

PROGRAMME

"BIEN-ÊTRE DANS MA VILLE"

2025
2026

Pour les 60 ans et plus



L'ÉDITO

Chères Moulinoises, chers Moulinois,

Le Pôle Seniors du CCAS vous a préparé un programme d'ateliers diversifié et adapté à vos demandes pour cette année 2025-2026. A l'occasion du conseil des seniors, nous avons validé, ensemble, nos orientations pour cette nouvelle saison. Ce sont donc trois nouveaux ateliers qui feront leur apparition cette année, en plus de la vingtaine déjà existants.

Vous avez pu tester deux activités que sont le Tai-Chi et le Munz Floor. Devant votre engouement elles seront pérennisées tous les mardis pour le Tai-Chi et les samedis pour le Munz Floor. Afin d'accompagner les seniors et de lutter contre la fracture numérique, un atelier d'autonomie numérique est également mis en place par le CCAS cette année.

Les prix, que nous voulons toujours attractifs, restent pour cette année inchangés. La cotisation annuelle pour 3 activités au choix vous coûtera 45€. Toute réservation supplémentaire sera au prix de 10€ par atelier.

Ce programme a pour ambition de favoriser le lien social, votre bien-être et promouvoir la santé.

Nos bénévoles et nos partenaires vous proposeront pour cela des activités sportives, mais également des animations sensorielles, cognitives ou encore ludiques. L'équipe du CCAS de la Ville de Moulins saura, comme chaque année, vous accompagner pour « mieux vivre dans notre Ville ».

La Semaine Bleue, événement majeur qui vous est destiné, aura lieu cette année du 6 au 10 octobre.

Enfin, sur vos conseils, nous avons également créé cette année une journée "Sécurité au volant", qui se tiendra en avril 2026. Son but sera de vous fournir astuces et conseils pour que vous vous promeniez en sécurité, hors ou dans la Ville.

Nous vous souhaitons une excellente lecture et une très bonne saison 2025-2026 !



Cécile de Breuvand

*1^{ère} Adjointe au Maire Chargée de
la Solidarité, Vie quotidienne et
Démocratie participative*

Vice-Présidente du CCAS



Pierre-André Périssol

*Maire de Moulins,
Président de Moulins Communauté*

Président du CCAS

SOMMAIRE

La Semaine Bleue	4
Découverte	5
Santé	6 à 7
Sports & Loisirs	8 à 9
Accompagnement séniors	10
Sourires et Partages	11
Événements & Animations	12 à 13
Calendrier	14 à 15



COTISATION ANNUELLE : 45€*

*(possibilité de choisir 3 ateliers pour
les Moulineois, sous réserve de place)*

**+ 10€ PAR ATELIER
SUPPLÉMENTAIRE**

**Hors vacances seniors*

La Semaine Bleue

4 au 9
octobre
2025

Conférences et animations
gratuites *sur inscription*
à partir de 60 ans



On bouge à Moulins !

Cap sur le mieux-être



04 70 48 51 78

pole.senior@ville-moulins.fr

Plus d'infos sur :
www.ville-moulins.fr

Actions gratuites, pensez à vous inscrire !
Nous vous attendons nombreux !

DÉCOUVERTE

Partageons avec les "Mouninois"

Atelier Intergénérationnel

"On joue, on découvre, on partage avec les enfants de l'accueil de loisirs Les Mounines"

Les premiers mercredis des vacances scolaires et le dernier mercredi de l'année scolaire 2026

📍 Accueil de loisirs Les Mounines

Jeux de mots

"Atelier écriture"

Les lundis

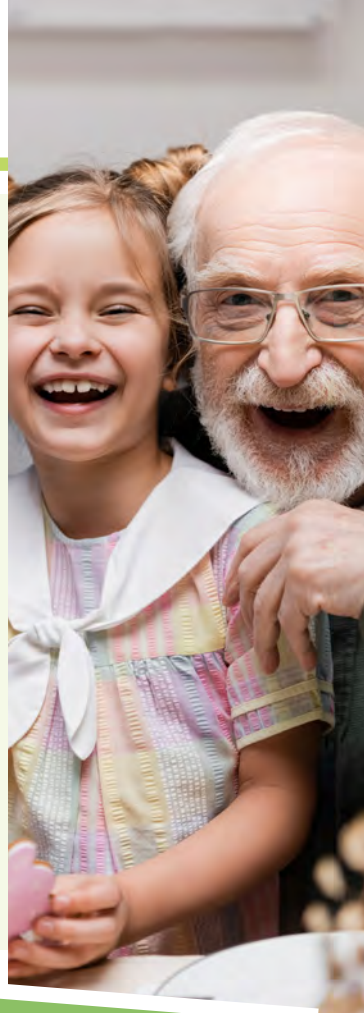
tous les 15 jours

📍 Salle M. Rolland
(dès 2026)

Sécurité au volant

Mercredi 25 mars 2026

📍 Salle M. rolland



Sortir ensemble !

