

VILLE
SOLIDAIRE

PROGRAMME DES ANIMATIONS SÉNIORS



SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2026

MARCHE DOUCE - GROUPE DE PAROLE - ATELIER MÉMOIRE - ATELIER ÉQUILIBRE - DES MOTS,
DES HISTOIRES - LE PRIS AUX FOURNEAUX - PLAISIR ET SANTÉ - LOISIRS CRÉATIFS - ESCAPADES...

Chaque semestre, le **Point Rencontre Informations Seniors** (PRIS) propose de nombreuses animations à destination des Couronnais âgés de 60 ans et plus.

Créer, se cultiver, se divertir, jouer, danser, partager, retrouvez dans ce guide les rendez-vous mis en place par le CCAS de la Ville de Cournon-d'Auvergne, les associations et partenaires du territoire.

APPRENDRE

☐ ATELIER MÉMOIRE

TOUS LES MARDIS de 9h15 à 10h15 ou de 10h30 à 11h30 ou de 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30 à partir du 15/09

Séances animées par Karine

PRIS - Tarif : 3,40€

TOUS LES MERCREDIS de 9h15 à 10h15, à partir du 16/09

Séances animées par Karine

PRIS - Tarif : 3,40€

☐ ATELIER MÉMOIRE ADAPTÉ

TOUS LES JEUDIS de 14h à 15h à partir du 17/09

Séances animées par Karine

PRIS - Tarif : 3,40€

☐ LE PRIS AUX FOURNEAUX

LES JEUDIS 1 fois/mois de 9h30 à 11h45

Le 18/09 - 19/11 - 17/12

Séances animées par Karine

PRIS - Tarif : 6,30€

☐ SEMAINE DU GOÛT

JEUDI 15/10 à partir de 9h30

Préparation du repas partagé ensemble

Séance animée par Karine et Mme

Charbonnier, Diététicienne - Nutritionniste

Maison des Citoyens - Tarif : 6,30€



☐ « PLAISIR ET SANTÉ AU BOUT DE LA FOURCHETTE »

LES JEUDIS 1 fois/mois de 10h à 12h

Comment retrouver l'envie de se faire à manger tout en prenant soin de soi et en se faisant plaisir ?

Madame CHARBONNIER, Diététicienne - Nutritionniste, vous propose un moment d'échange autour de l'alimentation et de la préparation de plats simples, goûteux, qui prennent soin de votre santé.

Le 24/09 - 12/11 - 24/12

Maison des Citoyens - Tarif : 4,70€

☐ « LE MUSÉE VIENT À VOUS », L'ART POUR STIMULER LA MÉMOIRE

L'association ARTZ, vous propose de stimuler votre mémoire à travers des activités artistiques et culturelles.
Cycle de 10 séances animées par Katia Michel

Le 21/09 - 12/10 - 19/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12 de 14h à 15h30

Maison des Citoyens - Gratuit



S'ÉVADER / CRÉER

☐ ATELIER D'ÉCRITURE LUDIQUE ET CRÉATIVE

LES VENDREDIS tous les 15 jours de 14h à 15h à partir du 25/09

Vous souhaitez vous déconnecter de votre quotidien ? Prendre un instant à vous et pour vous ?

Axé sur la créativité, venez découvrir un atelier d'écriture ludique pendant lequel vous voyagez à destination de votre imagination. Grâce aux jeux d'écriture, vous jouerez avec les mots pour tisser des histoires aussi diverses que variées. Un instant suspendu entre rires et partages.

