

## SENIORS

**MOULINS** 







Pierre-André Périssol
Maire de Moulins
Président de Moulins Communauté

## Cécile de Breuvand 1ère Adjointe Solidarité, Vie quotidienne et Démocratie participative Vice-Présidente du CCAS



#### Chères Moulinoises, chers Moulinois

La Ville de Moulins s'engage pour l'inclusion sociale de tous les Moulinois, et tout particulièrement de nos aînés. Les deux années de crise sanitaire que nous venons de traverser ont fortement limité nos interactions sociales, plongeant de nombreuses personnes dans la solitude et l'ennui.

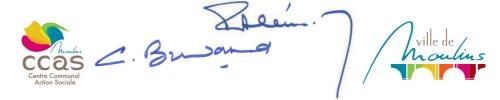
Le CCAS a notamment pour mission de lutter contre l'isolement des personnes âgées, avec la mise en place de dispositifs d'accompagnement et l'élaboration d'un riche programme d'activités.

En cette rentrée, et comme chaque année, le CCAS met donc à disposition ce guide, répertoriant les activités, ateliers et dispositifs proposés durant l'année 2022-2023, à destination des séniors. Que ce soient des sorties culturelles, sportives pour les plus actifs d'entre vous, ou encore des ateliers et conférences. Nous voulons que chacun trouve des loisirs à son image et adaptés à son budget. Sortir de chez soi pour s'épanouir et échanger, voilà des plaisirs simples avec lesquels nous voulons renouer. Nous faisons du « bien vieillir » une de nos priorités, afin d'accompagner au mieux nos séniors.

Nous mettons tout en œuvre quotidiennement pour que Moulins soit une ville agréable, dans laquelle toutes les générations s'épanouissent, dans une logique de bien-vivre ensemble.

Enfin, veuillez d'ores et déjà noter que nous nous retrouverons avec joie, le dimanche 5 mars 2023, pour le traditionnel déjeuner municipal.

Nous vous souhaitons une bonne lecture!



### #Sommaire

La Semaine Bleue / Nouveautés 2022-2023

Santé p.5-6

Sport & loisirs p.7-8

Pécouverte p.9

par atelier

\* Hors activités gratuites

Accompagnement des séniors p.10-11

Événements & animations p.12-13

Calendrier et infos pratiques p.14-15



### DU VENDREDI **14** AU SAMEDI **15** OCTOBRE 2022



« La mobilité des séniors »

### #Bougeons à Moulins

Animations, conférences, ateliers ...

### WEEK-END GRATUIT

#Nouveautés à découvrir dans ce programme

Nutri Activ Entrez en Scène Activité physique adaptée

Se souvenir pour bien vieillir

Bien manger, manger bien!



### #Santé





### Bien-être autour de l'eau

Les vendredis Thermes de Bourbon l'Archambault

### Ateliers mémoire

Les lundis après-midis\* Les vendredis matins Les vendredis après-midis Salle Mathilde Rolland

Sésame

Sésame

### Se souvenir pour bien vieillir

#### Les mardis

Maison des associations (dès 2023)



Les vendredis Salle Mathilde Rolland (dès 2023)



Réunion d'info : Vendredi 3 février 2023

### Conférences

### GRATUITES

Vendredi 14 octobre 2022

Retrouver sa mobilité grâce au naturel
14h30 à la Salle des fêtes

Jeudi 26 janvier 2023 Le ventre ! 1er ou 2ème cerveau ? 14h30 à Sésame

Jeudi 27 avril 2023 Les maux de l'été 14h30 à Sésame



### E Diététique

Les lundis Bon pasteur

### F Bien manger, manger bien!

Les lundis Bon pasteur (dès 2023)



### 6 Nutri activ

Les lundis Sésame (dès 2023)

### H Ameliorer son bien-être

par la détente et la relaxation

Les lundis après-midis
Bon pasteur
(dès 2023)

## #Sport & loisirs

Atelier 2022

1 Atelier équilibre

Réunion d'info : Jeudi 29 septembre - 10h à Bon Pasteur Atelier les jeudis matins - à Bon Pasteur

Atelier 2023

Réunion d'info : Jeudi 2 février - 10h à la Maison des associations Atelier les jeudis matins - à la Maison du Temps Libre

Pécouverte de la Marche Nordique

Les Mardis Les Ozières (dès 2023)



K Cuisine

Les mardis \*
Bon Pasteur



L Activité physique adaptée

Les vendredis
Salle Mathilde Rolland

\* Tous les 15 jours

## **#Sport & loisirs**

M Gym mémoire

Réunion d'info : Jeudi 15 décembre 2022 10h30 à Bon Pasteur

Les jeudis Bon Pasteur (dès 2023)

