/06/2026                | Patricia MELONI<br><br>Nathalie CHERVANT | 3,50€/séance                                                                 |
| CHAUFFE-CITRON      | Résidence Docks de Blois <sup>1</sup> | De 14h à 16h<br>5 et 26/11/2025<br>14 et 28/01/2026<br>11 et 25/03/2026<br>12 et 27/05/2026 | Patricia MELONI<br><br>Nathalie CHERVANT | GRATUIT<br>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><br>ATELIER FLORAL Automne   | Espace Chambon <sup>6</sup><br>Salle du bar | Lundi 14h<br>6 et 13/10/2025<br>3, 10, 17 et 24 novembre 2025                      | Aurélie FRADIN<br>« Marguerite et compagnie » | 24€<br>le programme de 6 séances |
| <b>NOUVEAUTÉ</b><br>ATELIER FLORAL Printemps | Résidence Docks de Blois <sup>1</sup>       | Lundi 10h<br>20 et 27/04/2026<br>4, 11 et 18 mai 2026<br>1 <sup>er</sup> juin 2026 |                                               |                                  |

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

