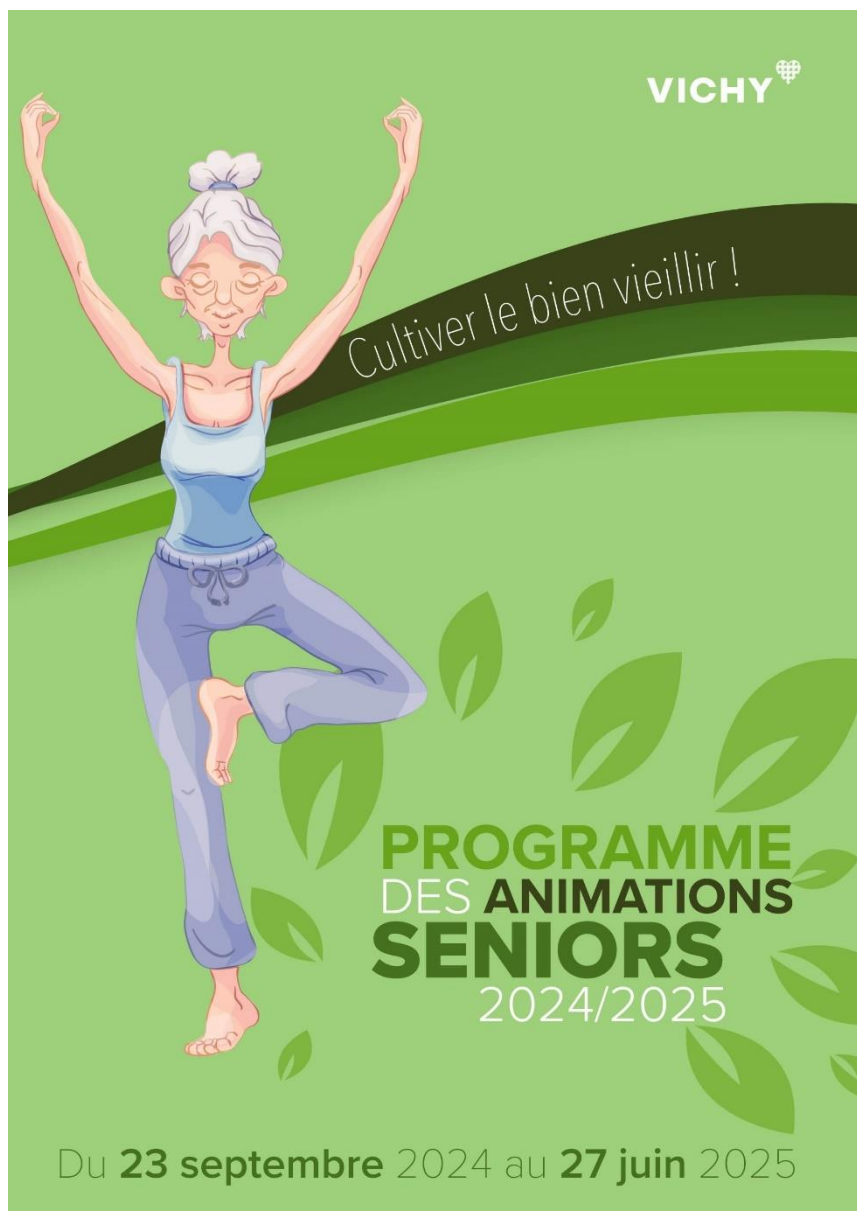


CCAS

Animations séniors – Programme 2024/2025



Le **Centre Communal d'Action Sociale** (CCAS) de la Ville de Vichy propose depuis de nombreuses années un panel d'ateliers à destination des séniors.

Ceux-ci sont de plus en plus nombreux à apprécier ces animations collectives. Destinées à maintenir l'autonomie et à favoriser le lien social, toutes les activités mises en place, qu'elles soient physiques, ludiques ou dédiées à la promotion de la santé permettent aux personnes du 3^{ème} âge et du 4^{ème} âge, de cultiver le « Mieux vieillir ».

Avec le Centre Communal d'Action Sociale de Cusset et différents partenaires, la Ville de Vichy élabore un programme d'**Animations Séniors** qui s'enrichit d'année en année, autour de 3 axes : **Activités physiques** / **Activités d'esprit** / **Activités Numériques**. La saison 2024/2025 apporte son lot de nouveautés, parmi lesquelles, dans le cadre de la **Rentrée découverte**, une conférence sur *Les clés du bien-être chez les séniors*, le mercredi 25 septembre.



Une **PRÉSENTATION DE CE PROGRAMME D'ANIMATIONS 2024-2025** est proposée
mardi 10 septembre à 10h au Centre Social René-Barjavel
Bd Franchet d'Esperey

Programme 2024 – 2025

- **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.
- **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.
- **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.

NOUVEAUTÉS 2024-2025

- **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.
- **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.

Périodes d'activités :

Période 1 : du 23 septembre au 20 décembre 2024

Période 2 : du 6 janvier au 18 avril 2025

Période 3 : du 5 mai au 27 juin 2025

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

Ouverture des inscriptions le 10 septembre au Centre Communal d'Action Sociale - Pôle animations seniors (21 rue d'Alsace à Vichy - tél. 04 70 97 18 50 - animationseniors@ville-vichy.fr)
ou aux Docks de Blois »(8-12 rue fleury à Vichy - tél. 04 70 98 63 09)

Programme téléchargeable sur <https://www.ville-vichy.fr/seniors>

Ville de Vichy Contact presse
Marie-Bénédicte Reynard 04 70 30 55 12 / 06 18 45 15 40