



2015  
2016

Programme  
d'activités séniors

# Bien-être dans la cité





# Sommaire

La semaine Bleue ..... 4 à 7

Santé ..... 8 à 11

- \* Atelier Mémoire ..... 08
- \* Peps EUREKA ..... 09
- \* Atelier Diététique et Plaisir Alimentaire ..... 09
- \* Atelier Bien Vieillir ..... 10
- \* Atelier Sophrologie ..... 11

Sports et loisirs ..... 12 à 15

- \* Atelier Équilibre ..... 12
- \* Atelier Gym Mémoire ..... 13
- \* Gym Volontaire ..... 13
- \* Atelier Couture ..... 14
- \* Atelier Pêche ..... 14
- \* En Marche ..... 15
- \* Atelier Informatique ..... 15

Découverte ..... 16 à 18

- \* Sortir Ensemble ..... 16
- \* Connaissance du monde ..... 17
- \* Seniors en Vacances ..... 18
- \* Informations, Droits et Sécurité ..... 18

Accompagnement des Seniors .. 19 à 21

- \* VIRIS ..... 19
- \* Plan canicule ..... 19
- \* REPID ..... 20
- \* 1 Logement, 2 Générations ..... 20
- \* Parler Ensemble ..... 20
- \* Association Club Moulinois de l'âge d'or ..... 21

Animations Municipales ..... 22 à 23

- \* Théâtre Municipal ..... 22
- \* Service Patrimoine ..... 23
- \* Déjeuner Municipal ..... 23

# La Semaine Bleue

Du 12 au 16 octobre 2015

C'est une semaine qui  
**VOUS**  
est consacrée !

« Partager, écouter, rencontrer »

Partout en France, des  
manifestations locales sont  
organisées.



LA SEMAINE BLEUE  
SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES

La Semaine Nationale des Retraités et Personnes Âgées, est un moment privilégié. Vous pouvez vous retrouver, essayer ou découvrir les nouveautés du programme « *Bien être dans la Cité* ».

Lundi 12 Octobre

## Ateliers Mémoire > 15h00 > Salle Mathilde Rolland

À l'occasion de la relance de leurs ateliers, les animateurs des ateliers mémoire du lundi (salle M. ROLLAND) et du vendredi après-midi (SESAME), vous attendent nombreux pour vous faire découvrir ces ateliers où vous pourrez travailler votre mémoire de manière ludique et dans la convivialité.

## Atelier diététique et plaisir alimentaire > 15h00 > Salle M.Rolland

Venez nombreux à la présentation de cet atelier qui sera une des **nouveautés** de notre programme pour cette saison. Ce sera l'occasion de proposer vos idées, vos envies, afin de faire évoluer chacune des interventions. « Mon but est de transmettre mon savoir et de répondre aux attentes de tous. » Beverley Josse. Elle encadrera cet atelier.

Mardi 13 Octobre

Bibliothèque Municipale Le Florilège > 10h00

Chantal et Sandrine vous attendent pour vous faire visiter ce lieu où le voyage et la culture sont à toutes les pages.

Lectures à voix haute organisées en fonction du nombre d'inscrits.



Information Collective > 11h00 > Salle Mathilde Rolland

Missions du CLIC AMAGE (Centre Local d'Information et de Coordination de l'Arrondissement Moulois d'Accompagnement Gériatrique) et du CAPAMAM/AMADAM Association de maintien à domicile.

Jeudi 15 Octobre

Pêche > De 14h30 à 16h30 au plan d'eau des Champins  
À vos «cannes» !

Activité mise en place suite à la collaboration entre le Pôle Seniors, l'AAPPMA et la Fédération de Pêche de l'Allier. Alain Gourin, animateur fédéral de pêche vous attend nombreux et nombreuses pour vous faire découvrir et pratiquer ce sport.



Présentation Gym Mémoire > à partir de 10h30

Venez nombreux à la salle Mathilde Rolland découvrir cette pratique. Ce sera l'occasion de découvrir une nouvelle technique pour travailler votre mémoire.

Un animateur du Comité Départemental de Gymnastique Volontaire de l'Allier, vous initiera à la GYM MEMOIRE.

Vendredi 16 Octobre

### Sophrologie > 10h00 > Salle M.Rolland

Vous pourrez vous informer à propos du futur atelier SOPHROLOGIE mis en place en 2016.

Conférence : La sophrologie au service de votre sommeil.



### Prévention Routière > 15h00

Un animateur «éducation routière» vous donne rendez-vous au pôle d'éducation et de sécurité routière (Avermes).

« IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE »

Aussi, pour répondre à nos objectifs de prévention et souhaitant sensibiliser les personnes âgées à l'évolution des conditions de circulation, le C.C.A.S. de Moulins, en partenariat avec Moulins Communauté, vous propose un atelier de remise à niveau animé par un spécialiste de la sécurité routière.



Cette activité vous permettra d'actualiser vos connaissances en matière de réglementation et de technique de conduite.

Ces nouveautés vous seront proposées en 2015 ou 2016 en fonction de votre intérêt.

D'autres animations sont au programme, vous pouvez vous renseigner au Pôle Séniors.

Ces moments de découverte sont GRATUITS.

# Santé

## Ateliers Mémoire

Entraîner sa mémoire en s'amusant !

Vos animateurs formés par la Mutualité Sociale Agricole (MSA), Mesdames **Liliane Aune, Annie Bonnin, Jeannine Carcone, Claudette Charrondière, Hélène Kozma-Paul** et Messieurs **Gérard Douail et Roland Dufour**, vous encadreront tout au long de la saison et continueront de vous accompagner pour exercer votre mémoire toujours dans la bonne humeur, la convivialité et de façon ludique.



Lundis (tous les 15 Jours)

Du 12 Octobre au 2 Mai 2016 de 15h00 à 17h00

Salle M.Rolland - 41 Rue des Potiers Moulins  
Avec Mmes Carcone, Kozma-Paul et M.Dufour

15

séances

20€

tarif

Vendredis (tous les 15 Jours)

Du Vendredi 23 Octobre au 27 Mai 2016  
de 9h30 à 11h30 à SESAME Salle 2

Avec Mmes Aune et Charrondière

15

séances

20€

tarif

Vendredis (tous les 15 Jours)

Du Vendredi 30 Octobre au 27 Mai 2016 de 15h00 à 17h00  
SESAME - Espace Paul Chauvat salles 1 et 2

Avec Mmes Aune, Bonnin, Charrondière,  
Kozma-Paul et M. Douail.

15

séances

20€

tarif

Les animatrices vous guideront vers une prise en compte du «bien être en GENERAL» pour favoriser le bon fonctionnement de votre mémoire.

- PAR EXEMPLE -

Le sommeil et l'alimentation contribuent à garder une bonne santé et ainsi préserver une bonne mémoire.

**12**  
séances

Les Lundis

Du 16 Novembre 2015 au 15 Février 2016  
de 9h30 à 11h30

Salle de réunion foyer logement Sainte Thérèse  
Avec Mmes Garrouste et Kozma-Paul

**20€**  
tarif

## Atelier Diététique et Plaisir alimentaire

**NOUVEAU**

Echangez autour d'une table

L'objectif de ces ateliers est d'échanger autour d'un thème commun. Chacun proposera ses idées, ses envies, afin de faire évoluer les interventions. Des conseils diététiques vous seront prodigués de manière ludique.



Les Mercredis

Du 4 Novembre 2015 au 27 Janvier 2016  
de 10h00 à 11h30  
Salle Mathilde Rolland

**10**  
séances

**20€**  
tarif

# Atelier Bien Vieillir

Pour mieux vivre, à partir de la retraite !

Cet atelier est un programme d'éducation à la santé en faveur des séniors.

\* Il est mis en place pour vous aider à préserver votre capital santé pour faciliter la vie en autonomie.

\* Différents thèmes sont développés tels que : bien vieillir dans sa tête et dans son corps, le sommeil, les médicaments...

\* Cet atelier sera encadré par une animatrice du C.C.A.S. formée par la MSA.

Réunion d'information  
au C.C.A.S.

Mardi 23 Février 2016

À partir de 14h30



Les Mardis

Du 1<sup>er</sup> Mars au 12 Avril 2016 de 14h00 à 17h00

SESAME - Espace Paul Chauvat salle 1

Avec Mme Kozma-Paul

7

séances

20€

tarif

Maryline Albéro, Sophrologue, vous accueillera avec les objectifs suivants :

- Créer du lien social et de la convivialité
- Développer un bien-être physique et mental
- Mieux vivre au présent et positiver
- Gérer le stress et les émotions



Les Vendredis  
à partir du 4 Mars 2016 de 10h00 à 11h30  
Salle Mathilde Rolland  
Avec Mme Albéro

8  
séances

20€  
tarif

# Sports et loisirs

En partenariat avec le Comité Départemental de la Gymnastique Volontaire de l'Allier et La Caisse Régionale d'Assurance Maladie

## Atelier équilibre

« Un bon équilibre, c'est plus d'aisance, plus de sécurité, plus d'indépendance et le retour à la liberté »

Cet atelier, qui n'est plus à présenter, est encadré par un animateur diplômé du Comité Départemental de Gymnastique Volontaire.

