

PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS DU CCAS DE VICHY – SAISON 2026-2027

VITALITÉ

PARTAGE

« LES ZEN'ORS »

CULTIVER LE BIEN VIEILLIR !



DOUCEUR

VICHY 
PATRIMOINE MONDIAL

Du 28 septembre 2026 au 2 juillet 2027



«LES ZEN'ORS»

CULTIVER LE BIEN VIEILLIR !

ÉDITO

Madame, Monsieur,

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons le nouveau programme « **Les Zen'iors** » **saison 2026-2027**, élaboré par le service animations seniors du Pôle Seniors du Centre Communal d'Action Sociale de Vichy pour vous accompagner tout au long de l'année.

Découvrir, continuer à apprendre, partager et prendre soin de soi, c'est cela

« Cultiver le bien vieillir ! »

C'est dans cet esprit que cette nouvelle saison a été conçue avec une offre d'activités toujours plus riche, variée et accessible afin que chacun puisse trouver des rendez-vous qui lui ressemblent.

Cette année encore les animations s'articulent autour de l'activité physique, de la stimulation de la mémoire, de la créativité, de la sérénité, du numérique et des moments de convivialité.

Au-delà des ateliers, le programme « **Les Zen'iors** » est avant tout une invitation à créer du lien, à rompre l'isolement, à préserver son autonomie et à partager des moments dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.

Nous tenons également à remercier l'ensemble des professionnels, des intervenants et des partenaires qui contribuent à faire vivre ce programme au service des seniors du territoire. Nous espérons que cette nouvelle saison répondra à vos attentes et à vos envies.

Nous vous souhaitons de très belles découvertes, de délicieuses rencontres et du plaisir au fil des activités proposées.

Marie-Laurence CANEVET

*Adjointe déléguée aux Solidarités,
à l'inclusion, aux parcours de vie
et au logement social
Vice-président du CCAS de Vichy*

Anaïs DEVEDEUX

*Conseillère municipale déléguée
à l'autonomie et au lien social
avec les seniors*

LIEUX DES ATELIERS :

¹Résidence « Docks de Blois » : 8-12 rue Fleury - 03200 Vichy

²Centre Communal d'Action Sociale 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 Éric Tabarly : 28 impasse du Champ d'Auger - 03300 Cusset

⁶Espace Chambon : 2 rue du Faubourg du Chambon - 03300 Cusset

⁷Maison des associations de Vichy : Place Charles-de-Gaulle - 03200 Vichy



RENTRÉE DÉCOUVERTE

PRÉSENTATION DU PROGRAMME D'ANIMATIONS 2026-2027	Centre social René-Barjavel ³	Mardi 15 septembre 2026 à 10h	Avec l'équipe du Pôle animation seniors	GRATUIT
---	---	-------------------------------------	---	---------

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
NOUVEAUTÉ CONFÉRENCE SUR LE BIEN-ÊTRE suivi d'un atelier de sophrologie	Centre social René-Barjavel ³	Lundi 14 septembre 2026 à 14h30	Angéline CLOSTRE <i>Sophrologue</i>	GRATUIT
CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE Présentation du programme mémoire « PEP'S EUREKA »	CCAS de Vichy ² Salle Saint-Hubert	Judi 1 ^{er} octobre 2026 à 14h	Dr Catherine USSEL Patricia MELONI Nathalie CHERVANT	
PRÉSENTATION DU PROGRAMME ÉQUILIBRE	Résidence Docks de Blois ¹	Vendredi 2 octobre 2026 de 14h à 15h	Carlos BAZO-ANTON	
NOUVEAUTÉ CONFÉRENCE « Gymnastique cérébrale pour être bien dans son corps et dans sa tête »	Maison des associations de Vichy ⁷ Salle des fêtes	Judi 8 octobre 2026 de 15h à 16h30	Caroline RESSOT	
NOUVEAUTÉ BIENVENUE À LA RETRAITE	CCAS de Vichy ² Salle visio	Les 16/11 - 23/11 - 7/12 de 9h30 à 12h et le 30/11/26 <i>journée entière avec repas en groupe pris en charge</i>	Fabienne DOLGOWICZ	GRATUIT Programme de 4 séances

