

CCAS / PÔLE SÉNIOR

JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE 2019

PROGRAMME SÉNIORS

CCAS DU BOUSCAT
CENTRE MAX MONICHON - 212, avenue de Tivoli
33110 LE BOUSCAT - 05 57 22 47 88

ccas@mairie-le-bouscat.fr



LES RENDEZ-VOUS SÉNIORS

LUNDI 8 JUILLET : QUIZZ MUSICAL ET DJ-SET PARTICIPATIF

Animé par Ricochet Sonore

Venez tester vos connaissances musicales et danser sur vos morceaux préférés. Rafrâichissements offerts.

14h, Ermitage-Compostelle - Entrée libre

VENDREDI 12 JUILLET : MUSÉE DES BEAUX-ARTS

Visite commentée sur la thématique Symboles en peinture

Station debout et marche – Durée de la visite 1h30

Rendez-vous 14h45 Musée des Beaux-Arts, 20 cours d'Albret, Bordeaux

Transports en commun : arrêt Galerie des Beaux-Arts Lianes 5 et 15

Sur inscription au CCAS – Participation 3€

LUNDI 15 JUILLET: EXPOSITION STREET ART BERNARD MAGREZ

Visite guidée de l'exposition

14h30, La Source

Sur inscription au CCAS – Gratuit

MARDI 30 JUILLET : LES CLOS'ICALES

Cocktail musical à partir de 17h30, EHPAD Clos d'Aliénor

Sur inscription au CCAS – Gratuit

MARDI 27 AOUT : LES CLOS'ICALES

Cocktail musical à partir de 17h30, EHPAD Clos d'Aliénor

Sur inscription au CCAS - Gratuit

DU VENDREDI 6 SEPTEMBRE AU VENDREDI 6 DÉCEMBRE : ATELIERS FORM'EQUILIBRE

Cycle de 12 ateliers organisés par l'ASEPT : des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre et créer autour de vous un environnement sécurisé. Ces ateliers sont animés par des spécialistes de l'activité physique adaptée aux séniors autour d'une méthode conjuguant contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

- vendredis 6, 13, 20, 27 septembre

- vendredis 4, 11, 18 octobre

- vendredis 8, 15, 22, 29 novembre

- vendredi 6 décembre

Pensez à vous munir d'une tenue confortable permettant des gestes faciles,
et d'un certificat médical

De 10h à 11h30, Association Ricochet 8, rue Condorcet

Sur inscription au CCAS – Gratuit

DU LUNDI 9 SEPTEMBRE AU LUNDI 6 JANVIER : ATELIER SOPHROLOGIE

S'accorder un moment pour soi dans son quotidien, de détente corporelle et mentale.

Cycle de de 5 ateliers 14h30 à 16h. NB : Mêmes personnes que celles inscrites au 2ème trimestre

- lundi 9 septembre
- lundi 7 octobre
- lundi 18 novembre
- lundi 2 décembre
- lundi 6 janvier 2020

Résidence Mieux-Vivre 27, rue Pompière
Sur inscription au CCAS - Gratuit

MERCREDI 11 SEPTEMBRE : APÉRITIF MUSICAL DE RENTRÉE

Animation musicale avec la Banda Grasse Band, apéritif convivial
18h, La Source
Entrée libre

MERCREDIS 11 SEPTEMBRE ET 18 SEPTEMBRE : ATELIERS NUTRITION

Cycle de deux ateliers organisés par la Maison du Diabète

- Mercredi 11 septembre : atelier BIEN-ÊTRE DANS MON ASSIETTE. Une séance interactive et pédagogique avec des conseils pratiques pour équilibrer son alimentation au quotidien 14h30 – 16h00
- Mercredi 18 septembre : atelier culinaire A VOS TABLIERS – Mise en pratique
- 14h30 – 17h00 Résidence Mieux-Vivre 27, rue Pompière

Sur inscription au CCAS – Gratuit

MARDI 24 SEPTEMBRE : LES CLOS'ICALES

Cocktail musical à partir de 17h30, EHPAD Clos d'Aliénor
Sur inscription au CCAS - Gratuit

MERCREDI 25 SEPTEMBRE : CROISIERE SUR LA GARONNE

Croisière commentée de 14h à 16h, le long des façades des quais de Bordeaux

Transport en car, départ 13h Parking des Ecus.