Les mercredis, rassemblement à Sésame

📍 Château de Beaumont > **8 octobre 2025**

📍 Centre National du Costume et de la Scène > **26 novembre 2025**

📍 Visite Lycée Jean Monnet > **26 février 2026**

📍 Cathédrale > **Mars 2026**

📍 ALTAÏR - La Thaïlande > **Avril 2026**

📍 Sortie à la journée > **10 Juin 2026**





SANTÉ

Cap Bien-être

Dès mars 2026

📍 Maison des Associations

Sophrologie

Les vendredis

📍 Salle M. Rolland
(dès 2026)

Bien-être autour de l'eau

Les vendredis

📍 Thermes Bourbon L'archambault



Améliorer son mieux-être

Les lundis

📍 Bon Pasteur (dès février 2026)

RÉUNION D'INFORMATION

Vendredi 23 janvier 2026

Sophrologie

📍 Salle M. Rolland - 10h à 11h

Mémoire

Les lundis *

📍 Salle M. Rolland

Les vendredis matin

📍 Sésame

Les vendredis après-midi *

📍 Sésame



Sommeil

Les lundis

📍 Maison des Associations

Plaisirs de manger

Les lundis

📍 Bon Pasteur

* Tous les 15 jours

CONFÉRENCES

Jeudi 25 septembre 2025

Comment stimuler et
préserver sa mémoire ?

📍 Salle M. Rolland - 15h

Mardi 7 octobre 2025

Garder un œil
sur sa vue

📍 Sésame - 10h

Suivi par l'exposition sur la vision
du 7 au 13 octobre 2025

Mercredi 8 octobre 2025

Comment cultiver
le bonheur ?

📍 Salle M. Rolland - 10h

Jeudi 9 octobre 2025

Mieux vivre avec les
douleurs du quotidien

📍 Sésame - 14h30

Jeudi 22 janvier 2026

La médecine douce
et nous

📍 Sésame - 14h30

Jeudi 23 avril 2026

Respire ! Prévenir
les allergies

📍 Sésame - 14h30

SPORTS & LOISIRS



Rando-Pêche

Atelier

Vendredi 26 septembre et 3 octobre 2025

📍 *Plan d'eau des Champins*

En partenariat avec la fédération de la pêche

Séjour

Du vendredi 10 au dimanche 12 octobre 2025

📍 Étang de Chancelade

Cuisine

Les mardis *

📍 *Bon Pasteur*



Tricot

Les mardis *

📍 *Sésame*

Couture

Les mardis *

📍 *Sésame*



NOUVEAU

Informatique

Autonomie numérique

Les vendredis

📍 *Sésame*

NOUVEAUTÉS

Munz Floor®

Les samedis

📍 Salle M. Rolland



Tai-chi

Les mardis (dès janvier 2026)

📍 Salle M. Rolland

Gym Mémoire

Les vendredis

📍 Salle M. Rolland

Équilibre

Les vendredis

📍 Bon Pasteur (dès 2026)



RÉUNION D'INFORMATION

Vendredi 3 octobre 2025

Gym Mémoire

📍 Salle M. Rolland - 10h

Jeudi 18 décembre 2025

Équilibre

📍 Bon Pasteur - 14h30

ACCOMPAGNEMENT SÉNIORS

La municipalité a souvent été précurseur dans la mise en place d'initiatives au soutien des séniors ou des publics les plus vulnérables. Des partenariats de qualité permettent une réelle dynamique de solidarité.

VIRIS

Accompagnement et écoute à domicile

par des bénévoles en faveur des personnes seules ou isolées

PLAN CANICULE

Une attention particulière portée en cas de déclenchement du plan canicule : Vous êtes concerné(e) ?

Vous connaissez une personne concernée ? Faites-le savoir !

FICHE INFOS SECOURS

Dispositif pour faciliter la prise en charge par les secours

1 LOGEMENT / 2 GÉNÉRATIONS

Une cohabitation avant tout solidaire et conviviale

SANTÉ

Une mutuelle compétitive proche de vous (mutuelle communale)

PORTAGE DE REPAS

Le choix de vos menus et l'accès à des prestations associées (ex : accompagnement individuel ou collectif)



SOURIRES ET PARTAGES

Parce que vous êtes une source précieuse de savoir et d'expérience, venez partager votre temps libre avec les enfants.