ACTIVITÉS PHYSIQUES

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
AUTODÉFENSE ADAPTÉE SENIORS*	Centre Éric-Tabarly ⁵	Lundi de 13h30 à 14h30	Sébastien PACAUD	4 €/séance
GYM ADAPTÉE*	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 9h à 10h	Carlos BAZO-ANTON	
GYM DOUCE*	Résidence Docks de Blois ¹	Lundi de 13h30 à 14h30 et 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	Mercredi de 9h à 10h	Thomas BOUYER <i>Nouvel animateur</i>	
MARCHE NORDIQUE*	Différents parcours à Vichy	Vendredi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	
YOGA SUR CHAISE ÉTIREMENTS RESPIRATION RELAXATION*	Résidence Docks de Blois ¹	Mardi de 16h à 17h	Carlos BAZO-ANTON	
YOGA / ÉTIREMENTS RESPIRATION RELAXATION*	Centre social René-Barjavel ³	Jedi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	

ACTIVITÉS PHYSIQUES

SANTÉ, BIEN-ÊTRE & VIE ACTIVE



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
PROGRAMME ÉQUILIBRE*	Résidence Docks de Blois ¹	Vendredi de 14h à 15h du 9/10/2026 au 22/01/2027	Carlos BAZO-ANTON	GRATUIT Programme de 12 séances
	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 14h à 15h du 5/03/2027 au 11/06/2027		
STRETCHING*	Centre social René-Barjavel ³	jeudi de 17h à 18h	Carlos BAZO-ANTON	4 €/séance
NOUVEAUTÉ GYM NATURE*	Activité en plein air Lieux à déterminer	À partir de la 1 ^{ère} semaine de mars 2027 Horaire à déterminer		GRATUIT Programme de 12 séances
NOUVEAUTÉ SE PROMENER EN SECURITÉ/FORMATION PREMIERS SECOURS CITOYENS	Activité en plein air et en salle Lieux à déterminer	À partir de la 1 ^{ère} semaine de mars 2027 Horaire à déterminer		GRATUIT Programme de 6 séances

* Certificat médical à fournir pour toutes les activités physiques.

ACTIVITÉS D'ESPRIT

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
CHANT COLLECTIF	Centre social René-Barjavel ³	Jeudi de 15h à 16h30	Hélène LANDRIOT	5€/séance
PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »	Résidence Docks de Blois ¹	Lundi de 9h15 à 11h45 À partir du 2/11/2026	Patricia MELONI	GRATUIT Programme de 10 séances
	CCAS de Vichy ² Salle Saint-Hubert	Jeudi de 14h à 16h30 À partir du 28/01/2027	Nathalie CHERVANT	
MÉMOIRE ENTRETIEN	Médiathèque de Cusset ⁴	Lundi de 14h à 16h	Nathalie CHERVANT	3,50€/séance
	Résidence Docks de Blois ¹	Mardi de 9h30 à 11h30		
	CCAS de Vichy ² Salle Saint-Hubert	Vendredi de 9h30 à 11h30	Nathalie DA CONCEICAO	
THÉÂTRE	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 10h30 à 12h	Hervé MORTHON	4 €/séance
BIEN MANGER ou MANGER BIEN ?	Résidence Docks de Blois ¹	Entre janvier et mars 2027 <i>Dates et horaires à déterminer</i>	Marion GUILLLOT	GRATUIT Programme de 3 séances <i>8 personnes maximum</i>
AQUARELLE POUR TOUS	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi de 10h à 12h du 4/03/2027 au 8/04/2027	Évelyne PICHON	24€ la session de 6 séances

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
PROGRAMME SENIORS AU VOLANT (Automne)	Espace Chambon ⁶ <i>Salle Isadora Duncan</i>	Lundi 16/11/2026 De 14h à 17h <i>Intervention à l'auto- école à déterminer</i>	CAPSECUR Auto-école CER	GRATUIT 2 séances
PROGRAMME SENIORS AU VOLANT (Printemps)	Lieux à déterminer	Entre mars et avril 2027 <i>Dates et horaires à déterminer</i>		
TRAVEL WITH ENGLISH (voyagez avec l'anglais) TESTS ÉVALUATION le 21 septembre 2026 à 14h pour déterminer le groupe	CCAS de Vichy ² Salle Saint-Hubert	Du lundi 28 /09/2026 au 14/12/2026 UP BEGINNERS (Débutants avec notions) : de 14h à 15h15 ELEMENTARY LEVEL (Intermédiaire) : de 15h30 à 16h45	Jacqueline MARION	28€ le programme de 10 séances
TRAVEL WITH ENGLISH (voyagez avec l'anglais) TESTS ÉVALUATION le 4 janvier 2027 à 14h pour déterminer le groupe	CCAS de Vichy ² Salle Saint-Hubert	Du lundi 11/01/2027 au lundi 5/04/2027 UP BEGINNERS (Débutants avec notions) : de 14h à 15h15 ELEMENTARY LEVEL (Intermédiaire) : de 15h30 à 16h45	Jacqueline MARION	28€ le programme de 10 séances
ATELIER D'ÉCRITURE	Résidence Docks de Blois ¹	À partir du 5/10/2026 Lundi de 14h45 à 16h45 tous les 15 jours en alternance avec l'atelier tricot	Patricia MELONI	GRATUIT

