

VICHY 



Cultiver le bien vieillir !

**PROGRAMME
DES ANIMATIONS
SENIORS**
2024/2025

Du **23 septembre** 2024 au **27 juin** 2025



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



PRÉSENTATION DU PROGRAMME D'ANIMATIONS 2024-2025	Centre social René-Barjavel ³	Mardi 10 septembre 2024 à 10h	Avec l'équipe du Pôle animation seniors	GRATUIT
---	---	-------------------------------------	---	----------------

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
NOUVEAU CONFERENCE LES CLES DU BIEN-ÊTRE CHEZ LA PERSONNE SENIOR	Centre social René-Barjavel ³	Mercredi 25 septembre 2024 de 10h à 12h	Sophie TAILLARD	GRATUIT
NOUVEAU ATELIER REGARDS DE FEMMES	Centre social René-Barjavel ³	Judi 26 septembre 2024 de 14h à 16h		
PRÉSENTATION DU PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »	CCAS de Vichy ²	Judi 10 octobre 2024 de 14h à 15h	Nathalie CHERVANT Patricia MELONI	
PRÉSENTATION DU PROGRAMME ÉQUILIBRE	Résidence Docks de Blois ¹	Vendredi 4 octobre 2024 de 14h à 15h	Carlos BAZO-ANTON	

ACTIVITÉS PHYSIQUES



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
AUTODÉFENSE ADAPTÉE SENIORS	Centre Éric-Tabarly ⁵	Lundi de 13h30 à 14h30	Sébastien PACAUD	3,50€/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	Mardi de 15h45 à 16h45	Nadine COPPIN	
MARCHE NORDIQUE*	Différents parcours à Vichy	Vendredi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	
QI GONG*	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi de 9h à 10h	Blandine GUERIN	

* Certificat médical à fournir pour toutes les activités physiques.

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
YOGA SUR CHAISE / ÉTIREMENTS*	Résidence Docks de Blois ¹	Mardi de 16h à 17h	Carlos BAZO-ANTON	3,50€/séance
YOGA / ÉTIREMENTS*	Centre social René-Barjavel ³	Judi de 15h à 16h	Carlos BAZO-ANTON	
PROGRAMME ÉQUILIBRE*	Résidence Docks de Blois ¹	Vendredi de 14h à 15h du 07/10/2024 au 20/01/2025	Carlos BAZO-ANTON	12 séances gratuites
	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 14h à 15h du 14/03/2025 au 13/06/2025		
GYM NATURE	Différents sites	À partir de mars 2025 <i>Date à confirmer</i>		
NOUVEAU DÉCOUVERTE DU VÉLO ÉLECTRIQUE	Marché couvert de Vichy pour la 1 ^{ère} séance et sortie extérieure pour la 2 ^{ème} séance	24/09 et 01/10 08/10 et 15/10 05/11 et 12/11 19/11 et 26/11 03/12 et 10/12	Club de cyclotourisme Vichy	2 séances gratuites Groupe de 10 personnes maximum

ACTIVITÉS D'ESPRIT



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
CHANT COLLECTIF	Centre social René-Barjavel ³	Judi de 15h à 16h	Hélène LANDRIOT	3,50€/séance
PROGRAMME MÉMOIRE « PEP'S EUREKA »	Résidence Docks de Blois ¹	Lundi de 9h15 à 11h45 du 04/11/2024 au 03/02/2025	Patricia MELONI	12 séances gratuites
	CCAS de Vichy ²	Judi de 14h à 16h30 du 16/01/2025 au 17/04/2025	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	Vendredi de 9h30 à 11h30		
SOPHROLOGIE	Centre social René-Barjavel ³	Lundi de 13h45 à 14h45	Angélique CLOSTRE	
THÉÂTRE	Centre social René-Barjavel ³	Vendredi de 10h30 à 12h	Hervé MORTON	
PROGRAMME NUTRI'ACTIVE	CCAS de Vichy ²	Lundi de 14h à 16h du 13/01/2025 au 17/02/2025	Marion GUILLOT <i>diététicienne</i>	6 séances gratuites 8 personnes maximum
BIEN MANGER OU MANGER BIEN ?	Résidence Docks de Blois ¹	Mercredi de 9h à 14h du 12/03/2025 au 26/03/2025 Repas pris en commun	Marion GUILLOT <i>diététicienne</i>	3 séances gratuites 8 personnes maximum Priorité aux participants de l'atelier NUTRI'ACTIVE

