

PROGRAMME SÉNIORS

2023
2024

"BIEN-ÊTRE DANS MA VILLE"



L'ÉDITO

Chères Moulinoises, chers Moulinois,

Lutter contre l'isolement social et développer les interactions sont des missions essentielles pour le CCAS, c'est pourquoi, comme chaque année, le Pôle Séniors du CCAS a travaillé à l'élaboration d'un programme d'activités 2023-2024 très complet.

Ces activités sont diverses puisqu'elles regroupent des ateliers dédiés à la santé, aux sports et aux loisirs, des sorties sportives et culturelles, mais aussi plusieurs conférences gratuites.

Chaque Moulinois peut se renseigner sur les loisirs proposés et s'inscrire à un ou plusieurs d'entre eux.

Ce programme vient en complément des dispositifs mis en place par le CCAS pour favoriser l'accompagnement et l'écoute des personnes seules, et faciliter le quotidien des séniors grâce au portage de repas et de livres à domicile par exemple.

La Ville de Moulins a à cœur de fournir ces services pour assurer le bien-être de tous les séniors et faire en sorte qu'ils se sentent accompagnés et épanouis dans notre ville.

Aussi, des événements vous sont dédiés tout au long de l'année. La Semaine Bleue, organisée du 2 au 6 octobre, sera notamment l'occasion d'assister à des conférences gratuites sur les problématiques majeures en lien avec la santé mentale, thème de cette année.

Veillez d'ores et déjà noter que nous aurons le plaisir de partager un moment tous ensemble le 03 mars 2024 lors de notre déjeuner municipal.

Enfin, vous retrouverez le calendrier 2023-2024 des activités dans cette brochure. Pour plus d'informations, les équipes du CCAS restent bien évidemment à votre disposition.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.



Cécile de Brevand

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 / Nouveautés	p.4
Santé	p.5 à 6
Sports & loisirs	p.7 à 8
Découverte	p.9
Accompagnement séniors	p.10
Sourires et Partages	p.11
Événements & animations	p.12 à 13
Calendrier & infos pratiques	p.14 à 15

20€ PAR ATELIER

**(hors activités gratuites
et séjours)**



LA SEMAINE BLEUE

À Moulins, la semaine bleue aura lieu
du **2** au **6** octobre 2023



"Bien-être et
santé mentale"

Dégustation en conscience,
conférences gratuites, bien se
déplacer ...

NOUVEAUTÉS 2023-2024

Jeux de mots

Cap bien-être

Partageons avec les "Mouninois"

Initiation tablette

Après se souvenir pour bien vieillir



SANTÉ

Mémoire

Les lundis *

Salle M. Rolland

Mémoire

Les vendredis *

Sésame

Bien-être autour de l'eau

Les vendredis

Thermes Bourbon L'archambault

Se souvenir pour bien vieillir

Les jeudis après-midi *

Maison Des Associations (Dès 2024)

Sophrologie

Les vendredis matin

Salle M. Rolland (Dès 2024)



Améliorer son bien-être par
la détente et la relaxation

Les lundis après-midi

Bon Pasteur (Dès 2024)

* Tous les 15 jours



Conférences gratuites

Jeudi 25 janvier 2024

Retrouver sa mobilité grâce au naturel

14h30 à Sésame

Jeudi 11 avril 2024

La gemmothérapie

14h30 à Sésame

Bien manger, mangez bien !

Les lundis
Bon Pasteur

Nutri Activ

Les lundis
Bon Pasteur



Diététique

Les lundis
Bon Pasteur
(Dès 2024)

NOUVEAUTÉS !

Cap bien-être

Les jeudis après-midi
Maison Des Associations

**Après se souvenir
pour bien vieillir**

Les mardis*
Maison Des Associations

RÉUNION D'INFORMATION

Sophrologie : 15 décembre 2023 de 10h à 11h - Salle M. Rolland

SPORTS & LOISIRS

Équilibre

Les jeudis

Maison du temps libre
(Dès 2024)



Découverte marche nordique

Départ plan d'eau des ozières
(Dès 2024)

Activité physique adaptée

Les mercredis matin
Bon pasteur

Gym mémoire

Les jeudis
Bon Pasteur
(Dès 2024)

Pêche

Ateliers

Jeudi 12 octobre 2023
Plan d'eau de Rocles en partenariat avec la
fédération de la pêche

Vendredi 17 mai 2024
Plan d'eau sur secteur de Moulins

Séjour

Vendredi 24 au dimanche 26 mai 2024
Étang de chancelade



SPORTS & LOISIRS

Cuisine

Les mardis *
Bon Pasteur

Tricot

Les mardis *
Sésame



Couture

Les mardis *
Sésame

NOUVEAUTÉS !