ACTIVITÉS D'ESPRIT

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HO- RAIRES	ANIMATEUR	TARIF
LES GRANDES DICTÉES	Résidence Docks de Blois ¹	Novembre 2026 <i>Dates et horaires à déterminer</i>	Rémy BAS	3,50 €/séance
		Février 2027 <i>Dates et horaires à déterminer</i>	Claudine ROUFFET	
QUIZ PETIT DÉJEUNER	Résidence Docks de Blois ¹	À 9h30 14/10/2026 9/12/2026 3/02/2027 7/04/2027 9/06/2027	Patricia MELONI Nathalie CHERVANT	4 €/séance
CHAUFFE-CITRON	Résidence Docks de Blois ¹	De 14h à 16h 4 et 18/11/ 2026 6 et 20/01/ 2027 3 et 17/03/2027 12 et 27/05/2027 7 et 21/07/2027	Patricia MELONI Nathalie CHERVANT	GRATUIT S'inscrire à une seule séance par mois car le thème est identique

ACTIVITÉS D'ESPRIT

CURIOSITÉ, CRÉATIVITÉ & PARTAGE



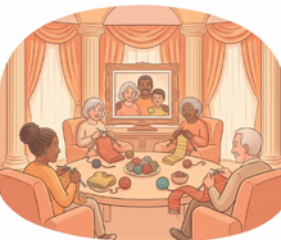
ACTIVITÉS APAISANTES ET DE BIEN-ÊTRE

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
ATELIER SOMMEIL	Centre Éric-Tabarly ⁵	Lundi de 9h30 à 12h Du 2/11/2026 au 7/12/2026	Sophie TAILLARD <i>Sophrologue</i>	GRATUIT Programme de 6 séances
ATELIER FLORAL Automne Découverte	Espace Chambon ⁶ <i>Salle du bar</i>	Jeudi de 10h à 12h 8/10/2026 15/10/2026 05/11/2026 12/11/2026 26/11/2026 10/12/2026	Aurélie FRADIN « <i>Marguerite et compagnie</i> »	30€ le programme de 6 séances
ATELIER FLORAL Automne Intermédiaire	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi de 13h45 à 15h45 8/10/2026 15/10/2026 05/11/2026 12/11/2026 26/11/2026 10/12/2026		
ATELIER FLORAL Printemps	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi de 13h45 à 15h45 25/03/2027 1/04/2027 8/04/2027 29/04/2027 20/05/2027 27/05/2027	Aurélie FRADIN « <i>Marguerite et compagnie</i> »	30€ le programme de 6 séances
SOPHROLOGIE	Centre social René-Barjavel ³	Lundi de 13h45 à 14h45	Angélique CLOSTRE <i>Sophrologue</i>	4 €/séance
VOYAGE SONORE	Résidence Docks de Blois ¹	Vendredi 25/06/2027 de 16h à 17h	Caroline RESSOT	4 €/séance

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
NOUVEAUTÉ GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE	Centre social René-Barjavel ³	À partir du 13/10/2026 Mardi de 11h à 12h	Caroline RESSOT	4 €/séance
	Résidence Docks de Blois ¹	Judi de 16h à 17h 26/11/2026 10/12/2026 14/01/2027 28/01/2027 11/03/2027 25/03/2027 29/04/2027 13/05/2027 27/05/2027 10/06/2027		
NOUVEAUTÉ ATELIER BIEN-ÊTRE ET SONS	Résidence Docks de Blois ¹	Judi de 16h à 17h 5/11/2026 3/12/2026 7/01/2027 4/02/2027 4/03/2027 1/04/2027 4/05/2027 3/06/2027 1/07/2027	Caroline RESSOT	4 €/séance
NOUVEAUTÉ ATELIER BIEN-ÊTRE ET DANSE	Résidence Docks de Blois ¹	Judi de 16h à 17h 15/10/2026 19/11/2026 17/12/2026 21/01/2027 11/02/2027 18/03/2027 8/04/2027 20/05/2027 17/06/2027	Caroline RESSOT	4 €/séance

