

# BIEN VIEILLIR DANS SA VILLE

Livret d'activités 2024/2025



**Vandœuvre**  
LÈS-NANCY  
**CCAS**

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Toutes nos activités s'adressent au public à partir de 55 ans et plus tout au long de l'année hormis les vacances scolaires.**

### **Découverte Activité :**

Selon la disponibilité des places et après la clôture des inscriptions, vous avez la possibilité de réaliser deux essais dans une des activités proposées. Le bon d'essai à retirer au bureau et sera à remettre au responsable de l'animation souhaitée. Sans cette autorisation, l'accès ne peut vous être permis.

### **Paiement et remboursement :**

- **Paiement par chèque ou espèces ou carte horizon**
- **Pour le remboursement d'une activité un certificat médical ou bulletin d'hospitalisation est obligatoire**

### **Dates d'inscriptions au domaine du Charmois (Salle activités CCAS)**

**Mardi 3 septembre 2024 de 9h00 à 11h30 et 14h00 à 16h30**

**Mercredi 4 septembre 2024 de 9h00 à 11h30 et 14h00 à 16h30**

**Vendredi 6 septembre 2024 de 9h00 à 11h30 et 14h00 à 16h30**

**Rappel inscription :** le nombre de places est limité pour chaque activité.

**Possibilité de vous inscrire tout au long de l'année selon la disponibilité des places.**

**La saison 2024/2025 :** du 9 septembre 2024 au 30 juin 2025.

**Pour tout renseignement, vous avez la possibilité de vous rendre, de téléphoner ou d'envoyer un mail au :**

**Domaine du Charmois  
Activités Seniors CCAS  
2 Avenue du Charmois  
54500 VANDOEUVRE  
Téléphone : 03.83.57.18.09  
E-mail : seniors@vandoeuvre.fr**

**Ouvert au public du lundi au vendredi de 14h00 à 17h00**



## **THEATRE**

*avec Philippe HURIET*  
**Ferme du Charmois**

**Mardi de 14h30 à 17h00 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : mardi 10 septembre 2024**

**Fin d'activité : mardi 24 juin 2025**

**Cotisation annuelle : 100€ pour les Vandopériens • 190€ pour les extérieurs**



## **SCRABBLE**

*avec Maria GARCIA*  
**Ferme du Charmois**

**Mercredi de 14h30 à 16H30 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : mercredi 11 septembre 2024**

**Fin d'activité : mercredi 25 juin 2025**

**Cotisation annuelle : 20€ pour les Vandopériens • 30€ pour les extérieurs**

*Ne pas oublier d'apporter votre jeu de scrabble*



## ORIGAMI 3D

*avec Madame Danielle MACEL*

**Ferme du Charmois**

**Jeudi de 14h30 à 17h00 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : jeudi 12 septembre 2024**

**Fin d'activité : jeudi 26 juin 2025**

**Cotisation annuelle : 20€ pour les vandopériens • 30€ pour les extérieurs**



## CHORALE

*Avec Madame Madeleine GRIFFATON*

**Ferme du Charmois**

**Lundi de 14h30 à 16h00 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : lundi 9 septembre 2024**

**Fin d'activité : lundi 30 juin 2025**

**Cotisation annuelle : 65€ pour les Vandopériens • 95€ pour les extérieurs**



## SUNDO

*Avec Monsieur Nicolas TACCHI*

**Parc des Sports de Vandoeuvre**

**Lundi de 9h30 à 11h00 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : lundi 9 septembre 2024**

**Fin d'activité : lundi 30 juin 2025**

Le SunDo (Kouk Sun Do en Corée), est un yoga taoïste basé sur la méditation, il est précédé par un échauffement et suivi d'étirements. La méditation vise au développement personnel de ses pratiquants, tant aux niveaux physique, mental que spirituel. Elle implique généralement la concentration progressive de l'attention sur un seul point de référence ; dans cette discipline ce point de référence est le souffle.

Le SunDo s'adresse aux personnes à tous, quels que soient l'âge et la condition physique. Les bénéfices sont les suivants : recul du processus de vieillissement, augmentation de l'énergie et une vision positive de la vie à travers la pratique de la méditation, la respiration abdominale (cohérence cardiaque) et la tenue de positions.

Le pratiquant cultive son « Qi », et développe souplesse, aisance physique, santé et sérénité.

**Cotisation annuelle : 110€ pour les vandopériens • 195€ pour les extérieurs**



## **SOPHROLOGIE**

*Avec Monsieur Olivier DURAND*

**Ferme du Charmois**

**Lundi de 11h00 à 12h00 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : lundi 9 septembre 2024**

**Fin d'activité : lundi 30 juin 2025**

OU

**Vendredi de 9h00 à 10h00 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : vendredi 13 septembre 2024**

**Fin d'activité : vendredi 27 juin 2025**

La relaxation guidée a pour objectif de permettre à toute personne de trouver un équilibre physique, psychique et émotionnel.