Retour au Bouscat vers 17h/17h30

Sur inscription au CCAS – Participation 9€

SORTIES A LA JOURNEE

- Biscarosse : lundi 22 juillet.
- La Rochelle : lundi 16 septembre
Départ 9h La Source. Retour vers 17h
Participation 8€ - Transport uniquement
Sur inscription au CCAS

Tarifs réservés aux Bouscatais

**Non-Bouscatais, merci de nous consulter au 05 57 22 47 88
Inscriptions individuelles et nominatives à l'accueil du CCAS,
9h/12h et 13h30/16h**

ET AUSSI TOUTES LES SEMAINES

LUNDI : RÉVEIL ÉNERGÉTIQUE

Résidence Mieux-Vivre : 10h – 10h30

MARDI : GYM BIEN-ÊTRE

Animée par l'association L'Arbre Yin Yang, sur inscription

Résidence Mieux-Vivre : 9h30 – 10h30 - Résidence La Bérengère : 10h45 – 11h45

LOTO : Animé par l'Éveil Bouscatais, sur inscription

Un mardi sur deux, 14h15 – 16h45, RA La Bérengère - Carton 1€, adhésion annuelle 14€

JEUX : Animé par l'association Ricochet - 14h30 – 16h, Résidence Mieux-Vivre

VENDREDI : JEUX

Animé par l'association Ricochet - 14h30 – 16h, Résidence La Bérengère

TRANSPORT A LA DEMANDE – Renseignement et inscriptions au CCAS au 05 57 22 47 88

LES RENDEZ-VOUS DES ASSOCIATIONS

DIMANCHE 28 JUILLET : PIQUE-NIQUE AUBERGE ESPAGNOLE

Organisé par les Décorés du Travail Le Bouscat - Bruges

Apportez et partagez ce que vous avez envie de manger et boire !

12h30 - Parc de l'Ermitage

Entrée libre

LES GRANDS RENDEZ-VOUS DU TRIMESTRE

DU 20 JUIN AU 31 JUILLET: « STREET ART » UNE EXPOSITION DE LA COLLECTION BERNARD MAGREZ

Pour la 2ème année consécutive, La Source accueille une sélection d'œuvres issues des collections de l'Institut Culturel Bernard Magrez autour du thème du Street-art ou art urbain.

Entrée libre aux horaires de la Source

SAMEDI 6 JUILLET : « LES ATELIERS FAIRE SOI-MÊME » PRÉPAREZ L'ÉTÉ (10H30/12H30)

La Maison de la Vie Ecocitoyenne vous propose pour ce troisième rendez-vous des ateliers « Faire soi-même » une matinée pour bien préparer votre été :

- Atelier huiles essentielles
- Atelier « DIY Tee-shirt »
- Atelier « Cosméto naturel zéro déchet »

La Source - Entrée libre – inscription dès votre arrivée dans la limite des places disponibles

MERCREDI 10 JUILLET : « LES INÉDITS DE L'ÉTÉ » CONCERT DE ELISAPIE (20H)

Les Inédits de l'été proposés par Musiques de Nuit vous invitent à découvrir l'artiste Inuit Elisapie. Ambassadrice de la culture inuit, Elisapie incarne la beauté du Grand Nord, sauvage, brute. Sa folk mélange inuktitut, anglais et français pour une échappée sauvage et libertaire, hommage à ses origines de l'Arctique Canadien.

Bois du Bouscat - Entrée libre – Buvette et restauration sur place.

Rendez-vous entrée Boulevard Lyautey – Cabane du jardinier

SAMEDI 13 JUILLET : BAL ET FEU D'ARTIFICE

Concert-Bal

restauration sur place

19h - Stade de Écus

Entrée libre

MERCREDI 28 AOÛT : ARBRES ET LIBERTÉ PAR LA COMPAGNIE DOHERTY

Agnès et Joseph Doherty vont s'appuyer sur une connaissance du patrimoine végétal des différentes villes où ils vont se produire et sur les légendes, mythes et contes associés aux espèces pour chanter et raconter les arbres qui nous entourent au quotidien.