Il vous accompagnera tout au long des séances.

Il vous proposera des exercices faciles, simples et ludiques, vous permettant de travailler votre mobilité, vous assouplir, prévenir les chutes et travailler la remontée du sol.

Gage du sérieux de cet atelier, un médecin nous accompagne lors de la réunion d'information et cet atelier est mis en place en partenariat avec la CARSAT

- Réunion d'information -  
Jeudi 17 Septembre 2015 de 10h00 à 11h00  
Salle Mathilde Rolland



12  
séances

20€  
tarif

- 1<sup>ère</sup> session -  
24 Septembre au  
10 Décembre 2015  
de 9h30 à 10h30  
Salle Mathilde Rolland

- 2<sup>ème</sup> session -  
25 Février au 19 mai 2016  
de 10h15 à 11h15  
Salle des Capucines

# La Gym-mémoire, un moyen efficace pour faire travailler sa mémoire en faisant une activité physique

# Atelier Gym Mémoire

La Gym-mémoire est une méthode tout d'abord préventive à l'usage des personnes ayant 60 ans et plus.

Elle sollicite tant le corps que le cerveau et, par des séries d'activités ludiques, permet de stimuler et de développer les mécanismes intellectuels qui favoriseront une qualité de mémoire durable.

Une séance de gym cérébrale se compose d'exercices ludiques. Ils font appel à vos perceptions tactiles ou sensorielles et vous garantissent d'acquérir ainsi une autonomie physique et mentale dans le temps.

De Février à Mai 2016 - Lieu à définir  
De 10 à 14 Participants

12  
séances

20€  
tarif

## Gym Volontaire

Parce qu'il est important de  
s'entretenir et de se détendre ...

Le Comité Départemental de la Gymnastique Volontaire vous propose des activités physiques en douceur et adaptées à votre forme. Cette gymnastique d'entretien se déroule sur deux sites à Moulins.

### Salle Mathilde Rolland

Les Lundis et Jeudis  
de 10h30 à 11h30  
à partir du 14/09



### Les Capucines - Nomazy

Les Lundis et Jeudis  
de 9h00 à 10h00  
à partir du 14/09

- Renseignements -

4, rue de Refembre 03000 Moulins / Tél : 04 70 34 03 80  
Inscriptions à l'année auprès de l'animatrice.

Grâce à votre participation lors de notre bilan annuel, le C.C.A.S. met en place une activité plébiscitée par vos soins.

### Renseignements et inscriptions au pôle seniors

**Avec la Pêche développez votre  
motricité fine et partagez vos connaissances  
dans ce domaine**

## Atelier Pêche

Cet atelier permet de participer à une activité de plein air. L'Association Agréée pour la Pêche et la Protection du Milieu Aquatique et la Fédération de Pêche de l'Allier ouvrent leurs plans d'eaux pour que vous puissiez profiter dans les meilleures conditions de ce loisir.

Alain Gourin, encadrera les séances et vous initiera à différentes techniques sur différents sites de pêche.



5  
séances

6  
Participants

20€  
tarif

3 premiers Jedis d'Octobre 2015  
Week-end du 17 et 18 Octobre  
pour plus de convivialité et de lien social.

Plan d'eau fédéral  
(Champins, Champvallier, rivière)

« Seul on va vite,  
ensemble on va plus loin »

En  
Marche



Mission  
POSSIBLE

Le Club Moulinois de l'Âge d'Or vous propose de venir le rejoindre au sein de sa section Marche.

Une fois par semaine, cette section du Club Moulinois de l'Âge d'Or part sur les chemins adaptés aux seniors pour pratiquer cette discipline en toute convivialité.

Outre l'aspect entretien physique et bien-être, il permet aussi de créer du lien social.

Les Lundis dès Septembre sur chemins pédestres balisés

Renseignements : Club Moulinois de l'Âge d'Or

Tel : 04 70 20 44 53

20€  
tarif

## Atelier Informatique

Echangez facilement à distance  
avec vos proches

A l'heure où nous parlons du très haut débit, des smartphones, des tablettes : n'est-il pas utile de pouvoir offrir à tous la possibilité d'utiliser ces nouveaux outils de communication ?