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HO- RAIRES	ANIMATEUR	TARIF
ATELIER SOMMEIL	Centre Éric-Tabarly ⁵	Vendredi de 10h à 12h du 15/11/2024 au 20/12/2024	Sophie TAILLARD	6 séances gratuites
AQUARELLE CRÉATIVE	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi de 10h à 12h du 07/11/2024 au 12/12/2024 Niveau intermédiaire 10 personnes	Évelyne PICHON	24€ la session de 6 séances
		Jeudi de 14h à 16h du 13/03/2025 au 17/04/2025 Niveau débutant 8 personnes		
		Jeudi de 16h à 18h du 13/03/2025 au 17/04/2025 Niveau intermédiaire 10 personnes		
PROGRAMME SENIORS AU VOLANT	CUSSET <i>Lieu à confirmer</i>	Printemps 2025 <i>Date à confirmer</i>	La prévention routière Un établissement d'auto-école	4 séances gratuites
ATELIER D'ÉCRITURE	Résidence Docks de Blois ¹	À partir du 30/09 Lundi de 16h à 18h Tous les 15 jours	Patricia MELONI	GRATUIT
LES GRANDES DICTÉES	Centre social René-Barjavel ³	Jeudi 14/11/2024 de 10h à 11h30	Rémy BAS	3,50€/séance
	Résidence Docks de Blois ¹	Jeudi 20/02/2025 de 10h à 11h30		

ACTIVITÉS D'ESPRIT



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
QUIZ PETIT DÉJEUNER	Résidence Docks de Blois ¹	À 9h30 16/10/2024 11/12/2024 12/02/2025 9/04/2025 11/06/2025	Patricia MELONI Nathalie CHERVANT	3,50€/séance
NOUVEAU CHAUFFE-CITRON	Résidence Docks de Blois ¹	De 14h à 16h 09/10/2024 27/11/2024 15/01/2025 12/03/2025 14/05/2025 18/06/2025	Patricia MELONI Nathalie CHERVANT	GRATUIT
NOUVEAU ATELIER REGARDS DE FEMMES	Centre social René-Barjavel ³ Résidence Docks de Blois ¹	Le 1 ^{er} et 3 ^{ème} jeudi du mois de 14h à 16h Début le 03/10/2024		GRATUIT

ACTIVITÉS NUMÉRIQUES



PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
LA JOURNÉE DU NUMÉRIQUE DE VICHY	Maison des Associations ⁷	Lundi 30/09/2024 de 8h45 à 18h30	SOS TECH	GRATUIT
LA JOURNÉE DU NUMÉRIQUE DE CUSSET	Espace Chambon ⁶	Mardi 01/10/ 2024 de 8h45 à 18h	SOS TECH	GRATUIT

PROGRAMMES ATELIERS	LIEU	JOURS & HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
LES RENCONTRES NUMÉRIQUES	Résidence Docks de Blois ¹	Les vendredis de 9h30 à 11h30 08/11/2024 06/12/2024 10/01/2025 07/02/2025 14/03/2025 04/04/2025 16/05/2025 06/06/2025	UNIS-CITÉ	GRATUIT
LE NUMÉRIQUE ET VOUS	Accompagnement individuel à votre domicile	À partir du mois de novembre 2024	UNIS-CITÉ	GRATUIT
ATELIERS NUMÉRIQUES sur smartphone et/ou tablette Niveau débutant	CCAS de Vichy ²	Mercredi de 10h à 12h du 9/10/2024 au 18/12/2024	Patrick DUCERF	20€ la session de 9 séances
ATELIERS NUMÉRIQUES sur smartphone et/ou tablette Niveau intermédiaire	CCAS de Vichy ²	Jeudi de 10h à 12h du 10/10/2024 au 19/12/2024	Patrick DUCERF	20€ la session de 9 séances
MÉMOIRE DE FAMILLE ATELIERS MONTAGE PHOTO / VIDEO / MUSIQUE	Résidence Docks de Blois ¹	Vendredi de 10h à 12h du 04/10/2024 au 20/12/2024	Patrick DUCERF	15€ la session de 8 séances
PERMANENCE NUMÉRIQUE	CCAS de Vichy ²	Tous les jeudis de 10h à 12h	LIBRAISOL	GRATUIT
LES ATELIERS AUTONOMIE NUMÉRIQUE	<i>Lieu à confirmer</i>	Mars 2025 à confirmer	Atelier ARSEPT	8 séances gratuites

