

# Communiqué de presse



## VILLE DE VICHY Centre communal d'Action Sociale

### 3<sup>ème</sup> Semaine Bleue Choisir de Bien vieillir

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) organise, du 13 au 17 octobre 2014, la 3<sup>ème</sup> 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](http://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



## VENDREDI 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.*