N Pêche

Les vendredis - 23 & 30\* septembre 2022 Secteur de Moulins

Week-end du 7 au 9 octobre 2022 Plan d'eau de la Chancelade

Les vendredis - 14, et 21 octobre 2022 Secteur de Moulins



\* Rocles, en partenariat avec la Fédération de pêche



o Couture

Les mardis \*
Sésame



Les mardis \*
Sésame

### #Découverte

Q Entrez en Scène

Les vendredis \*
Salle Mathilde Rolland

R Sécurité routière

GRATUIT

Séance intergénération Le 4 octobre 2022



Atelier prévention et coaching conduite

1er trimestre 2023

Auto-école LAVRIL

\* Tous les 15 jours



### s Sortir ensemble!

Les mercredis, rassemblement à Sésame

Musée Anne de Beaujeu → 14 septembre 2022
Ciné-atelier au festival de cinéma Jean Carmet → 13 octobre 2022
Centre National du Costume de Scène → 7 décembre 2022
Connaissance du Monde → janvier 2023
Château de Charnes → mai 2023
Bourbon et Saint-Menoux → juin 2023 (journée complète)

### #Pôle séniors du CCAS

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 concernéle) ?
Vous connaissez une personne concernée ? Faites-le savoir !

### Fiches 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

Portage de repas Le choix de vos menus et l'accès à des prestations associées!



### #Portage de livres du CCAS

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), en partenariat avec la bibliothèque municipale Le Florilège, vous propose tous les mois une sélection de livres du moment!

Emprunt jusqu'à 10 CP musicaux et **5** DVP

Emprunt de 1 liseuse numérique

Emprunt jusqu'à 10 livres numériques

> Emprunt jusqu'à 10 imprimés (livres ou revues)



Livraison à domicile et prestation gratuite!

Plus d'informations, auprès du pôle solidarité au **04 70 48 51 29** ou par mail à l'adresse **solidarite.ccas@ville-moulins.fr** 

### #Événements ...

Déjeuner Municipal : à partir de 65 ans !

Dimanche 5 mars 2023 à 12h - Parc Moulins Expo à Avermes



Vacances séniors \* : à partir de 60 ans !

Réservez vos prochaines vacances auprès du Pôle Seniors au CCAS! (Dès 2023)

\*Possibilité d'aide financière



## # ... & animations

Club Moulinois 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

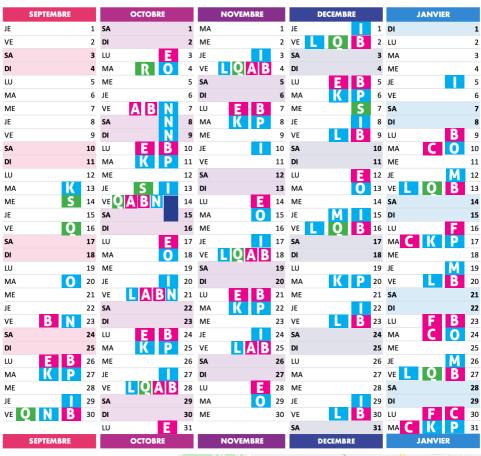
Activités, les Chartreux (sous le centre commercial)

#### Les mercredis de 14h à 18h

Activités, la Madeleine - 35 rue de Bernage

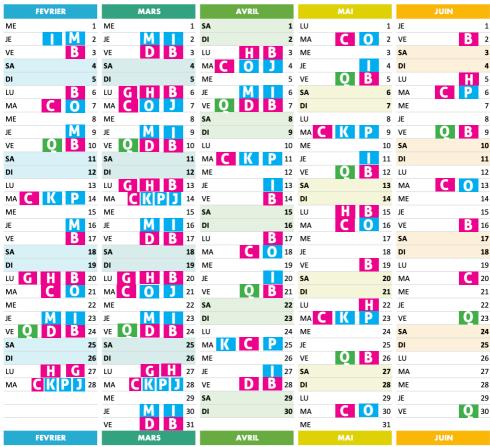
### Les jeudis de 14h à 18h

Activités, les Chartreux (sous le centre commercial)



- A Bien-être autour de l'eau
- **B** Atelier mémoire
- C Se souvenir pour bien vieillir
- **D** Sophrologie
- E Diététique
- **F** Bien manger, manger bien !
- **G** Nutri Activ
- H Améliorer son bien-être
- Atelier équilibre
- Marche nordique
- **Cuisine**
- Activité physique adaptée
- M Gym mémoire
- N Pêche
- O Couture
- P Tricot
- O Entrez en Scène
- R Sécurité routière
- S Sortir ensemble





#### 1 - Maison du Temps Libre

61 Rue Henri Barbusse, 03000 Moulins

#### 2 - Maison des Associations

5 Impasse Dieudonné Costes, 03000 Moulins

#### 3 - Résidence Bon Pasteur

18 rue des Remparts, 03000 Moulins

#### 4-SESAME

1/3 Rue Berthelot, 03000 Moulins

#### 5 - Salle Mathilde Rolland

41 Rue des Potiers, 03000 Moulins



# Inscriptions jusqu'au 30 Septembre 2022

### 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



