

# CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE VICHY



VILLE DE VICHY  
Centre Communal  
d'Action Sociale





Porteur de la politique sociale de la Ville de Vichy, le Centre Communal d'Action Sociale permet de répondre aux attentes des Vichyssois, en proposant une réponse adaptée à toutes les situations.

Cet outil essentiel, dont un Vichyssois sur trois bénéficie, permet de protéger les plus vulnérables, de participer au maintien de la cohésion sociale et de préserver la mixité sociale.

Si l'aide aux publics en difficulté constitue l'axe prioritaire des actions menées par le Centre Communal d'Action Sociale, le champ de son intervention a beaucoup évolué.

Des prestations offertes aux seniors, en passant par les actions de citoyenneté développées en faveur des familles résidant dans les quartiers dits «prioritaires», le soutien et l'accompagnement des personnes en situation d'exclusion, ou la promotion d'une politique de santé et de prévention, le Centre Communal d'Action Sociale déploie de nombreux services en direction de la population.

Cette action globale et dynamique, soutenue par l'engagement quotidien des administrateurs et des équipes techniques, s'inscrit dans le cadre d'un effort permanent d'amélioration d'une politique de solidarité, que je souhaite amplifier pour l'ensemble de nos administrés.

Frédéric AGUILERA  
*Maire de Vichy,  
Président du C.C.A.S.*

# SENIORS

Le C.C.A.S. de Vichy vous accompagne au quotidien !



*Seniors, pour bien vivre votre domicile et bien vivre dans votre ville, le Centre Communal d'Action Sociale de Vichy a pensé à vous !*

## AIDE A DOMICILE



Vous avez besoin d'être accompagné ou aidé pour une ou plusieurs activités : tâches domestiques, aide à la personne, aide à l'hygiène, aide aux courses, aide aux déplacements, maintien de la vie sociale.

Selon votre situation et vos ressources, ces prestations d'aide à domicile sont éligibles à diverses prises en charge : APA, PCH, aide sociale, caisses de retraite, mutuelles.

Ces prestations d'aide à domicile font l'objet d'une facturation mensuelle (avec possibilité de prélèvement automatique ou acquittement à réception de facture auprès du Trésor Public).

*Tarifs joints*

## LIVRAISON DE REPAS A DOMICILE



Si vous souhaitez rester chez vous mais que les courses quotidiennes et la préparation des repas sont devenues contraignantes pour vous.

Si vous désirez bénéficier d'une alimentation saine et variée, nous vous proposons :

- des menus équilibrés et adaptés à votre régime, élaborés par une diététicienne
- des menus personnalisés à votre goût
- des produits frais sélectionnés auprès de fournisseurs régionaux
- des livraisons du lundi au dimanche y compris les jours fériés en fonction de votre demande

Le plateau comprend : un potage, un hors d'œuvre, un plat principal avec viande ou poisson, un plat d'accompagnement (*légumes et féculent*), un fromage ou un laitage, un dessert et du pain.

*Tarifs joints*





## **Vous souhaitez rester connecté pour assurer votre sécurité !**

Ce dispositif contribue au maintien à domicile et assure le réconfort et la sécurité des personnes les plus vulnérables.

Un simple appui, en cas de chute, de malaise, d'angoisse, suffit pour déclencher un appel.

Un opérateur spécialisé entre en contact avec vous pour analyser la situation. En cas de besoin, le réseau de proximité est alerté et si nécessaire, les services d'urgence interviennent.

Les personnes qui veillent sur vous sont de vrais spécialistes en qui vous pouvez avoir toute confiance !

Le CCAS propose une étude précise et une présentation complète du dispositif et des options existantes (*détecteur de chute, déclencheur de fumée, de gaz, de monoxyde de carbone – transmetteur GSM*) permettant de répondre de manière la plus adaptée aux besoins de chacun.

Un professionnel procède à l'installation du matériel à domicile et prend le temps de familiariser la personne à son utilisation.

En cas de défaillance, l'appareil est remplacé immédiatement.