TOUTES LES ACTIVITÉS



- **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.
- **ATELIER D'ÉCRITURE** : Des exercices ludiques et des astuces pour libérer votre plume et donner vie à vos idées. Venez partager votre passion des mots, libérer votre imagination créative. L'écriture améliore la mémoire, l'attention, la concentration et la réflexion.
- **CHANT COLLECTIF** : Chanter ensemble, sans condition de niveau, pour travailler la concentration, son souffle et son maintien.
- **CHAUFFE-CITRON** : Programmation inédite autour de la curiosité, la découverte. Atelier collectif permettant de travailler sa mémoire instantanée et différée autour d'un thème mystérieux de culture générale.
- **DÉCOUVERTE DU VÉLO ÉLECTRIQUE** : Adopter les bonnes habitudes de conduite et les précautions d'usage du vélo à assistance électrique.
- **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 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** : Destiné à celles et ceux qui ont suivi l'atelier mémoire "PEPS EUREKA". Continuer d'entretenir sa mémoire par la pratique collective d'exercices ludiques.
- **AQUARELLE CRÉATIVE** : Développer la créativité, l'attention, l'imagination en couleur. Acquérir les techniques de base pour réaliser à chaque séance une composition personnelle.
- **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'appropriier les clés d'une alimentation équilibrée, variée et adaptée à ses besoins nutritionnels et à son mode de vie.
- **QI GONG** : Art énergétique dont l'objectif est de préserver une bonne santé physique et mentale. Favorise la détente et la relaxation, apaise le mental et aide à réduire l'anxiété.
- **QUIZ PETIT-DÉJEUNER** : Bataille de quiz sur des thèmes ludiques mystérieux et pédagogiques autour d'un petit-déjeuner.
- **REGARDS DE FEMMES** : Atelier mixte qui propose un travail de réflexion sur le droit des femmes et l'évolution de la condition féminine dans nos sociétés autour de temps partagés et de temps productifs tels que la réalisation d'expositions et autres.

- **ATELIER SOMMEIL** : Sensibiliser, informer et éduquer les seniors à une bonne hygiène du sommeil et à en connaître son fonctionnement.
- **LES GRANDES DICTÉES** : Se confronter aux difficultés de l'orthographe de la langue française, retrouver les règles de grammaire et le plaisir d'écrire.
- **SOPHROLOGIE** : Reprendre contact avec son corps autrement que par la douleur, accéder au mieux-être physique et mental.
- **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** : Pratique du yoga adaptée. 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 OU MANGER BIEN ?** : Partie pratique de l'atelier NUTRI'ACTIVE. Trois ateliers cuisine animés par une diététicienne. L'objectif est de concevoir, réaliser et partager un repas en groupe.
- **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.
- **NUMÉRIQUE ET VOUS** : Accompagnement à l'usage numérique individuel à domicile sur tout support : tablette, ordinateur portable, smartphone, PC.
- **RENCONTRES NUMÉRIQUES** : Échanges au sein d'un groupe avec l'appui d'un binôme d'animateurs sur les connaissances et besoins numériques.
- **ATELIERS NUMÉRIQUES SUR SMARTPHONE ET/OU TABLETTE** (possibilité de prêt de tablette) : Programme de 9 ateliers collectifs par groupe de niveau pour développer les usages numériques.
- **MÉMOIRE DE FAMILLE, ATELIERS MONTAGE PHOTO/VIDÉO/MUSIQUE** : Programme de 8 séances pour apprendre à réaliser un montage photo/vidéo/musique. L'occasion de créer des albums numériques pour toute la famille.
- **ATELIERS AUTONOMIE NUMÉRIQUE** : Acquérir des compétences numériques, communiquer en ligne en toute sécurité, s'informer et faire ses démarches administratives.
- **LES JOURNÉES DU NUMÉRIQUE** : Gagner en autonomie avec le numérique, effectuer des démarches en ligne, naviguer de manière sécurisée sur le web. De manière collective ou individuelle, sous forme de stands ou d'ateliers intergénérationnels, en passant par l'administratif, la santé, la relation avec ses proches à distance...
- **PERMANENCE NUMÉRIQUE (LIBRAISOL)** : Accompagner l'apprentissage du numérique au quotidien.

Inscriptions préalables aux programmes et aux ateliers : obligatoires la dernière semaine de la période d'activité ou pendant les vacances scolaires.

- Périodes d'activités -

Période 1 : du 23 septembre 2024 au 20 décembre 2024

Période 2 : du 6 janvier 2025 au 18 avril 2025

Période 3 : du 5 mai 2025 au 27 juin 2025

La participation à un atelier est conditionnée à une *inscription préalable avant chaque période*

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



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS DÈS LE 10 SEPTEMBRE 2024

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

OU RÉSIDENCE « DOCKS DE BLOIS »

8-12 rue Fleury • 03200 VICHY

Tél. **04 70 98 63 09**

