

Découvrez le Pôle Senior!

Créé en 2013 le Pôle Senior témoigne de l'engagement de la ville du Bouscat de répondre aux attentes de chacun et de satisfaire ses habitants à toutes les étapes de leur vie.

Bien vivre chez soi, être actif, bouger, sortir, se rencontrer, partager, se déplacer,...le pôle sénior vous propose :

◆ **Services** : restauration, transport, aide à domicile, portage de livres, accompagnement social, résidences autonomie

◆ **Offre de loisirs** : culturels, artistiques ou sportifs. Le partenariat avec les associations locales constitue un maillage social privilégié.

Notre ambition est aussi de mener des actions pour mieux anticiper et s'adapter aux évolutions des besoins des séniors.

Le programme d'animation sénior du Bouscat proposé tout au long de l'année s'articule autour de 3 objectifs :

Épanouissement culturel
Lien social et convivialité
Bien-être et prévention santé

Pôle
Senior

«Pour une ville proche des séniors et pour que vieillir ne soit pas synonyme de dépendance mais simplement de longévité, Le Bouscat s'inscrit dans une démarche d'amélioration constante des services aux séniors.»

B. DUPIN, Adjointe au Maire, en charge
de la Petite Enfance, des Séniors,
de la famille et de l'inter-générationnel.

Pensez à réserver le transport à la
demande

05 57 22 47 88
CCAS/Pôle Senior



Bien démarrer l'année avec les ateliers Senior :

Détente yoga du rire
Nutrition santé
Sécurité routière
Bus numérique



Le Mardi 15 mai

SUPER LOTO - Goûter offert

Nombreux lots à gagner

carton 2€ à l'EHPAD Les Balcons de Tivoli.

Sur Inscription au 05 57 81 15 31



Avant le 31 mars :

Renouvellement des membres du Comité
de Pilotage Senior. Si vous êtes intéressé(e),
inscrivez-vous auprès du CCAS



Vivez Senior !
ANIMATIONS
1^{er} semestre 2018

CCAS/PÔLE SENIOR
Centre Max Monichon - 212 avenue de Tivoli
33110 Le Bouscat - 05 57 22 47 88
ccas@mairie-le-bouscat.fr

bouscat.fr



Événements

DE MARS À JUIN

ATELIERS À THÈME - ACCÈS GRATUIT

Détente yoga du rire : 8 Séances collectives d'exercices de rire et de respiration

Résidences La Bérengère et Mieux-Vivre

Ateliers nutrition santé :

9 Séances collectives d'information

sur l'alimentation et l'équilibre nutritionnel - *La Source*

Sécurité routière : 1 Séance collective matin et après-midi, le jeudi 22 mars - *Résidence Mieux-Vivre*

Informatique Bus numérique : 2 journées consacrées à l'utilisation de l'outil informatique, tablettes et smartphone

Parking Salle de Lafilolie - jeudi 5 avril

Parking des Écus - lundi 18 juin

Renseignements et inscription à l'accueil du CCAS



MARS

Vendredi 9 :

SORTIE RESTAURANT D'APPLICATION LYCÉE PROFESSIONNEL DE CAMBLANES

Rendez-vous Parking des Écus à 11h15

Sur inscription uniquement - participation 10€

AVRIL

Jeudi 26 : SORTIE « SUR LE CHEMIN DE ST JACQUES DE COMPOSTELLE »

Balade dans le vieux Bordeaux, commentée par M. Blazquez et accueil, par les pèlerins au Refuge de St Jacques de Compostelle - Rendez-vous devant la Porte Cailhau à 14h30

Sur inscription uniquement

MAI

Mercredi 16 : SORTIE LA VACHERIE DE BLANQUEFORT - FERME URBAINE ET CULTURELLE

Visite commentée à 14h30 et rencontre avec un berger éleveur dans sa fromagerie - Rendez-vous Parking des Écus à 13h45 pour transport en car
Accès par le Parc de Majolan (15 min de marche)

Sur inscription uniquement - Participation 3€

JUIN

Mardi 12 juin : SORTIE DANS LE SAUTERNAIS VISITE DU CHÂTEAU DE ROQUETAILLADE

Dégustation de vins, Repas champêtre - Après-midi visite de la Collégiale d'Uzeste, commentée par M. Blazquez - Rendez-vous Parking des Écus à 9h pour transport en car

Sur inscription uniquement - Participation 15€

JUILLET

Jeudi 5 juillet : KARAOKE DANSANT ANIMÉ PAR WILLY

Salle de l'Ermitage-Compostelle

Sur inscription uniquement - Participation 5€



4 sorties à la journée sont prévues au cours de l'année 2018, avec le minibus Senior, limité à une seule sortie par personne :

> 2 mai : ST EMILION

> 5 juin : BISCAROSSE

> 3 juillet : ROYAN

> 4 sept : SOULAC / LE VERDON

8 places par sortie / Participation 8€

Inscription à l'accueil du CCAS

Retrouvez le programme des
événements de La Source à la
Mairie, la Source et sur bouscat.fr



Activités régulières

MARDI

> GYM' BIEN-ÊTRE

Animée par l'association L'Arbre Yin Yang

Résidence Mieux-Vivre :

de 9h30 à 10h30

Résidence La Bérengère :

de 10h45 à 11h45

Tarif : 24€/ Trimestre

(1séance/semaine)



MARDI

> LOTO animé par L'Éveil Bouscatais

Un mardi sur deux

De 14h15 à 16h45

Résidence La Bérengère

Tarif : Carton 1€ - Adhésion annuelle : 14€

MARDI ET VENDREDI

> APRÈS-MIDI JEUX

par l'Association Ricochet

De 14h30 À 16h00

Entrée libre

Mardi : Résidence Mieux-Vivre

Vendredi : Résidence La Bérengère

(hors vacances scolaires)

Nouveauté



MERCREDI

> TAÏ CHI CHUAN par l'Association Géode

De 19h À 20h30

Résidence Mieux-Vivre

Tarif : 190 €/an

(Tarif réduit : -25 ans, couples et +65 ans)