ACTIVITÉS APAISANTES ET DE BIEN-ÊTRE

DÉTENTE, SÉRÉNITÉ & HARMONIE



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
QI GONG	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi de 9h à 10h	Blandine GUÉRIN	4 €/séance
TRICOT CLUB	Résidence Docks de Blois ¹	À partir du 12/10/2026 Lundi de 14h45 à 16h45 tous les 15 jours en alternance avec l'atelier écriture	Patricia MELONI	GRATUIT

ACTIVITÉS NUMÉRIQUES

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
LE NUMÉRIQUE ET VOUS	Accompagnement individuel à votre domicile	À partir de novembre 2026	UNIS-CITÉ	GRATUIT
PERMANENCE NUMÉRIQUE	CCAS de Vichy ² Salle Saint-Hubert	Tous les jeudis de 10h à 12h	LIBRAISOL	GRATUIT
PERMANENCE NUMÉRIQUE	Croix Rouge Française 4 rue d'Alger	Tous les lundis de 10h à 12h	CROIX ROUGE FRANCAISE	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 BIEN-ÊTRE ET DANSE** : dénouer les tensions, renforcer l'équilibre et la coordination par des mouvements corporels et des techniques de danse.
- **ATELIER BIEN-ÊTRE ET SONS** : retrouver un bien-être intérieur par des activités de respirations, de chants et de musiques. Se libérer des tensions et ressentir les effets bénéfiques sur l'organisme.
- **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.
- **ATELIER SOMMEIL** : aider à mieux connaître son sommeil et améliorer sa qualité. Proposer des conseils et des exercices pratiques pour préserver son sommeil au quotidien.
- **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.
- **BIEN MANGER OU MANGER BIEN** : concevoir, réaliser et partager un repas en groupe. 3 ateliers cuisine animés par une diététicienne.
- **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.
- **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.
- **GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE** : développer son potentiel en reconnectant son corps et son cerveau. Conserver son esprit et son corps alerte.
- **GYM DOUCE** : renforcer ses muscles et s'assouplir par des exercices physiques variés et ludiques.
- **GYM NATURE** : combiner plusieurs disciplines sportives faisant travailler l'ensemble des muscles du corps, en extérieur, avec le mobilier urbain.
- **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 NUMÉRIQUE** : 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 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.
- **SE PROMENER EN SÉCURITÉ** : disposer des bases pour se promener en sécurité, savoir lire une carte, s'orienter sur un terrain, utiliser des applications de randonnée, avoir des connaissances en alimentation et se former aux premiers secours citoyens.
- **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, par des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde.
- **THÉÂTRE** : développer l'aisance corporelle, les réflexes et la mémoire dans le plaisir du jeu théâtral.
- **TRICOT CLUB** : manier les aiguilles dans un lieu de détente, de créativité, de rencontres et de solidarité.
- **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.

La participation à un atelier est conditionnée à une inscription préalable.

• INSCRIPTIONS À LA PÉRIODE - SUR RENDEZ-VOUS •

Période 1 :

du 28 septembre 2026 au 18 décembre 2026 - **Inscriptions à partir du 31 août 2026**

Période 2 : du 4 janvier 2027 au 9 avril 2027 - **Inscriptions à partir du 14 décembre 2026**

Période 3 : du 26 avril 2027 au 2 juillet 2027 - **Inscriptions à partir du 5 avril 2027.**

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 « GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE »** : mieux comprendre les mécanismes qui permettent d'activer la communication entre les deux hémisphères du cerveau et ainsi reconnecter son corps et son cerveau et renforcer la posture et l'équilibre émotionnel. Stimuler les fonctions cognitives par le mouvement.
- **CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE** : comprendre et mieux appréhender les enjeux de la démarche de prévention santé pour la mémoire.

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

OU RÉSIDENCE « DOCKS DE BLOIS »

8-12 rue Fleury • 03200 VICHY

Tél. **04 70 98 63 09**



Action financée par la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de l'Allier (CFPPA03) grâce au concours de la CNSA.