- 2 sessions sont ouvertes -

\* Débutant - Mardis de 14h30 à 16h30 - Dates à définir

\* Perfectionnement - Jeudis de 14h30 à 16h30

5  
séances

20€  
tarif

Dès le 15/10/2015 : Traitement de texte

Dès le 19/11/2015 : Internet : comment bien rechercher

Dès le 14/01/2016 : Traitement photos

Dès le 25/02/2016 : PAO Aide à la création graphique

Dès le 14/04/2016 : Vos outils numériques

# Découverte

En partenariat avec l'Instance de Coordination des Actions menées en faveur des Retraités de l'Agglomération Moulinoise.

## Sortir ensemble

## Laissez-vous guider sur les chemins de l'Allier

Suite au succès des années précédentes, l'activité sera reconduite avec le même partenariat entre le C.C.A.S de Moulins et les bénévoles de l'ICARAM.

Cet atelier propose à des personnes seules ou isolées désirant rompre leur solitude, 6 sorties à la découverte du patrimoine de Moulins et son agglomération.



- 14/10/15 Rencontre au domaine de l'Hippogriffe
- 18/11/15 Exposition « Nous Visitandines de Moulins »
- 09/12/15 Visite du CNCS - Exposition Preljocaj
- 09/02/16 Connaissance du Monde - Cambodge le sourire retrouvé
- Avril 2016 Visite du Château de Besson ou de Neuilly le Réal
- Mai 2016 Sortie journée à Châtelus
- Juin 2016 Sortie Inter Génération

20€  
tarif

Mercredi de 14h30 à 17h00  
RDV au Parking de SESAME

Pour les curieux et ceux qui aiment  
voyager assis !

Connaissance  
du monde

« La plus grande organisation de conférences filmées du Monde vous propose de partager des aventures captivantes avec ceux qui les ont vécues ; découvrez à l'écran les terres lointaines que vous rêvez de visiter et la vie des hommes de l'autre bout du monde »

source : <http://www.connaissancedumonde.com/presse/index.php>

Participants des ateliers du programme  
Bien être dans la Cité, présentez-vous !

Réservations M. Chamlin (04 70 44 27 32)

Réservez votre place directement sur plan à Cap'Cinéma  
2<sup>e</sup> mercredi de Septembre de 14h00 à 16h00.

- Octobre - Japon - L'empire des Sens
- Novembre - Andalousie - Le chant du Sud
- Décembre - Iles de Bretagne - D'Ouessant à Belle-île
- Janvier - La Provence - Parfums d'Azur
- Février - Cambodge - Le sourire retrouvé
- Mars - Compostelle - Sur les chemins de St. Jacques
- Mars - Îles lointaines de Polynésie
- Avril - Australie - Sur les pistes du rêve

# CAP'CINÉMA

La passion du cinéma

**CONNAISSANCE  
DU MONDE**

À L'ÉCRAN, UN FILM • SUR SCÈNE, L'AUTEUR





Devant le succès croissant de cette opération, le C.C.A.S. de la ville de Moulins a décidé de renouveler son partenariat avec l'A.N.C.V. pour 2016.

Cette action est mise en place pour 35 séniors Moulinois n'ayant pas la possibilité de partir en vacances.

Le dernier voyage a eu lieu du 22 au 26 juin 2015 à Praz-sur-Arly.

Lieu et dates déterminés début 2016  
5 jours et 4 nuits avec 2 accompagnateurs

## Informations droits et sécurité

## Clés pour la sécurité ou harmoniser vos relations de voisinage

Les informations concernant le rôle des citoyens volontaires et du conciliateur de justice reconduites en 2015 et 2016.

Mardi 20 Octobre 2015  
de 14h00 à 16h00  
Tour A1 - Les Chartreux



# Accompagnement des Séniors

Moulins est une ville qui pense à ses séniors !

La municipalité a souvent été précurseur dans la mise en place d'initiatives au soutien des séniors ou des publics les plus vulnérables.

## Action d'accompagnement et d'écoute

## VIRIS

Viris est le fruit d'un partenariat entre l'intercommunalité, la CARSAT Auvergne et l'ICARAM depuis 20 ans.

L'objectif de cette action est de trouver une solution concrète et durable pour lutter contre les conséquences de l'isolement, en apportant aux personnes seules des moments de rencontres et de partage à leur domicile.

Elle s'appuie sur la mobilisation de bénévoles.



## Plan Canicule

## Une attention particulière portée en cas de déclenchement du plan canicule

Dans le cadre du plan canicule, la Municipalité informe par courrier les séniors de + de 75 ans, afin de recenser ceux qui le désirent et un accompagnement sera proposé.

Ce plan s'adresse à toutes les personnes vulnérables. Si vous connaissez des personnes vulnérables, merci de le signaler auprès du C.C.A.S. au 04 70 48 51 47.