Informatique

Les vendredis matin
Sésame
(Initiation tablette)

RÉUNIONS D'INFORMATIONS

Activité physique adapté : 21 septembre 2023 de 10h à 11h30
à Bon Pasteur

Gym mémoire : 11 janvier 2024 de 10h30 à 11h30 à Bon Pasteur

* Tous les 15 jours

DÉCOUVERTE

NOUVEAUTÉS !

Partageons avec les "Mouninois"

(Atelier Intergénérationnel)
Les mercredis
Accueil de loisirs Les Mounines

Jeux de mots

(Atelier écriture)
Les lundis*
(Dès 2024)



Sortir ensemble !



Les mercredis, rassemblement à Sésame

Sur les pas de la Duchesse ► octobre 2023

Musée des arts et des sciences ► novembre 2023

Centre National du Costume et de la Scène ► décembre 2023

Altair ► février/mars 2024

Belle époque Coco Chanel ► avril 2024

Sortie à Lapalisse ► juin 2024

* Tous les 15 jours

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



SOURIRES ET PARTAGES



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 3 mars 2024 à 12h - Parc Moulins Expo à Avermes



Vacances séniors * : être à la retraite ou avoir 60 ans !

Réservez vos prochaines vacances auprès du Pôle Seniors au CCAS !
(Dès mars 2024)

* Possibilité d'aide financière



... & ANIMATIONS

Club Mouloinois de l'Age 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, salle Mathilde Rolland - 41 rue des Poitiers

Activités, les Champins - Tour I 3

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)

Tél : 04 70 48 51 58

CALENDRIER 2023-2024

SEPTEMBRE 2023

- LUN 18 - Mémoire
- MAR 19 - Tricot / ASPBV / Cuisine
- MAR 26 - Couture
- VEN 22 - Mémoire
- VEN 29 - Mémoire / Bien-être autour de l'eau

OCTOBRE 2023

- LUN 2 - Bien manger, mangez bien
- MAR 3 - Tricot / ASPBV / Cuisine
- VEN 6 - Mémoire/ Informatique / Bien-être autour de l'eau
- LUN 9 - Bien manger, mangez bien / Mémoire
- MAR 10 - Couture
- MER 11 - Activité physique seniors
- JEU 12 - Pêche / Cap bien-être
- VEN 13 - Mémoire/ Informatique / Bien-être autour de l'eau
- LUN 16 - Bien manger, mangez bien
- MAR 17 - Tricot / ASPBV / Cuisine
- MER 18 - Activité physique seniors
- JEU 19 - Cap bien-être
- VEN 20 - Mémoire/ Informatique / Bien-être autour de l'eau
- LUN 23 - Mémoire
- MAR 24 - Couture
- MER 25 - Activité physique seniors / Partageons avec les Mouninois
- JEU 26 - Cap bien-être
- VEN 27 - Mémoire/ Informatique / Bien-être autour de l'eau
- MAR 31 - Tricot / ASPBV / Cuisine

NOVEMBRE 2023

- VEN 3 - Mémoire / Informatique / Bien-être autour de l'eau
- LUN 6 - Mémoire
- MAR 7 - Couture
- MER 8 - Activité physique seniors
- JEU 9 - Cap bien-être
- VEN 10 - Informatique / Bien-être autour de l'eau / Mémoire
- LUN 13 - Nutri activ
- MAR 14 - ASPBV / Cuisine
- MER 15 - Activité physique seniors
- VEN 17 - Mémoire / Mémoire
- LUN 20 - Nutri activ / Mémoire

- MAR 21 - Couture
- VEN 24 - Mémoire
- LUN 27 - Nutri activ
- MAR 28 - Tricot / ASPBV / Cuisine
- MER 29 - Activité physique seniors

DÉCEMBRE 2023

- VEN 1^{er} - Mémoire / Mémoire
- LUN 4 - Nutri activ / Mémoire
- MAR 5 - Couture / Cuisine
- MER 6 - Activité physique seniors
- VEN 8 - Mémoire
- LUN 11 - Nutri activ
- MAR 12 - Tricot / ASPBV
- MER 13 - Activité physique seniors
- VEN 15 - Mémoire / Mémoire
- LUN 18 - Nutri activ / Mémoire
- MAR 19 - Couture / Cuisine
- MER 20 - Activité physique seniors
- VEN 22 - Mémoire
- MER 27 - Partageons avec les Mouninois

JANVIER 2024

- MER 3 - Activité physique seniors
- LUN 8 - Mémoire
- MAR 9 - Tricot
- MER 10 - Activité physique seniors
- VEN 12 - Mémoire
- MAR 16 - Couture / ASPBV / Cuisine
- MER 17 - Activité physique seniors
- JEU 18 - Se souvenir pour bien vieillir
- VEN 19 - Mémoire / Sophrologie
- LUN 22 - Mémoire
- MAR 23 - Tricot
- JEU 25 - Gym mémoire / Conférence
- VEN 26 - Mémoire / Sophrologie
- LUN 29 - Diététique
- MAR 30 - Couture / ASPBV / Cuisine