> 14H30 et 16h30 (durée 1h)

> Parc Marceau - 46 avenue de Tivoli

> Gratuit sur réservation à partir du 29 juillet : 05 57 22 27 62

VENDREDI 30 AOÛT : COMPLICES PAR LA SMART COMPAGNIE

La nouvelle création de la Smart Cie est une fable contemporaine sur le goût de la rencontre et de l'échange. Partir à la découverte de l'Autre, au-delà de la question du genre sans désir de séduire, ni mignardise, pour le goût du jeu, de la naïveté retrouvée des terrains de l'enfance.

> Bois du Bouscat – Rendez-vous à la cabane du jardinier entrée Boulevard Lyautey

> Entrée libre

SAMEDI 7 SEPTEMBRE : FORUM DES ASSOCIATIONS

Pour la cinquième année consécutive, la Mairie du Bouscat organise son « Forum des Associations », le samedi 7 septembre de 9h30 à 13h à L'Ermitage-Compostelle. Le but de la journée : faire découvrir aux Bouscatais la richesse, la diversité et le dynamisme de la vie associative locale bouscataise.

9h30 à 13h00 - Ermitage-Compostelle

SAMEDI 7 SEPTEMBRE EN SOIRÉE : REPAS DE RUE

Organisez votre repas de rue entre voisins !

Renseignements et inscriptions : 05 57 22 26 73

DU 10 AU 28 SEPTEMBRE : EXPOSITION « LES RIVIÈRES DE CONSCIENCE » DE CLOAIRE LEHOUX

Cette exposition rassemble une sélection de tableaux autour du thème de l'eau afin de faire écho au nom de la médiathèque du Bouscat : « La Source ».

La Source - entrée libre

SAMEDI 14 SEPTEMBRE : ATELIER « NATURE EN VILLE » AU VERGER

Atelier pratique sur le greffage de l'arbre fruitier animé par le Conservatoire du Végétal.

> 10h30 à 12h30

> Sur réservation au 05 57 22 27 62

> Verger municipal

LES RENDEZ-VOUS DE LA SOURCE

MERCREDI 3 JUILLET : POINT INFO ÉNERGIE

de 13h30 à 18h - sur rendez-vous

DU MARDI 9 JUILLET AU SAMEDI 31 AOÛT : LES HORAIRES D'OUVERTURE DE LA MÉDIATHÈQUE CHANGENT

- Mardi 12h00 – 17h00
- Mercredi 10h00 – 17h00
- Jeudi 12h00 – 17h00
- Vendredi 12h00 – 17h00
- Samedi 10h00 – 17h00

En vue de vos longues vacances, la durée des prêts sera augmentée, et fixée à 6 semaines.

A partir du mois de septembre : fermeture à 18h30 du mardi au vendredi et à 17h le samedi. Fermeture le jeudi 15 août.

JEUDI 11 JUILLET : ATELIER D'ÉCRITURE

Pour découvrir et s'exercer à différentes techniques d'écriture, rédiger des textes, partager ses impressions.

de 17h30 à 19h30

Auditorium, sur inscription au 05 57 22 27 62

VENDREDI 12 JUILLET : CRÉATELIER ADULTES

Venez réaliser un carillon à partir d'une branche pour décorer votre jardin cet été.

Venez partager un moment convivial et réaliser un porte pinces à linge avec un torchon.

de 10h30 à 12h30

Atelier des créations, sur inscription

VENDREDI 12 JUILLET : ATELIER POCHOIR «STREET ART»

L'Institut Culturel Bernard Magrez vous propose d'appréhender l'exposition « Street art » d'une nouvelle façon et de découvrir la technique du pochoir. Laissez exprimer votre imaginaire lors de cet atelier créatif et libérez l'artiste qui est en vous !

15h - Sur inscription

SAMEDI 13 JUILLET : CRÉATELIER ADULTES

Venez réaliser un carillon à partir d'une branche pour décorer votre jardin cet été.

Venez partager un moment convivial et réaliser un porte pinces à linge avec un torchon.

de 10h30 à 12h30

Atelier des créations, sur inscription.

MARDI 16 JUILLET : SIESTE MUSICALE

Envie de vous détendre au soleil en écoutant une musique relaxante ou un rythme latino synonyme de voyage ; venez-vous laisser aller tout au long de notre playlist musicale estivale.

de 14h à 17h

Café jardin, sur inscription



MARDI 6 AOÛT : LE DÉFENSEUR DES DROITS

Vous pensez que vos droits n'ont pas été respectés (relations avec les services publics, défense du droit des enfants, lutte contre les discriminations...)