*Tarifs joints*



## ANIMATIONS SENIORS

*Par une logique de prévention du vieillissement et pour développer ses actions en direction des seniors, le service animations seniors du CCAS élabore un programme d'animations collectives destinées à favoriser le bien-être et le maintien de l'autonomie par des activités physiques, intellectuelles et ludiques.  
Ces activités visent à encourager les échanges et entretenir le lien social*

## ACTIVITÉS PHYSIQUES



### ➤ GYM PILATES

Travailler la musculature profonde des abdominaux et le maintien de la colonne vertébrale.

### ➤ TAÏ-CHI-CHUAN et QI-GONG

Développer la souplesse, favoriser une bonne coordination, stimuler le dynamisme, aider à la concentration et à la relaxation. Permettre le travail intérieur du souffle, de la structure osseuse, de l'énergie et de l'esprit.

### ➤ GYM DOUCE

Renforcer ses muscles et s'assouplir par des exercices physiques variés et ludiques.

### ➤ ATELIER ÉQUILIBRE

Réassurer la stabilité posturale et prévenir la perte d'équilibre. Diminuer l'impact psychologique d'une chute en apprenant à se relever.

### ➤ ATELIER ÉQUILIBRE ENTRETIEN

Destiné à celles et ceux qui ont déjà suivi un atelier «équilibre». Entretien sa stabilité posturale et prévenir la perte d'équilibre.

### ➤ ATELIER GYM MÉMOIRE

Renforcer la concentration, retenir, classer et organiser tout en pratiquant une activité physique.

### ➤ SOPHROLOGIE

Prendre contact avec son corps autrement que par la douleur, accéder au mieux-être physique et mental.

### ➤ DANSE EN LIGNE

Développer mobilité, rythme et mémoire, se maintenir en forme et améliorer sa posture générale.

### ➤ MARCHÉ NORDIQUE

Tonifier le corps et renforcer les chaînes musculaires et articulaires.



## ACTIVITÉS D'ESPRIT

### ➤ ATELIER MÉMOIRE «PEP'S EUREKA»

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

### ➤ ATELIER MÉMOIRE ENTRETIEN

Destiné à celles et ceux qui ont déjà suivi un atelier mémoire «PEP'S EUREKA». Continuer d'entretenir sa mémoire par la pratique collective d'exercices ludiques.

### ➤ ATELIER NUMÉRIQUE

*(Débutant ou ateliers à thème)*

S'initier aux technologies de l'information, de la communication et aux pratiques d'expression et de création. Approfondir ses connaissances numériques sur un thème en particulier. Apprentissage possible sur votre propre outil numérique.



### ➤ ATELIER VITALITÉ

Faire le point sur ses propres pratiques en terme d'hygiène de vie et adopter les bons gestes.

### ➤ ATELIER NUTRITION

S'informer sur les effets de l'alimentation dans le «bien vieillir», prendre conscience de ses comportements en matière d'alimentation et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.



### ➤ ATELIER SENIOR AU VOLANT

Maintenir sa mobilité en toute sécurité et remettre à jour ses connaissances sur le code de la route et les pratiques de conduite.

### ➤ ATELIER SOUS LA COUETTE

Comprendre l'évolution des capacités fonctionnelles et physiologiques associées à la sexualité. Envisager des façons de communiquer auprès de son partenaire en fonction des attentes respectives de chacun.

### ➤ ATELIER THÉÂTRE

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



### ➤ ATELIER SCRABBLE DUPLICATE

Stimuler ses capacités intellectuelles et sa mémoire par la stratégie du jeu.

*Programme et tarifs joints*



## FAMILLES ADULTES

*Vous êtes domiciliés dans le quartier des «Ailes - Port-de-Charmeil»  
et vous souhaitez participer à des activités artistiques et sportives,  
seul ou en famille, le Centre social René-Barjavel vous attend !*

Le Centre social René-Barjavel comme lieu d'échanges et de lien social

Le Centre Social René-Barjavel, est un lieu de vie et d'animations où se déroulent tout au long de l'année des activités dédiées à toutes les tranches d'âge et agrémenté de diverses manifestations et projets.

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES



### ► DANSE SALSA ET KIZOMBA

Pour apprendre la salsa, d'origine cubaine, qui se danse seul(e) ou en couple et la kizomba, d'origine angolaise qui se pratique en couple.

*En partenariat avec l'Association Salsa y ritmo latino*

### ► DANSE BACHATA

Pour apprendre la bachata, originaire de République Dominicaine.

