

Communiqué de presse

VILLE DE VICHY - Centre Communal d'Action Sociale

SEMAINE BLEUE

Choisir de Bien vieillir

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) organise, du 21 au 25 octobre 2013, la 2^{ème} édition à Vichy de la **Semaine Bleue** : une semaine dédiée aux seniors et au "bien vieillir". Au programme, des animations, des ateliers divers qui sollicitent le corps et l'esprit, des visites guidées et un spectacle en clôture de la semaine.

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

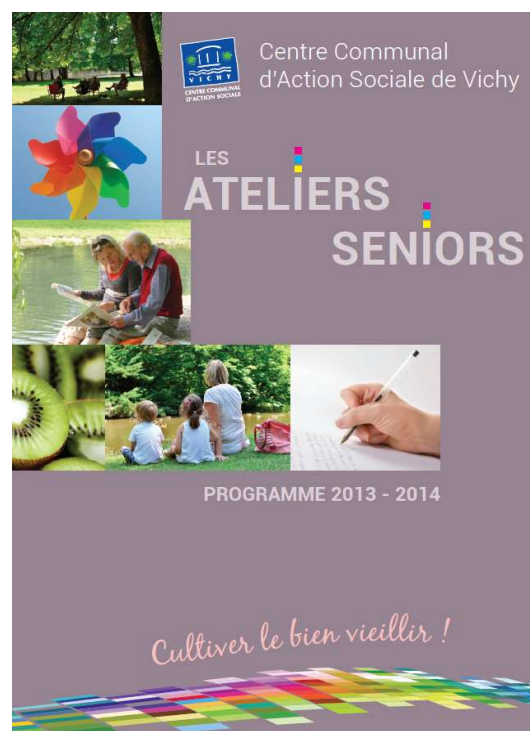
L'occasion pour le CCAS d'informer les seniors et leur famille sur les différents services qu'il propose tout au long de l'année :



- 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 Séniors** a élaboré un programme d'animations collectives : neuf ateliers qui permettent également de multiplier les contacts et recréer des liens.



Le programme de la Semaine Bleue

Lundi 21 octobre

9h30 - 10h30 : **Atelier Mémoire** à la salle des fêtes des Garêts

10h30 - 11h30 : **Atelier Gym Mémoire** à la résidence L'Orée des Thermes

14h - 15h : **Atelier Tai-Chi** au Parc du Soleil

15h30 - 16h30 : **Atelier Loisirs Créatifs** au Centre Social René-Barjavel

16h - 17h : **Atelier Cuisine** avec **Pierre-Yves LORGEUX** - *"Cuisinez sain et équilibré"* au restaurant LE PYL-PYL, place de la Gare - Participation : 9,50 €

Mardi 22 octobre

9h - 10h30 et 10h30 - 12h : **Ateliers Prévention Routière** à la Maison des Associations

9h30 - 10h30 : **Atelier Gym Pilates** au Parc du Soleil

10h30 - 11h30 : **Atelier Mémoire** au Centre Social René-Barjavel

14h - 15h : **Atelier Tai-Chi** à la résidence L'Orée des Thermes

15h30 - 16h30 : **Atelier Loisirs Créatifs** à la salle La Barak

16h - 17h : **Atelier «Cuisine»** avec **Pierre-Yves LORGEUX** *"Cuisinez sain et équilibré"*
Au restaurant LE PYL-PYL, Place de la Gare - Participation : 9,50 €

Mercredi 23 octobre

9h - 10h : **Atelier Gym Mémoire** : à la Résidence Les Mésanges

10h - 11h et 11h - 12h : **Visite découverte de la Médiathèque Valéry-Larbaud**

14h - 15h : **Atelier Loisirs Créatifs** à la résidence L'Orée des Thermes

14h - 15h : **Atelier Tai-Chi** à la Résidence Les Mésanges

16h - 17h : **Atelier Cuisine** avec **Delphine MILET** *"Île flottante revisitée et tuiles aux amandes"* - 1 rue Bargoin Participation : 9,50 €

Jeudi 24 octobre

9h - 10h30 et 10h30 - 12h : **Ateliers Prévention Routière** à la Maison des Associations

14h30 - 17h : **Dictée Intergénérationnelle** au Pôle Universitaire Lardy

Vendredi 25 octobre

9h30 - 10h30 : **Atelier Cuisine** avec **Marlène CHAUSSEMY** *"Autour du potimarron et de la châtaigne"* Au restaurant LA ROTONDE - Participation : 9,50 €

10h - 11h et 11h - 12h : **Ateliers Informatique** à la Médiathèque Valéry-Larbaud

11h - 12h : **Atelier Mémoire** à la salle La Barak

14h30 - 16h30 : **Spectacle de Cabaret** par la compagnie *Rêves d'Etoiles* au Centre Culturel Valéry-Larbaud - tarif 10€ ou 5 € si participation à certains ateliers

☛ **Activités gratuites** (sauf cuisine et spectacle Cabaret)

☛ 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 du CCAS

04 70 97 18 50 / 04 70 98 63 09 - ccas@ville-vichy.fr ou lesmesanges@ville-vichy.fr

Les ATELIERS du CCAS

ATELIER MÉMOIRE « PEPS EUREKA »

Programme d'Éducation et de Promotion de la Santé

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

☛ *Lundi ou jeudi de 14h à 16h30 à la Résidence Les Mésanges (en 10 séances)*

ATELIER GYM MÉMOIRE

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

☛ *Jeudi de 8h30 à 9h30 à la Résidence Les Mésanges*

ATELIER ÉCRITURE

Objectif : Développer son imagination et son écriture par des exercices simples et ludiques.

☛ *Vendredi de 14h30 à 16h30 au CCAS*

ATELIER MÉMOIRE ENTRETIEN (niveau 2)

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

☛ *Mercredi de 14h30 à 16h30 à la Résidence Les Mésanges*

ATELIER GYM PILATES

Objectif : Travailler les muscles qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale.

☛ *Lundi de 8h45 à 9h45 à la Résidence Les Mésanges*

ATELIER TAI-CHI

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

☛ *Mardi de 10h à 11h au CCAS*

ATELIER THÉÂTRE

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

☛ *Jeudi de 14h30 à 16h au CCAS*

ATELIER ÉQUILIBRE

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.

☛ *Mercredi de 9h à 10h à la Résidence Les Mésanges*

ATELIER DU « BIEN VIEILLIR »

Objectif : préserver son capital santé et maintenir sa qualité de vie.

☛ *Mardi de 14h à 17h à la Résidence Les Mésanges (en 7 séances)*

CCAS - 21 Rue d'Alsace / Résidence Les Mésanges - 12 rue du 11 novembre

Renseignements, tarifs, horaires et inscriptions auprès du Service Animations Séniors du CCAS - 04 70 97 18 50 / 04 70 98 63 09, par mail à ccas@ville-vichy.fr ou lesmesanges@ville-vichy.fr ou sur <http://www.ville-vichy.fr/les-seniors.htm>

CONTACTS PRESSE

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Christine CAUL-FUTY - 04 70 97 18 50

MAIRIE DE VICHY - DIRECTION DE LA COMMUNICATION

Dominique LAGRANGE - 04 70 30 17 02 - d.lagrange@ville-vichy.fr / Marie-Bénédicte

REYNARD - 04 70 30 55 12 - communication@ville-vichy.fr