## Pour qui :

- \* Une personne de plus de 60 ans maintenue à domicile.
- \* Un proche aidant une personne de plus de 60 ans maintenue à domicile.

## Objectifs :

- \* Permettre aux proches de maintenir un lien social extérieur.
- \* Favoriser les liens intergénérationnels.
- \* Améliorer la qualité de vie des personnes âgées et de leurs aidants.
- \* Participer à la formation des étudiants dans le cadre d'un stage de Santé Publique.

## 1 Logement 2 Générations

## Une cohabitation avant tout solidaire et conviviale

L'action de notre dispositif *1 LOGEMENT - 2 GÉNÉRATIONS* repose sur une idée toute simple : Proposer à des étudiants ou des jeunes en apprentissage entre 18 et 25 ans un logement chez une personne âgée. Dans ce cadre, le Point Information Jeunesse de Moulins et le C.C.A.S. de Moulins proposent donc un hébergement chez l'habitant contre une indemnité d'occupation.



## Echange entre jeunes et séniors « Partager son histoire de vie »

## Parler Ensemble

Cet atelier est proposé aux participants de Sortir Ensemble. Il sera relancé en 2016, pour continuer d'entretenir le lien entre séniors et enfants.

Objectifs : créer, animer et gérer des clubs de personnes du 3<sup>e</sup> âge de l'agglomération moulinoise. Activités diverses : jeux, spectacles, accompagnement aux personnes isolées.

## N'hésitez pas à contacter l'association

### Clubs ouverts les mardis et jeudis de 14h00 à 18h00

Les Chartreux - Tour A1 : 04 70 44 15 61

Salle Mathilde Rolland : 04 70 48 28 91

### Clubs ouverts les mardis de 14h00 à 18h00

Les Champins - Tour I 3 : 04 70 46 09 52

La Madeleine : 04 70 20 44 53



Mardi 1<sup>er</sup> Septembre 2015  
Réouverture de l'ensemble des antennes  
du Club Moulinois de l'Age d'Or.

*Programme sous réserve de modification.  
N'hésitez pas à contacter votre club.*

### PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU CLUB DE L'ÂGE D'OR

01/09/15 .....	Reprise des animations
31/10/15 .....	Sortie à CEBAZAT
Décembre 2015 ...	Loto du Téléthon
08/12/15 .....	Nöel Salle Mathilde Rolland
12/01/16 .....	Galette des Rois dans chaque club
16/02/16 .....	Loto à la Salle Mathilde Rolland
Avril 2016 .....	Assemblée Générale du club

# Animations Municipales

## Invitation à sortir

### Théâtre Municipal

« Le théâtre c'est la poésie qui sort du livre  
pour descendre dans la rue »

G.L. Federico

Cette année encore le rideau se lèvera sur une saison riche en événements et pour toutes les générations.

### - Programmations et tarifs adaptés aux séniors -

La dynamique équipe du théâtre est à votre écoute et se fera un plaisir de vous accueillir.

Lancement de la Saison Culturelle  
les 19 et 20 Septembre 2015  
(sur réservation)



Théâtre Municipal  
13, rue Candie - 03000 Moulins  
Téléphone : 04 70 48 01 02

Le Service du Patrimoine de la ville de Moulins propose tout au long de l'année de nombreuses visites.

Journées du Patrimoine  
19 et 20 Septembre 2015

Patrimoine de Moulins :

- Le Jacquemart - La Chapelle de la Visitation
- Les Vestiges du château Ducal - Expositions temporaires du Musée de la Visitation

Bien d'autres visites à thèmes sont également proposées.

Service patrimoine - Hôtel Demoret  
83, rue d'Allier - 03000 Moulins  
04 70 48 01 33

### L'occasion de TOUS se retrouver

### Déjeuner Municipal



OFFERT  
aux Seniors Moulinois  
à partir de 65 ans

Dimanche 6 mars 2016  
Parc des Isles à Avermes.  
Infos et Inscriptions :  
Accueil général SESAME et  
Mairies annexes pour plus de proximité  
Tél : 04 70 48 51 20

# Inscriptions jusqu'au 2 Octobre 2015

Pôle Séniors  
SESAME

1/3, rue Berthelot  
03000 Moulins

Tél : 04 70 48 51 78

Fax : 04 70 48 51 51

[pole.senior@ville-moulins.fr](mailto:pole.senior@ville-moulins.fr)

[www.ville-moulins.fr](http://www.ville-moulins.fr)



Du lundi au vendredi  
de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00  
Accès "fauteuil" possible par la cour  
5, rue Berthelot

