

SENIORS



PROGRAMME ANIMATIONS SENIORS 2018/2019

ACTIVITÉS PHYSIQUES				
PROGRAMMES / ATELIERS	LIEU	HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
GYM PILATES* Travailler la musculature profonde des abdominaux et le maintien de la colonne vertébrale	Centre Social René-Barjavel ³	Lundi de 11h15 à 12h15 Vendredi de 10h30 à 11h30	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
TAI CHI CHUAN* Développer la souplesse, favoriser une bonne coordination, stimuler le dynamisme, aider à la concentration et à la relaxation. Permettre le travail intérieur du souffle, de la structure osseuse, de l'énergie et de l'esprit	Résidence «Docks de Blois» ¹	Mercredi de 13h à 14h15	Patrick JEANNIN	3 €/séance
GYM DOUCE* Renforcer ses muscles et s'assouplir par des exercices physiques variés et ludiques	Centre Social René-Barjavel ³	Mercredi de 9h à 10h Vendredi de 9h30 à 10h30	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
		Lundi de 14h30 à 15h30 (gym douce seniors)	Emmanuel FORESTIER	15 €/an
PROGRAMME ÉQUILIBRE* Réassurer la stabilité posturale et prévenir la perte d'équilibre	Centre Social René-Barjavel ³	Vendredi de 11h30 à 12h30	Carlos BAZO-ANTON	20 €/ session (12 séances)
	Centre Eric-Tabarly ⁵ Cusset	Jour et heure (à déterminer)		
ATELIER ÉQUILIBRE ENTRETIEN* Destiné à celle et ceux qui ont déjà suivi un programme équilibre	Centre Social René-Barjavel ³	Vendredi de 8h30 à 9h30	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance
PROGRAMME GYM MEMOIRE* Renforcer la concentration, retenir, classer et organiser tout en pratiquant une activité physique	Centre Eric-Tabarly ⁵ Cusset	Session début 2019 - Jour et heure (à déterminer)	Gym Volontaire	20 €/ session (10 séances)
DANSE EN LIGNE* Développer mobilité, rythme et mémoire, se maintenir en forme et améliorer sa posture générale	Centre Social René-Barjavel ³	Vendredi de 14h à 15h	Nathalie BELUCHE	3 €/séance
SOPHROLOGIE* Reprendre contact avec son corps autrement que par la douleur, accéder au mieux-être physique et mental	Centre Social René-Barjavel ³	Lundi de 13h30 à 14h30	Odile LAUBSER	3 €/séance
MARCHE NORDIQUE* Tonifier le corps et renforcer les chaînes musculaires et articulaires	Départ depuis la résidence «Docks de Blois» ¹	Jeudi de 13h45 à 15h45	Carlos BAZO-ANTON	3 €/séance

*Certificat médical à fournir pour toutes les activités physiques

ACTIVITÉS D'ESPRIT

PROGRAMMES / ATELIERS	LIEU	HORAIRES	ANIMATEUR	TARIF
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	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy ²	Jeudi de 9h30 à 12h	Nathalie CHERVANT Patricia MELONI Viviane BEAL	20 €/ session (12 séances)
	Salle de la Mairie à Cusset ⁴	Jour et heure (à déterminer)		
ATELIER MÉMOIRE ENTRETIEN Destiné à celle et ceux qui ont déjà suivi un programme équilibré	Résidence «Docks de Blois» ¹	Lundi de 9h30 à 11h30	Nathalie CHERVANT	3 €/séance
	Centre Eric-Tabarly ⁵ Cusset	Mercredi de 9h30 à 11h30		
	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy ²	Vendredi de 13h30 à 15h30		
	Salle de la Mairie à Cusset ⁴	Mercredi de 14h à 16h		
PROGRAMME NUMÉRIQUE S'initier aux technologies de l'information, de la communication et aux pratiques d'expression et de création. Apprentissage possible sur votre propre outil numérique	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy ²	Vendredi de 15h30 à 17h30	Brigitte FLANDIN	21 €/ session (7 séances)
ATELIER NUMÉRIQUE À THÈME Approfondir ses connaissances numériques sur un thème en particulier. Apprentissage possible sur votre propre outil numérique	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy ²	Jeudi de 14h à 17h	Brigitte FLANDIN	6 € / session (2 séances)
PROGRAMME NUTRITION S'informer sur les effets de l'alimentation dans le « Bien vieillir », prendre conscience de ses comportements en matière d'alimentation et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être	Salle de la Mairie à Cusset ⁴	Jour et heure (à déterminer)	Animé par une diététicienne	20 €/ session (10 séances)
PROGRAMME SENIOR AU VOLANT Maintenir sa mobilité en toute sécurité et remettre à jour ses connaissances sur le code de la route et les pratiques de conduite	Salle de la Mairie à Cusset ⁴	Jour et heure (à déterminer)	Animé par l'association de Prévention routière de l'Allier	10 €/ session (3 séances dont la dernière : mise en pratique)
PROGRAMME VITALITÉ Faire le point sur ses propres pratiques en termes d'hygiène de vie et adopter les bons gestes	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy ²	Mardi de 9h30 à 11h30	Nathalie CHERVANT	20 €/ session (6 séances)
	Salle de la Mairie à Cusset ⁴	Jour et heure (à déterminer)		
PROGRAMME SOUS LA COUETTE Comprendre l'évolution des capacités fonctionnelles et physiologiques associées à la sexualité. Envisager des façons de communiquer auprès de son partenaire en fonction des attentes respectives de chacun	Salle Saint-Hubert au CCAS de Vichy ²	Mardi de 9h30 à 11h30	Animé par une psychologue et une socio-esthéticienne	10 €/session (4 séances)
ATELIER THÉÂTRE Développer aisance corporelle, réflexes et mémoire dans le plaisir du jeu théâtral	Centre Social René-Barjavel ³	Jeudi de 15h à 16h30	Hervé MORTHON	3 €/séance
ATELIER SCRABBLE DUPLICATE Stimuler ses capacités intellectuelles et sa mémoire par la stratégie	Centre Eric-Tabarly ⁵ Cusset	Mardi de 14h à 15h30	Lionel ALLAGNAT	3 €/séance

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 - ⁴Mairie de Cusset - Place Victor Hugo - 03300 CUSSET - ⁵Centre Eric-Tabarly - 28 impasse du Champ d'Auger - 03300 CUSSET

Contact pour tout renseignement : Danielle DENISE - Service Animations Seniors - 8-12 rue Fleury - 03200 VICHY

Tél. : 04 70 98 63 09

Mail : animationseniors@ville-vichy.fr