Aujourd'hui, j'ai cantine !

Partagez votre repas du midi à une table, animée de rires et de discussions, avec les enfants des écoles.

Repas offert

Mercredi, j'ai mounines !

Transmettez votre savoir et votre passion le mercredi aux enfants de l'accueil de loisirs les Mounines : danse, tricot, jardinage...

Rompre la solitude

Lien social

Aider les enfants à grandir

Parenthèse dans votre quotidien

Ensemble, créons un avenir où la jeunesse se cultive dans le partage et la bienveillance.

Plus d'info au CCAS : 04 70 48 51 47

ÉVÈNEMENTS...

Déjeuner Municipal (à partir de 65 ans)

Dimanche 22 février 2026 à 12h 📍 Parc Moulins Expo à Avermes



Vacances seniors* (être à la retraite ou avoir 60 ans)

**Réservez vos prochaines
vacances auprès du Pôle
Séniors du CCAS !**
(Inscription dès mars 2026)



* Possibilité d'aide financière



Conseil des séniors Vendredi 12 juin 2026

**Nous vous attendons
nombreux, votre avis compte !**



... & ANIMATIONS

Club Mouloinois de l'Âge d'Or

Une association qui n'attend plus que vous !



Activités diverses : jeux, marche, loisirs créatifs, sorties...

Les lundis de 14h à 17h

Marche 📍 *Départ 35 rue de Bernage*

Les mardis de 14h à 18h

Activités 📍 *Les Champins*

Activités 📍 *Les Chartreux (sous le centre commercial)*

Les mercredis de 14h à 18h

Activités 📍 *La Madeleine - 35 rue de Bernage*

Les jeudis de 14h à 18h

Activités 📍 *Les Chartreux (sous le centre commercial)*

Activités 📍 *Salle M. Rolland - 41 rue des Potiers*

CALENDRIER 2025-2026

SEPTEMBRE 2025

JEU 25 - Conférence
VEN 26 - Mémoire / Pêche
LUN 29 - Mémoire
MAR 30 - Couture

OCTOBRE 2025

VEN 3 - Mémoire / Bien-être autour de l'eau / Pêche
SAM 4 - Munz Floor
MAR 7 - Cuisine / Tricot / Conférence
MER 8 - Conférence / Sortir ensemble
JEU 9 - Conférence
VEN 10 - Mémoire / Gym mémoire / Informatique / Pêche
SAM 11 - Munz Floor / Pêche
DIM 12 - Pêche
LUN 13 - Mémoire
MAR 14 - Couture
VEN 17 - Mémoire / Gym mémoire / Bien-être autour de l'eau / Informatique
MAR 21 - Cuisine / Tricot
MER 22 - Partageons avec les Mouninois
VEN 24 - Bien-être autour de l'eau / Mémoire / Gym mémoire / Informatique
SAM 25 - Munz Floor
LUN 27 - Mémoire
MAR 28 - Couture
VEN 31 - Mémoire / Informatique

NOVEMBRE 2025

LUN 3 - Plaisir de manger / Mémoire / Sommeil
MAR 4 - Tricot / Cuisine
MER 5 - Couture
VEN 7 - Bien-être autour de l'eau / Mémoire / Gym mémoire / Informatique
LUN 10 - Mémoire
SAM 8 - Munz Floor
VEN 14 - Gym mémoire / Informatique / Mémoire / Bien-être autour de l'eau
LUN 17 - Plaisir de manger / Sommeil

MAR 18 - Tricot / Cuisine
VEN 21 - Bien-être autour de l'eau / Mémoire / Gym mémoire / Informatique
SAM 22 - Munz Floor
LUN 24 - Plaisir de manger / Mémoire / Sommeil
MAR 25 - Couture
MER 26 - Sortir ensemble
VEN 28 - Mémoire / Gym mémoire / Informatique

DÉCEMBRE 2025

LUN 1 - Plaisir de manger / Sommeil
MAR 2 - Tricot / Cuisine
VEN 5 - Mémoire / Gym mémoire / Informatique
SAM 6 - Munz Floor
LUN 8 - Plaisir de manger / Mémoire / Sommeil
MER 10 - Couture
VEN 12 - Mémoire / Gym mémoire / Informatique
SAM 13 - Munz Floor
LUN 15 - Plaisir de manger / Sommeil
MAR 16 - Tricot / Cuisine
VEN 19 - Mémoire / Gym mémoire

