

STIMULER LE CORPS ET L'ESPRIT



2 ateliers mémoire se déroulent sur :
Ebreuil : 36 séances (dont jeux)
Bellenaves : 18 séances

19 seniors



Réveil musculaire :
4 lieux en 2025 : Ebreuil, Bellenaves,
St Bonnet et Vicq soit 108 séances

56 seniors



Sorties :
Vélos rails, Royatonic, bains de forêt,
jardin partage

13 seniors

Découverte de la réalité virtuelle
Avec l'association Ciné Bocage

11 seniors

BIENVENUE A LA RETRAITE !

7

seniors

En partenariat avec l'ARSEPT, animation d'un atelier à Ebreuil. Séances sur les démarches administratives, la notion de temps libre et de projet, le bénévolat, de la prévention... une découverte de la sophrologie et un repas au restaurant, très apprécié !

Semaine Bleue :

"Vieillir, une force à partager"

Semaine concoctée par la commission seniors

L'entraide au cœur de l'action :
Ateliers argile... entraide et créativité
Contes Kamishibai avec les enfants,
Conférence Communication non violente

Journée Gorges de la Sioule en covoiturage

Blabla café, repas partagé et visite guidée, avec Renée COUPAT, en voiture, permettant aux personnes à mobilité réduite de participer

BIEN-ÊTRE ET "SANTÉ"



Atelier "soins des mains"

En partenariat avec le centre social de Lavault St Anne
Prendre le temps de prendre soin de soi

10 seniors

Eco-responsabilité

Avec le CAP Tronçais : conseil sur l'air intérieur
Conseils et fabrication de produits ménagers maison

10 seniors

Sophrologie

A Ebreuil - 36 séances

10 seniors

Yoga

A Ebreuil - 36 séances

10 seniors
et 6 de - de 55 ans



A la
résidence
autonomie

Rencontre avec des personnes
"d'ici mais qui viennent
d'ailleurs"

ÉVEIL CRÉATIF ET
MOTRICITÉ FINE

22 seniors
et 8 petits-enfants

10 ateliers
de loisirs créatifs

Peinture sur tissus, scrapbooking,
faux vitraux, argile... pour
s'exprimer et stimuler les
capacités manuelles.
Ateliers choisis par les seniors et
pour certains animés par eux.

1 atelier patchwork
qui se réunit chaque semaine



Convention de prêt
de notre mini-bus
avec la résidence
autonomie facilitant
leurs sorties

LES SORTIES CULTURELLES...
VECTEUR DE SANTÉ MENTALE

70 seniors

Moulins bleu à Thiers ; Salon des loisirs créatifs à Clermont ; Festival théâtre de Biozat ; Spectacle ménopause à Cébazat

Sortir en collectif permet les échanges et l'ouverture culturelle.
Le convoyage proposé permet l'accès à des propositions culturelles hors de notre territoire très rural.

178

seniors de + de 55 ans
accueillis en 2025

55 ans - 59 ans = 18
60 ans - 69 ans = 65
70 ans - 79 ans = 67
80 ans - 89 ans = 24
90 ans et + = 4

11 ateliers se sont déroulés. L'idée ? Faire rencontrer des personnes de l'extérieur et de l'intérieur !

A chaque séance, une personne partage son expérience, une recette, une passion...
Californie, Creuse, Nord-pas-de-Calais,
automobile, filage de laine...

33 seniors

et 3 adultes et 3 enfants

LE BONHEUR EST DANS L'ASSIETTE



"Nutri'activ" et "Bien manger" (ARSEPT) : 9
séances dont 3 ateliers cuisine pour rectifier
habitudes alimentaires de manière ludique.
Animé par une nutritionniste

10 seniors

Nutrition Santé, suite : A la demande des participants, qui souhaitent une suite aux ateliers ARSEPT, pour appliquer ce qu'ils avaient vu en théorie.

9 seniors