Sur rendez-vous

Inscriptions au 05 57 22 27 62

ou à l'accueil de la Source

SAMEDI 10 AOÛT : CRÉATELIER ADULTES

Un atelier récup' et zéro déchet pour réaliser une éponge tawashi avec de vieux t-shirts.

de 10h30 à 12h30

Atelier des créations, sur inscription.

MERCREDI 4 SEPTEMBRE : POINT INFO ÉNERGIE

Chaque premier mercredi du mois, la Maison de la Vie Ecocitoyenne propose des permanences Info Energie pour accompagner les particuliers dans leurs projets de rénovation énergétique de leur logement.

Sur rendez-vous au 05 57 22 27 62

En partenariat avec Bordeaux Métropole et le Centre Régional d'Éco-énergétique d'Aquitaine

MERCREDI 11 SEPTEMBRE : CONSEIL AUX ASSOCIATIONS

de 10h à 15h

contact: Maïté Marquié - mda.aquitaine@yahoo.fr

SAMEDI 14 SEPTEMBRE : LES DÉCORÉS DU TRAVAIL

Informations sur les démarches à effectuer pour obtenir la médaille du travail.

de 10h à 12h

JEUDI 19 SEPTEMBRE : ATELIER D'ÉCRITURE

Pour découvrir et s'exercer à différentes techniques d'écriture, rédiger des textes, partager ses impressions.

de 17h30 à 19h30

Auditorium, sur inscription au 05 57 22 27 62

SAMEDI 21 SEPTEMBRE : CRÉATELIER ADULTES

Venez partager un moment convivial et confectionner vos propres couvercles en tissu.

Atelier des créations, sur inscription.

VENDREDI 27 SEPTEMBRE : CRÉATELIER ADULTES

Donnez une deuxième vie aux livres en les transformant en objets de décoration.

Atelier des créations, sur inscription.

TOUS LES 2ÈMES JEUDIS DE CHAQUE MOIS : FRANCE ACOUPHÈNES

Sur rendez-vous au 06 44 24 98 27

de 14h00 à 17h00



LES ATELIERS NUMÉRIQUES DE LA SOURCE

Ateliers gratuits et sur inscription à La Source : 05 57 22 27 62

Mardi 2 juillet : Les podcasts à écouter en vacances - 15h

Mardi 9 juillet : Table ronde appareils Apple : venez poser vos questions - 15h

Jeudi 11 juillet : Avec les thymio les jeunes et moins jeunes peuvent s'amuser à programmer un petit robot - 15h

Samedi 20 juillet : Présentation d'applications pour téléphone ou tablette - 10h

Mardi 23 juillet : Table ronde appareils Android : venez poser vos questions - 15h

Mardi 6 août : Présentation des ressources numériques de Bordeaux métropole - 15h

Jeudi 8 août : Nintendo Lab le jeu de construction et d'action - 15h

Samedi 20 août : La sécurité sur internet : cookies, venez apprendre à protéger votre vie privée en ligne - 15h

Jeudi 22 août : Venez jouer à la Switch, PS4 ou Wii U que ce soit pour découvrir ou pour vous mesurer à vos amis ou aux autres usagers de la médiathèque - 15h

Jeudi 29 août : Créer son podcast - 15h

Mardi 3 septembre : Veiller à la navigation de vos enfants en toute sécurité - 15h

Jeudi 5 septembre : Regarder un film sur le site internet des médiathèques de Bordeaux Métropole - 15h

Mardi 10 septembre : Créer un album photo avec Powerpoint - 15h

Jeudi 12 septembre : Word pour les débutants.

Jeudi 12 septembre : Créer un site internet avec Wix - 1ère séance - 15h

Mardi 17 septembre : Atelier photo et table ronde - 17h

Jeudi 19 septembre : Lire une revue sur le site internet des médiathèques de Bordeaux Métropole

Jeudi 26 septembre : Excel pour les débutants - 17h

**PORTAGE DE LIVRES - COMITÉS DE LECTURE - ATELIER
D'ÉCRITURE - COMITÉ D'ÉCOUTE MUSICALE
Renseignements et inscriptions à la Source - 05 57 22 27 62**