JANVIER 2026

MAR 6 - Cuisine / Tricot
VEN 9 - Mémoire / Gym mémoire
SAM 10 - Munz Floor
LUN 12 - Mémoire
MAR 13 - Couture / Tai-chi
VEN 16 - Mémoire / Gym mémoire
SAM 17 - Munz Floor
LUN 19 - Jeux de mots
MAR 20 - Cuisine / Tricot / Tai-chi
JEU 22 - Conférence
VEN 23 - Mémoire / Equilibre / Sophrologie
SAM 24 - Munz Floor
LUN 26 - Mémoire
MAR 27 - Couture / Tai-chi
VEN 30 - Mémoire / Equilibre

FÉVRIER 2026

LUN 2 - Jeux de mots
MAR 3 - Cuisine / Tricot / Tai-chi
MER 4 - Tai-chi
VEN 6 - Sophrologie / Mémoire / Equilibre
LUN 9 - Mémoire
MAR 10 - Couture / Tai-chi
MER 11 - Partageons avec les Mouninois
VEN 13 - Sophrologie / Mémoire / Equilibre
LUN 16 - Jeux de mots
MAR 17 - Cuisine / Tricot
VEN 20 - Mémoire
LUN 23 - Mémoire / Améliorer son mieux-être
MAR 24 - Couture / Tai-chi
JEU 26 - Sortir ensemble
VEN 27 - Sophrologie / Mémoire / Equilibre

MARS 2026

LUN 2 - Jeux de mots / Améliorer son mieux-être
MAR 3 - Cuisine / Tricot / Tai-chi
VEN 6 - Sophrologie / Mémoire / Equilibre
LUN 9 - Améliorer son mieux-être / Mémoire
MAR 10 - Couture / Tai-chi
VEN 13 - Mémoire / Sophrologie / Equilibre
LUN 16 - Améliorer son mieux-être / Jeux de mots
MAR 17 - Cuisine / Tricot / Tai-chi
VEN 20 - Mémoire / Sophrologie / Equilibre
LUN 23 - Améliorer son mieux-être / Mémoire
MAR 24 - Couture / Tai-chi
MER 25 - Sécurité au volant
VEN 27 - Mémoire / Sophrologie / Equilibre
LUN 30 - Améliorer son mieux-être / Jeux de mots
MAR 31 - Tricot / Cuisine

AVRIL 2026

VEN 3 - Mémoire / Sophrologie / Equilibre
MAR 7 - Couture / Mémoire
MER 8 - Partageons avec les Mouninois
VEN 10 - Mémoire / Sophrologie / Equilibre
LUN 13 - Jeux de mots
MAR 14 - Cuisine / Tricot
VEN 17 - Mémoire
LUN 20 - Améliorer son mieux-être /

Mémoire

MAR 21 - Couture
JEU 23 - Conférence
VEN 24 - Sophrologie / Mémoire / Equilibre
LUN 27 - Améliorer son mieux-être / Jeux de mots
MAR 28 - Cuisine / Tricot

MAI 2026

LUN 4 - Améliorer son mieux-être / Jeux de mots
MAR 5 - Couture
LUN 11 - Améliorer son mieux-être / Mémoire
MAR 12 - Tricot / Cuisine
LUN 18 - Jeux de mots
MAR 19 - Couture
VEN 22 - Mémoire
MAR 26 - Tricot / Cuisine / Mémoire
VEN 29 - Mémoire

JUIN 2025

MAR 2 - Couture
VEN 5 - Mémoire
MAR 9 - Tricot
MER 10 - Sortir ensemble
VEN 12 - Mémoire
LUN 17 - Mémoire
MAR 16 - Couture
VEN 19 - Mémoire
MAR 23 - Tricot
VEN 26 - Mémoire
MAR 30 - Couture

JUILLET 2025

MER 1^{ER} - Partageons avec les Mouninois
VEN 3 - Mémoire

Sésame

1/3 rue Berthelot

Les Mounines

Chemin des
Mounines - Neuvy

Résidence Bon Pasteur

18 rue des Remparts

Salle Mathilde Rolland

41 rue des Potiers

Maison des Associations

5 Imp. Dieudonné Costes

Inscrivez-vous dès le 1^{er} septembre !

Accompagnement à l'inscription chaque jeudi
de septembre, sur rendez-vous.

Pôle Seniors

SÉSAME

1/3 rue Berthelot

03000 Moulins

Tél : 04 70 48 51 78

pole.senior@ville-moulins.fr

www.ville-moulins.fr

Du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Accès PMR, sans escalier, par la cour 3 rue Berthelot



Une majorité d'actions sont cofinancées par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de l'Allier (CFPPA03) grâce aux concours de la CNSA