Séances animées Par Cécile MIOLANNE

PRIS - Tarif : 3,40 €

☐ « LAISSEZ-VOUS CONTER »

LES JEUDIS 1 fois/mois de 14h à 16h

Le 08/10 - 05/11 - 10/12

Médiathèque Hugo Pratt - Gratuit

☐ « LE PRIS AU CINÉ »

LES VENDREDIS 1 fois/mois à 14h

Le 18/09 - 16/10 - 13/11 - 12/12

*Cinéma Le Gergovie - Tarif : 4€
Inscription et règlement
au PRIS*





☐ ATELIER LOISIRS CRÉATIFS

LES VENDREDIS tous les 15 jours de 9h30 à 11h30 à partir du 18/09

Séances animées par Karine

Maison des Citoyens - Tarif : 4,70€

BOUGER

☐ ATELIER EQUILIBRE

LUNDI 14/09 à 10h30

Réunion d'information et inscriptions

Maison des Citoyens

LUNDI 28/09

Séance test en individuel (sur rdv)

Après réussite aux tests , 10 séances en collectif de 10h à 11h du 12/10 au 18/01/2027

Séances animées par Karine

Maison des Citoyens - Gratuit

☐ MARCHE DOUCE

(CERTIFICAT MÉDICAL)

TOUS LES LUNDIS de 13h30 à 15h30 à partir du 14/09

Séances animées par Angeline

Maison des Citoyens - Tarif : 3,40€

TOUS LES VENDREDIS de 13h à 15h à partir du 18/09

Séances animées par Maeva

Maison des Citoyens - Tarif : 3,40€

☐ FORME, BIEN-ÊTRE, SANTÉ

(CERTIFICAT MÉDICAL)

TOUS LES JEUDIS de 9h15 à 10h15 ou de 10h30 à 11h30 à partir du 17/09

Séances animées par Angeline

Maison des Citoyens - Tarif : 3,40€

TOUS LES VENDREDIS de 9h15 à 10h15 à partir du 18/09

Séances animées par William

Maison des Citoyens - Tarif : 3,40€

TOUS LES VENDREDIS de 9h à 10h ou de 10h à 11h à partir du 18/09

Séances animées par Maeva

Complexe Jean-Louis Bertrand - Tarif : 3,40€



☐ BRAIN BALL

TOUS LES LUNDIS ET MERCREDIS
de 15h à 16h

Activité ludique qui associe le mouvement et la réflexion, au moyen d'exercices de coordination, en musique.

Cycle de 20 séances à partir du 14/09,
animées par Mme GIACOMAZZI
PRIS - Gratuit

☐ ATELIER DANSE (CERTIFICAT MÉDICAL)

TOUS LES LUNDIS de 15h30 à 16h45
À PARTIR DU 14/09

Séances animées par Angeline
Complexe Jean-Louis Bertrand - Tarif : 3,40€

☐ ZUMBA GOLD (CERTIFICAT MÉDICAL, RESPONSABILITÉ CIVILE)

TOUS LES MARDIS de 9h à 10h
À PARTIR DU 15/09

Séances animées par Agnès
Complexe Jean-Louis Bertrand - Tarif : 3,40€

☐ TANGO SANTÉ :

TOUS LES MARDIS de 11h30 à 12h30
CYCLE DE 10 SÉANCES DU 15/09
AU 02/12

Activité physique adaptée qui s'inspire des pas du Tango Argentin pour améliorer l'équilibre, la mémoire et la coordination.
Animées par Natacha DARMANT
Complexe Jean-Louis Bertrand - Gratuit



☐ RUGBY SANTÉ AVEC L'ASM OMNISPORT

À PARTIR DE SEPTEMBRE
de 9h45 à 10h45

CYCLE DE 10 SÉANCES

Le Rugby Santé est une pratique du rugby adaptée, sans contact et accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique. Encadrée par un éducateur formé, cette activité met l'accent sur le bien-être, la remise en mouvement et le plaisir collectif
Animé par Alexandre BARRY
Lieu à définir - Gratuit

☐ THÉ-DANSANT

LES MARDIS 1 FOIS /MOIS
de 15h à 18h

LE 15/09 - 13/10 - 17/11

Animé par l'Association « Cournon, Danse, Attitude »

Contacts :

• Muriel au 07 46 10 05 00

• Carlos au 06 98 87 46 46

Salle de l'Astragale - Tarif : 6€

SE RELAXER

☐ SOPHROLOGIE

TOUS LES MARDIS de 9h à 10h ou de 10h à 11h

Le 15/09 - 22/09 - 29/09 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 - 08/12 - 15/12 - 22/12