*En partenariat avec l'Association Salsa y ritmo latino*



► DANSE ROCK  
*En partenariat avec  
l'Association Kdanse Rock*

► PERCUSSIONS  
*Atelier de percussion africaine congolaise.  
En partenariat avec l'Association Tanawa*

► DANSE AFRICAINE  
*En partenariat avec l'Association Tanawa*

► DANSE ORIENTALE (tous niveaux)  
*En partenariat avec l'Association Salamambo*  
Un dimanche par mois

► DANSE SEGA (débutants et avancés)  
*En partenariat avec l'Association Au rythme du soleil*

► THÉÂTRE  
*En partenariat avec la Compagnie Banzai*

► PEINTURE  
*En partenariat avec  
l'Association Nour*  
Activité gratuite

► HIP-HOP  
INITIATION RAGGA  
(avancés)  
avec Amel



## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### ➤ MUSCULATION

Inscription à l'année  
À partir de 16 ans

### ➤ RANDO

*(dans l'Allier et le Puy-de-Dôme)*  
Activité gratuite

### ➤ MARCHÉ NORDIQUE

Inscription au trimestre

### ➤ YOGA

*En partenariat avec l'Association Adys*

### ➤ TAI CHI CHUAN

*En partenariat avec l'Association Tai Chi Chuan des Sources*

### ➤ GYM D'ENTRETIEN

Renforcement musculaire - cardio et gym douce seniors  
Inscription à l'année



## ATELIERS ET TEMPS DE RENCONTRE

### ➤ ALPHABÉTISATION

*En partenariat avec l'association Lire écrire solidarité*  
Activité gratuite

### ➤ ATELIER COUTURE

Inscription au semestre

### ➤ ATELIER CUISINE

Inscription à la séance

### ➤ LES RENCONTRES DU LUNDI

*Organisées par le Comité de Quartier des Ailes - Port de Charmeil*

👉 L'ensemble de ces activités sont proposées en dehors des vacances scolaires

*Programme et tarifs joints*



# ENFANTS PARENTALITÉ

*Vous êtes parents et vous voulez partager du temps  
avec vos enfants ou rencontrer d'autres parents,  
alors le Centre social René-Barjavel est fait pour vous !*

Le Centre social René-Barjavel, lieu d'activités pour renforcer  
les relations enfants-parents !

La famille peut prendre plusieurs formes : classique (*parents-enfants*), monoparentale, recomposée... et les liens familiaux et interfamiliaux se tissent non seulement dans la sphère privée avec l'éducation au quotidien mais également par le partage d'expérience autour d'activités diverses et variées.

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES



### ➤ DANSE ZUMBA

Atelier périscolaire (6-8 ans)

Pour apprendre la zumba, originaire de Colombie - Avec Carlos Bazo-Anton

### ➤ THÉÂTRE

Atelier périscolaire (8-10 ans)

Avec Hervé Morthon

### ➤ DANSE SEGA

Atelier du soir (8-12 ans)

*En partenariat avec l'Association  
Au rythme du soleil*

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### ➤ GYM ÉVEIL

Atelier périscolaire (4-5 ans) - Avec Carlos Bazo

### ➤ TAEKWONDO

Atelier périscolaire (7-10 ans)

Avec le club de Bellerive-sur-Allier

## ATELIERS ET TEMPS DE RENCONTRE

### ➤ VENDREDIS EN FAMILLE

Diffusions de film, une fois par trimestre dans la salle de théâtre du Centre Social - Sur inscription - Activité gratuite.

Ciné-club – Un vendredi par trimestre - Présentation du film et débat autour d'un verre.

### ➤ SAMEDIS RÉCRÉATIFS

Un samedi par trimestre, une activité différente à partager en famille. Activité gratuite

### ➤ SORTIES EN FAMILLE - SPECTACLES ET MANIFESTATIONS

Tout au long de l'année, le Centre Social propose de se réunir en famille autour de sorties culturelles, ludiques et de manifestations – Tarifs selon activités.





### ► LE CAFÉ DES PARENTS

En partenariat avec les écoles maternelle et élémentaire Pierre-Coulon, des temps d'échange et de rencontres entre parents. Une fois par mois à partir de 13h30 au Centre Social ou à l'école.

### ► LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS «AQUARELLE»

Lieu de jeu, d'éveil et de rencontre pour les enfants de 0 à 4 ans, accompagnés d'un parent ou d'un responsable légal. Espace d'échanges pour les parents et les futurs parents.

Activité gratuite - Sans condition d'inscription.

### ► ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT (4-10 ans)

Activités éducatives, culturelles et sportives autour d'un thème d'animation différent chaque année et pour chaque période de vacances scolaires - Inscription et tarification à la demi-journée - Sous condition de ressources.

### ► ACTIVITÉS ADOLESCENTS (11-17 ans)

**Période scolaire :** Activités de soutien scolaire, éducatives, culturelles pour les élèves scolarisés au collège Jules Ferry et/ou résidant dans le quartier des «Ailes – Port de Charmeil» et accompagnement de projets - Sur inscription et accueil libre - Tarif à l'année.

**Période des vacances scolaires :** activités éducatives, culturelles et sportives et veillées autour d'un thème d'animation proposées dans le cadre de l'accueil de loisirs. Sorties et séjour de 1 à 4 nuits - Inscription et tarification à la demi-journée - Sous condition de ressources.





## PÔLE SANTÉ PUBLIQUE

*Le pôle de santé publique prend en charge des publics éloignés des dispositifs de droit commun en leur garantissant un accès aux soins et au système de santé.*

*Le pôle de santé publique est organisé autour d'une équipe pluridisciplinaire coordonnée par le médecin et composée d'une infirmière, d'une assistante sociale, d'une psychologue et d'une secrétaire.*

*Le pôle de santé publique est situé au Centre Communal d'Action Sociale, à proximité de structures partenaires du champ médico-social vichyssois.*

*Il est facilement identifiable et accessible aux utilisateurs, de même qu'aux professionnels concernés par l'accompagnement et la prise en charge de ce public.*

*Des actions individuelles et collectives sont proposées aux personnes comme démarche d'accompagnement vers et dans le soin.*

### ACTIONS COLLECTIVES ET DE PRÉVENTION

Des ateliers thérapeutiques d'expression, groupe de paroles, ateliers à médiation, atelier sur l'estime de soi, etc. sont proposés de manière ponctuelle ou plus systématique.

Des actions de prévention collectives sont mises en place par les professionnels du pôle de santé publique, dès lors que les besoins seront repérés. Des partenaires extérieurs spécialisés dans certaines problématiques et besoins, pourront être sollicités et/ou associés.



## **CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE VICHY**

21 rue d'Alsace • 03200 VICHY  
Tél. 04 70 97 18 50 • Fax : 04 70 97 18 70  
[ccas@ville-vichy.fr](mailto:ccas@ville-vichy.fr)  
[www.ville-vichy.fr/ccas](http://www.ville-vichy.fr/ccas)

Ouvert les lundi, mardi, mercredi et vendredi  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h  
le jeudi de 13h30 à 17h

Accueil téléphonique :  
du lundi au vendredi  
de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30

## **SERVICE ANIMATIONS SENIORS**

Résidence les Docks de Blois  
8-12 rue Fleury • 03200 VICHY  
Tél. 04 70 98 63 09

[animationseniors@ville-vichy.fr](mailto:animationseniors@ville-vichy.fr)  
[docksdeblois@ville-vichy.fr](mailto:docksdeblois@ville-vichy.fr)  
*(adresse mail de la résidence autonomie)*

*Inscriptions préalables aux activités et ateliers,  
obligatoires sur chaque période inter-vacances*

## **CENTRE SOCIAL RENÉ-BARJAVEL**

Boulevard Franchet d'Esperey • 03200 VICHY  
Tél. 04 70 30 43 20 • Fax : 04 70 30 43 21  
[centre.social.barjavel@ville-vichy.fr](mailto:centre.social.barjavel@ville-vichy.fr)  
[www.facebook.com /CentreSocialReneBarjavel](http://www.facebook.com/CentreSocialReneBarjavel)

Ouvert du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

*Fermé au public le jeudi matin en période scolaire  
(sauf l'espace «Aquarelle»)*

*Fermé durant les vacances de Noël  
et le Pont de l'Ascension*

