

Communiqué de presse



VILLE DE VICHY Centre communal d'Action Sociale

3^{ème} Semaine Bleue Choisir de Bien vieillir

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) organise, du 13 au 17 octobre 2014, la 3^{ème} édition à Vichy de la **Semaine Bleue** : une semaine dédiée aux seniors et au "bien vieillir". Au programme, animations, conférence, ateliers divers qui sollicitent le corps et l'esprit et un thé dansant en clôture de la semaine.

Le CCAS, toute l'année au service des personnes âgées

L'occasion pour le CCAS d'informer les seniors et leur famille sur les différents services qu'il propose tout au long de l'année :

- pour faciliter la vie quotidienne des personnes âgées et aider à rompre l'isolement, son **Service de Maintien à Domicile** propose l'aide à domicile, la livraison de repas ou un service de téléassistance.

- et pour favoriser le bien être des plus de 60 ans et le maintien de l'autonomie par des activités physiques, intellectuelles et ludiques le **Service Animations Seniors** a élaboré un programme d'animations collectives : **treize ateliers** qui permettent également de multiplier les contacts et recréer des liens.

Le programme de la Semaine Bleue

LUNDI 13 OCTOBRE

- de 9h à 10h : **Atelier "Gym Pilates"** à la Résidence Les Mésanges - 12 rue du 11 Novembre
- de 14h30 à 16h : **Conférence alimentation santé "Le Cocktail de Longévité"** au Centre Social René-Barjavel - Boulevard Franchet d'Esperey

MARDI 14 OCTOBRE

- de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30 **"Prévention Routière"** à la Résidence Les Mésanges - 12 rue du 11 Novembre
- de 10h à 11h **Atelier "Tai-Chi"** à la Résidence Les Mésanges - 12 rue du 11 Novembre
- de 14h30 à 16h **Atelier "Mémoire"** à la Résidence L'Orée des Thermes - 49 avenue Thermale

MERCREDI 15 OCTOBRE

- de 9h à 10h **Atelier "Gym Mémoire"** à la Résidence Les Mésanges - 12 rue du 11 Novembre
- de 10h à 11h **Atelier "Equilibre"** à la Résidence Les Mésanges - 12 Rue du 11 Novembre
- de 14h à 15h30 **Atelier "Scrabble Duplicate"** à la Résidence Les Mésanges - 12 rue du 11 Novembre
- de 16h à 17h **Atelier "Cuisine"** - *Crème brûlée au thym avec Delphine MILET* 1 Rue Barpoing - Participation 9.50 € à répter sur place, le jour de l'atelier

Contacts presse

Centre Communal d'Action
sociale

Christine Caul-futy

04 70 97 18 50

Ville de Vichy / Direction de
la Communication

Dominique Lapranpe

04 70 30 17 02

Marie-Bénédicte Reynard

04 70 30 55 12

communication@ville-vichy.fr

www.ville-vichy.fr



JEUDI 16 OCTOBRE

- de 9h30 à 11h Atelier "Esthétique" à la Résidence Les Mésanges - 12 rue du 11 Novembre
- de 14h30 à 16h Atelier "Marche Nordique" au Parc du Soleil - avenue de France
- de 15h à 16h Représentation Théâtrale au Centre Social René-Barjavel - boulevard Franchet d'Esperey



VENREDI 17 OCTOBRE

- de 9h30 à 10h30 Atelier "Cuisine" - *Coinqs et noisettes* avec Marlène CHAUSSEMY au restaurant LA ROTONDE - Participation 9.50 € à réplir sur place, le jour de l'atelier
- de 14h à 20h Thé-Dansant animé par Christian MOREAU au Centre Social René-Barjavel - boulevard Franchet d'Esperey - Prévente et entrée à 5 €

- ☛ *Activités gratuites (sauf cuisine et thé dansant)*
- ☛ *Le CCAS met en place, un service de transport pour les personnes qui rencontreraient des difficultés pour se rendre aux ateliers de la Semaine Bleue (sous conditions).*

*Inscriptions obligatoires auprès du Service Animations Seniors
Résidence Les Mésanges - 12 rue du Onze novembre - 04 70 98 63 09
et du CCAS - 21 rue d'Alsace - 04 70 97 18 50*

Plus d'infos sur <http://www.ville-vichy.fr/les-seniors.htm>

Les ATELIERS du CCAS, tout au long de l'année

ATELIER MÉMOIRE « PEPS EUREKA »

Programme d'Éducation et de Promotion de la Santé

☛ *Lundi et jeudi de 14h à 16h30*

Objectif : Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien, tout en se divertissant. *En 10 séances.*

LE CLUB CAFÉ RENCONTRES

☛ *Mercredi de 14h à 17h*

Objectif : Partager des moments de convivialité autour de jeux de société.

Inscription réservée aux adhérents - GRATUIT

ATELIER ESTHÉTIQUE

☛ *Vendredi de 14h30 à 16h*

Objectif : Valoriser son image et développer l'estime de soi, confectionner des produits cosmétiques à base de produits naturels - *Programme en 7 séances*

ATELIER GYM MÉMOIRE

☛ *Mercredi de 9h à 10h*

Objectif : Stimuler et développer les mécanismes intellectuels par des exercices physiques ludiques.

ATELIER SCRABBLE DUPLICATE

☛ *Mercredi de 15h à 16h30*

Objectif : Stimuler ses capacités intellectuelles et sa mémoire par la stratégie du jeu.

MARCHE NORDIQUE

☛ *Jeudi de 14h à 15h30*

Objectif : Renforcer les fonctions respiratoires et cardiaques en sollicitant toutes les chaînes musculaires et articulaires du corps.

ATELIER ART-THÉRAPIE

☛ *Horaires à venir*

Objectif : Stimuler ses capacités créatrices pour créer des conditions favorables au dépassement de ses difficultés personnelles

ATELIER MÉMOIRE ENTRETIEN

☛ *Vendredi de 9h à 11h et de 14h30 à 16h30*

Objectif : Continuer d'entretenir sa mémoire par la pratique collective d'exercices ludiques

ATELIER GYM PILATES

☛ *Lundi de 9h à 10h*

Objectif : Travailler la musculature profonde des abdominaux et le maintien de la colonne vertébrale.

ATELIER TAI-CHI

☛ *Mardi de 10h à 11h*

Objectif : Développer la souplesse, favoriser une bonne coordination, stimuler le dynamisme, aider à la concentration et à la relaxation.

ATELIER THÉÂTRE

☛ *Jeudi de 14h30 à 16h*

Objectif : Développer aisance corporelle, réflexes et mémoire dans le plaisir du jeu théâtral.

ATELIER ÉQUILIBRE

☛ *Lundi de 14h à 15h*

Objectif : Réassurer la stabilité posturale et prévenir la perte d'équilibre. Diminuer l'impact psychologique d'une chute en apprenant à se relever du sol.

ATELIER DU « BIEN VIEILLIR »

☛ *Mardi de 14h à 17h*

Objectif : préserver son capital santé et maintenir sa qualité de vie - *En 7 séances.*