FÉVRIER 2024

- JEU 1^{er} - Gym mémoire / Se souvenir pour bien vieillir
- VEN 2 - Mémoire / Sophrologie
- LUN 5 - Mémoire / Diététique
- MAR 6 - Tricot
- JEU 8 - Gym mémoire
- VEN 9 - Mémoire / Sophrologie
- LUN 12 - Écriture / Diététique
- MAR 13 - Couture / Cuisine

JEU 15 - Gym mémoire
VEN 16 - Mémoire / Sophrologie
LUN 19 - Mémoire
MAR 20 - Tricot
MER 21 - Partageons avec les Mouninois
JEU 22 - Équilibre / Gym mémoire
VEN 23 - Mémoire
LUN 26 - Écriture
MAR 27 - Couture / ASPBV / Cuisine
MAR 28 - Découverte marche nordique
JEU 29 - Équilibre / Se souvenir pour bien vieillir

MARS 2024

LUN 4 - Mémoire / Diététique
MAR 5 - Tricot
JEU 7 - Équilibre / Gym mémoire
VEN 8 - Mémoire / Sophrologie
LUN 11 - Bien-être et relaxation / Écriture / Diététique
MAR 12 - Couture / ASPBV / Cuisine
JEU 14 - Équilibre / Gym mémoire / Se souvenir pour bien vieillir
VEN 15 - Mémoire / Sophrologie
LUN 18 - Mémoire / Bien-être et relaxation / Diététique
MAR 19 - Tricot
JEU 21 - Équilibre / Gym mémoire
VEN 22 - Mémoire / Sophrologie
LUN 25 - Bien-être et relaxation / Écriture
MAR 26 - Couture / ASPBV / Cuisine
JEU 28 - Équilibre / Gym mémoire / Se souvenir pour bien vieillir
VEN 29 - Mémoire / Sophrologie

AVRIL 2024

MAR 2 - Tricot
JEU 4 - Équilibre / Gym mémoire
VEN 5 - Mémoire / Sophrologie
LUN 8 - Mémoire / Bien-être et relaxation
MAR 9 - Couture / Cuisine
JEU 11 - Équilibre / Gym mémoire / Conférence
VEN 12 - Mémoire
LUN 15 - Écriture
MAR 16 - Tricot
MER 17 - Partageons avec les Mouninois
JEU 18 - Équilibre / Gym mémoire
VEN 19 - Mémoire
LUN 22 - Mémoire
MAR 23 - Couture / ASPBV / Cuisine
JEU 25 - Équilibre / Se souvenir pour bien vieillir

vieillir

LUN 29 - Bien-être et relaxation / Écriture
MAR 30 - Tricot

MAI 2024

VEN 3 - Mémoire
LUN 6 - Bien-être et relaxation / Écriture
MAR 7 - Couture / ASPBV / Cuisine
LUN 13 - Mémoire / Bien-être et relaxation
MAR 14 - Tricot
JEU 16 - Équilibre
VEN 17 - Mémoire / Pêche
MAR 21 - Couture / ASPBV / Cuisine
JEU 23 - Équilibre / Se souvenir pour bien vieillir
VEN 24 - Mémoire / Pêche
SAM 25 - Pêche
DIM 26 - Pêche
LUN 27 - Bien-être et relaxation / Écriture
MAR 28 - Tricot
VEN 31 - Mémoire

JUIN 2024

LUN 3 - Bien-être et relaxation
MAR 4 - Couture
JEU 6 - Se souvenir pour bien vieillir
VEN 7 - Mémoire
LUN 10 - Bien-être et relaxation
MAR 11 - Tricot
VEN 14 - Mémoire
MAR 18 - Couture
VEN 21 - Mémoire
VEN 28 - Mémoire

JUILLET 2024

MER 3 - Partageons avec les Mouninois

MAISON DU TEMPS LIBRE

61 rue Henri Barbusse

SÉSAME

1/3 rue Berthelot

SALLE MATHILDE ROLLAND

41 rue des Potiers

MAISON DES ASSOCIATIONS

5 Imp. Dieudonné Costes

RÉSIDENTIE BON PASTEUR

18 rue des Remparts

Les Mounines

Chemin des mounines -
Neuvy

**Inscrivez-vous
dès maintenant !**

Pôle Séniors

SESAME

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 8h à 12h et de 13h30 à 17h
Accès PMR, sans escalier,
par la cour 3 rue Berthelot**



Action cofinancée par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de l'Allier (CFPPA03) grâce aux concours de la CNSA