

PROGRAMME SÉNIORS

CENTRE MAX MONICHON - 212, avenue de Tivoli
33110 LE BOUSCAT - 05 57 22 47 88
ccas@mairie-le-bouscat.fr

LES RENDEZ-VOUS SÉNIORS

JEUDIS 4, 11, 18 ET 25 AVRIL : ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

Une pause dédiée au bien-être et à la détente.

Cycle de quatre ateliers, de 14h à 16h

- 4 avril : Pause douceur, prendre soin de son visage avec des produits simples
- 11 avril : Prendre soin de soi, relaxation et auto-massage des mains
- 18 avril : Parfum et souvenir, atelier olfactif et sensoriel
- 25 avril : Colorimétrie, choisir ses couleurs vestimentaires et adapter son maquillage

La Source

Sur inscription au CCAS - Gratuit

VENDREDI 19 AVRIL : SUR LE CHEMIN DE COMPOSTELLE

Rendez-vous 14h30 porte Cailhau, Bordeaux, et accueil par les membres de Bordeaux-Compostelle. Itinéraire : refuge, rue des Argentiers/ Basilique Saint Michel.

40 minutes de marche. Possibilité de rester au refuge en attendant le retour des promeneurs. Petite collation offerte.

Transports en commun : arrêt Place de la Bourse Tram C

Sur inscription au CCAS - Gratuit

LUNDI 29 AVRIL : MUSÉE DU VIN ET DU NÉGOCE

Situé dans une ancienne maison de négoce du XVIIIème Siècle, le musée retrace l'histoire du négoce à Bordeaux et l'évolution du vin à travers les siècles. A la fin de la visite, une dégustation commentée abordera les notions de cépage, terroir, AOC.

Station debout et marche – Durée de la visite 1h15

Rendez-vous 14h45, Musée du Vin et du Négoce, 41 rue Borie, Bordeaux

Transports en commun : arrêts Chartrons Tram B ou Place Picard Liane 15

Sur inscription au CCAS – Participation 9€

MARDI 30 AVRIL : LES CLOS'ICALES

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

Sur inscription au CCAS - Gratuit

DU LUNDI 13 MAI AU LUNDI 26 AOÛT : ATELIER SOPHROLOGIE

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

Cycle de 5 ateliers de 14h30 à 16h sauf indication contraire

- lundi 13 mai
- lundi 3 juin
- mercredi 12 juin 10h30-12h
- lundi 1er juillet
- lundi 26 août

Résidence Autonomie Mieux-Vivre

Sur inscription au CCAS - Gratuit

DU 13 MAI AU 24 JUIN : ATELIER VITALITÉ

Cycle de 6 ateliers ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants.

- **Lundi 13 mai** : Mon âge face aux idées reçues
- **Lundi 20 mai** : Ma santé : les indispensables pour préserver sa santé
- **Lundi 27 mai** : Nutrition, la bonne attitude
- **Lundi 3 juin** : L'équilibre en bougeant
- **Lundi 17 juin** : Identifier les activités favorisant le bien-être : sommeil, relaxation, ...
- **Lundi 24 juin** : Un "chez moi" adapté

14h30 – 17h pour chaque atelier - Association Ricochet

Sur inscription au CCAS – Gratuit

JEUDI 16 MAI : CINÉ-GOÛTER

"La promesse de l'aube", d'Eric Barbier, avec Pierre Niney et Charlotte Gainsbourg

14h45 à 17h, EHPAD Balcons de Tivoli – Goûter offert

Sur inscription au CCAS – Gratuit

VENDREDI 17 MAI : MIDI MUSICAL OPÉRA DE BORDEAUX

RDV à 12h à l'Opéra, Place de la Comédie, Bordeaux – Durée du spectacle 45 min

Transports en commun : arrêts Quinconces Tram C ou Tourny Liane 5

Sur inscription au CCAS – Participation 9€

MARDI 28 MAI : LES CLOS'ICALES

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

Sur inscription au CCAS - Gratuit

VENDREDI 14 JUIN : CHATEAU CAZENEUVE ET BAZAS

Dans cette propriété d'Henri IV où séjournait la Reine Margot, la grande histoire et la petite se rejoignent. Déjeuner au Relais du Bazadais. L'après-midi sera consacré à la visite libre de Bazas.

Station debout et marche - Transport en car, rendez-vous 8h, Parking des Ecus

Sur inscription au CCAS – Participation 15€, déjeuner inclus

MARDI 25 JUIN : LES CLOS'ICALES

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

Sur inscription au CCAS - Gratuit

MERCREDI 26 JUIN : ARCHIVES DE BORDEAUX MÉTROPOLE

Visite commentée du bâtiment des archives et de l'exposition "Liberté !" L'éternelle reconquête, durée de la visite 1h45. Station debout et marche

Rendez-vous 14h45, Archives de Bordeaux Métropole, Parvis des Archives, Bordeaux

Transports en commun : arrêt Thiers-Benauges Tram A

Sur inscription AU CCAS – Gratuit

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.