Séances animées par Brigitte ACKORA, Sophrologue
Maison des Citoyens - Tarif : 4,70€



DÉCOUVRIR

☐ PARCOURS GÉNÉALOGIQUE DE COURNON, À LA DÉCOUVERTE DES ÉQUIPEMENTS QUI ONT MARQUÉ SON HISTOIRE

Présenté par Mme CATINAUD, de l'Association Connaissance de Cournon

LUNDI 12/10 à 14h

Départ Parking de la Coloc' de la Culture

Tarif : 3,40 € - Inscriptions à partir du 21/09

☐ « L'ESCAPADE DU MOIS » : VISITE GUIDÉE « LA MAISON DE LA FOURME » À AMBERT

MERCREDI 23/09 à 15h

Rendez-vous sur le parking de la Coloc' de la culture à 14h

Tarif : 3,40 € - Inscriptions à partir du 02/09



☐ « L'ESCAPADE DU MOIS » BOWLING

MARDI 13/10 à 14h

Rendez-vous sur le parking de la Maison des citoyens à 13h30

Tarif : 3,40 € - Inscriptions à partir du 21/09



☐ « L'ESCAPADE DU MOIS » : MARCHÉ DE NOËL DE LA SAUVETAT

VENREDI 04/12 à 14h

Rendez-vous sur le parking de la Maison des citoyens à 13h30

Gratuit - Inscriptions à partir du 13/11

PRÉVENIR

☐ PRÉCAUTIONS ET BONS GESTES AU QUOTIDIEN : RÉUNION DE PRÉVENTION AUPRÈS DES SENIORS CONTRE LES VOLS, LES ARNAQUES, LA CYBERMALVEILLANCE

LUNDI 12/10 à 14h

Animée par l'officier de prévention de la CPN (Circonscription de Police Nationale)
Salle de l'Alambic - Gratuit



☐ **CONFÉRENCE**
**« LES TENSIONS MUSCULAIRES
ET LES ROUTINES DE
MOBILITÉ »**

en partenariat avec l'ARSEPT.

JEUDI 19/11 à 14h30

Animée par Baptiste IZOULET,
ostéopathe

Maison des Citoyens - Gratuit



MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX SORTIES
S'inscrire et régler 3 semaines avant la visite.



MAIS AUSSI...

**ANIMATIONS PROPOSÉES
PAR LES JEUNES
VOLONTAIRES EN SERVICE
CIVIQUE**

ATELIERS NUMÉRIQUES



PRIS - Gratuit

(Se présenter avec son propre matériel)

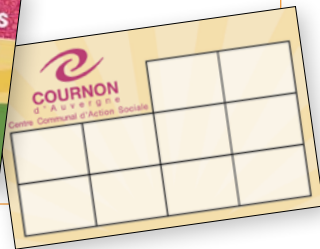
**A PARTIR
DU MOIS DE NOVEMBRE :**

- ✓ Ateliers numériques
- ✓ Visites de convivialité à domicile sur demande des usagers

ET TOUJOURS...

**LA POSSIBILITÉ DE LA
CARTE 10 SÉANCES
ACTIVÉS**

pour un montant de 34 €
correspondant à toutes les activités
d'un montant de 3,40 € proposées
par le PRIS.



D'autres animations, conférences, sorties... seront à découvrir tout au long du semestre. Pour plus d'informations, nous vous donnons rendez-vous au PRIS et sur l'agenda du site de la ville : **cournon-auvergne.fr**



COURNON

d'Auvergne

Centre Communal
d'Action Sociale

P.R.I.S

MAISON DES CITOYENS

15 IMPASSE DES DÔMES - 63800 COURNON-D'Auvergne

04 73 84 68 79

PRIS@COURNON-AUVERGNE.FR

**LE PRIS EST OUVERT DU LUNDI AU JEUDI DE 8H À 12H ET DE 13H À 17H
ET LE VENDREDI DE 8H À 12H ET DE 13H À 16H**