Basée essentiellement sur la respiration, cet outil permet de stabiliser et d'atténuer les émotions comme les douleurs dans un relâchement profond.

Tout en exécutant de petits enchaînements simples, la relaxation favorise l'éveil, atténue la nervosité, le mal de dos, l'hypertension, favorise le lâcher-prise en agissant en douceur sur la mobilité des articulations. N'étant pas basée sur la force physique ou sur la performance, sa pratique est accessible à tous.

Chaque participant est accompagné et amené à reproduire les mouvements. La concentration sur la respiration agit également sur la gestion du stress.

Les personnes n'ayant pas ou plus la totalité de leurs facultés cognitives peuvent donc pratiquer.

**Cotisation annuelle : 115€ pour les vandopériens • 195€ pour les extérieurs**



## **MEMO-GYM / EQUILIBRE**

« BOUGE TON CERVEAU »

*Avec Madame Nathalie SEUILLOT*

**Ferme du Charmois**

**Judi de 14h00 à 15h00 (hors vacances scolaires)**

**OU**

**Judi de 15h15 à 16h15 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : jeudi 12 septembre 2024**

**Fin d'activité : jeudi 26 juin 2025**

Prévenir la perte d'autonomie pour mieux vieillir par la mise en place d'activités ludiques adaptées aux séniors. Rompre l'isolement, stimuler les capacités cognitives et physiques par la pratique d'exercices variés (réflexion, mémoire, communication, motricité, renforcement musculaire...)  
Réveiller les mécanismes cognitifs de la mémorisation au travers de situations vécues corporellement.

**Cotisation annuelle : 115€ pour les Vandopériens • 195€ pour les extérieurs**  
**Licence de 29€ incluse**

*Ne pas oublier d'apporter un certificat médical*





## **PILATES SENIORS ET EQUILIBRE**

*Avec Madame Anne BOUIGEON*

**Ferme du Charmois**

**Mercredi de 10h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : mercredi 18 septembre 2024**

**Fin d'activité : mercredi 25 juin 2025**

Améliorez votre équilibre et la santé de votre dos !

Les séances combinent la méthode Pilates, adaptée aux séniors (debout et assis, pas de travail en position couchée) et le travail sur les différentes composantes de l'équilibre

**Cotisation annuelle : 95€ pour les Vandopériens • 160€ pour les extérieurs**

**Licence de 29€ incluse**

*Ne pas oublier d'apporter un certificat médical*







## **GYMNASTIQUE SUR CHAISE**

**Avec Madame Anne BOUIGEON  
Ferme du Charmois**

**Lundi de 9H30 à 10h30 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : lundi 16 septembre 2024**

**Fin d'activité : lundi 30 juin 2025**

**Cotisation annuelle : 110€ pour les Vandopériens • 190€ pour les extérieurs  
Licence de 29€ incluse**

*Ne pas oublier d'apporter un certificat médical*





## GYMNASTIQUE

*Avec Madame Anne BOUIGEON*

**Parc des Sports**

**Mercredi de 9h00 à 10h00 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : mercredi 18 septembre 2024**

**Fin d'activité : mercredi 25 juin 2025**

**Cotisation annuelle : Pour un cours : 110€ pour les Vandopériens**

**190€ pour les extérieurs**

**Pour deux cours : 135€ pour les Vandopériens, 220€ pour les extérieurs**

**Licence de 29€ incluse**

*Ne pas oublier d'apporter un certificat médical*





## **GYMNASTIQUE DOUCE**

*Avec Madame Anne BOUIGEON*

**Au Parc des Sports**

**Lundi de 11h00 à 12h00 (hors vacances scolaires)**

**Reprise de l'activité : lundi 16 septembre 2024**

**Fin d'activité : lundi 30 juin 2025**

**Cotisation annuelle : Pour un cours :110€ pour les Vandopériens**

**190€ pour les extérieurs**

**Pour deux cours :135€ pour les Vandopériens, 220€ pour les extérieurs**

**Licence de 29€ incluse**

*Ne pas oublier d'apporter un certificat médical*





**Activités Seniors CCAS**  
Domaine du Charmois  
2 Avenue du Charmois  
54500 VANDOEUVRE  
Téléphone : 03.83.57.18.09  
E-mail : seniors@vandoeuvre.fr

**Ouvert au public du lundi au vendredi de 14h00 à 17h00**

**Vandœuvre**  
LÈS-NANCY  
**CCAS**