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

MERCREDI : TAI CHI CHUAN

Animé par l'association Géode, sur inscription

Résidence Mieux-Vivre, 19h – 20h30 - Tarif : 190€/ an (-10% pour les +65 ans)

VENREDI : JEUX

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

TRANSPORT A LA DEMANDE – Renseignement et inscriptions au CCAS

LES RENDEZ-VOUS DES ASSOCIATIONS

VENREDI 5 AVRIL : SOIRÉE ORIENTALE

Un moment de convivialité: repas couscous, contes et lectures, jeux et musique

19h30, Association Ricochet - Sur inscription auprès de Ricochet, participation 6€

SAMEDI 6 AVRIL : ATELIER HISTOIRE DE L'ART

Yayoi Kusama, « mamie star » de l'art contemporain japonais

10h30 à 11h45, Association Ricochet - Entrée Libre

MARDI 30 AVRIL : ATELIER HISTOIRE DE L'ART

Les oeuvres les plus bizarres de l'histoire de l'art

19h à 20h15, Association Ricochet - Entrée Libre

SAMEDI 18 MAI : ATELIER HISTOIRE DE L'ART

L'art de l'illusion, histoire de la perspective, anamorphose, trompe l'oeil

10h30 à 11h45, Association Ricochet - Entrée Libre

SAMEDI 15 JUIN : ATELIER HISTOIRE DE L'ART

Land Art, dans la nature

10h30 à 11h45, Association Ricochet - Entrée Libre

LES GRANDS RENDEZ-VOUS DU TRIMESTRE

SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 AVRIL : FÊTE DES JARDINS

10 ans déjà que la Fête des jardins anime Le Bouscat par le biais d'animations consacrées à la nature en ville et à la sensibilisation du public aux enjeux de préservation de la biodiversité.

10h/19h - Entrée libre – Parc de l'Ermitage

MARDI 30 AVRIL : RENCONTRE LITTÉRAIRE

Stéphanie Hochet présentera son ouvrage « Eloge voluptueux du chat », Editions Philippe Rey. Rencontre suivie d'une dédicace.

19h, La Source – Entrée libre

DU LUNDI 13 AU SAMEDI 18 MAI : L'ÉCOLE DE MUSIQUE FAIT SON FESTIVAL

Créée en 1979, l'Ecole Municipale de Musique propose pour ses 40 ans, une semaine culturelle, surprenante et conviviale de concerts et de conférences.

Lundi 13 mai : CONCERT BAROQUE, 19h, Auditorium de l'école de musique

Mardi 14 mai : CONFÉRENCE SUR LA MUSIQUE, 19h, La Source

Mercredi 15 mai : PRINTEMPS PIANISTIQUE, 20h, Ermitage-Compostelle

Jeudi 16 mai : CONCERT DES CLASSES « CHAM », 19h - La Source

Vendredi 17 mai : CONCERT LATINO AMÉRICAIN, 20h, Ermitage-Compostelle

Samedi 18 mai : CONCERT DE CLÔTURE

Entrée libre dans la limite des places disponibles

JEUDI 23 MAI : L'AVENUE DE LA LIBÉRATION FAIT SON DÉFILÉ

Site Peugeot-Citroën PSA Retail, 357 avenue de la Libération au Bouscat

20h - Entrée libre

MERCREDI 5 JUIN : CINÉ PARC

Soirée cinéma en plein air pour questionner et éclairer les thèmes du Développement durable. Restauration sur place (food truck et boissons)

Parc de L'Ermitage (projection Salle de l'Ermitage en cas de repli météo)

18h - Entrée Libre

DU MARDI 5 AU SAMEDI 15 JUIN : EXPOSITION UN VÉLO DANS LA VILLE

Cycles, tricycles et bicycles très anciens parmi lesquels des pièces uniques issues de la collection de Guy Frosio.

La Source - Entrée libre

MERCREDI 6 JUIN : 48^{ÈME} NOCTURNE CYCLISTE

15h Minimes - 16h30 Cadets - 19h PC Open non licenciés - 21h Elite. En partenariat avec l'USB Cyclisme

Entrée libre - Départ/ arrivée Complexe sportif Jehan Buhan/ Stade Jean-Jaurès

SAMEDI 15 JUIN : RENDEZ-VOUS DES ARTISTES

Place Gambetta, 10h-18h

Entrée libre

VENDREDI 21 JUIN : FÊTE DE LA MUSIQUE

Concert de l'École de Musique à partir de 17h30 - Soirée Musique et danse à partir de 19h

Parc de la Chêneraie - Entrée libre

LES RENDEZ-VOUS DE LA SOURCE

MERCREDI 3 AVRIL

Les experts INFO ENERGIE du CREAQ vous accueillent gratuitement pour analyser vos besoins et répondre à toutes vos questions relatives à un projet de rénovation ou de construction.
Sur rendez-vous, de 13h30 à 18h00

VENREDI 5 AVRIL : CRÉATELIER

Venez réaliser une petite boîte à couture récup' aussi mignonne qu'utile.
15h00 - Sur inscription à la Source

MERCREDI 10 AVRIL : ATELIER NATURE EN VILLE

Atelier de taille et formation arboricole du fruitier : 10h - 12h
Rôle du fruitier en milieu urbain, présentation des variétés de terroir: 14h - 16h30
Verger Municipal, Rue Lamartine - Sur inscription à la Source

VENREDI 12 AVRIL : TABLE RONDE PHOTOGRAPHIE/ LES PORTRAITS

17h00 - Sur inscription à la Source

MERCREDI 17 AVRIL : CINÉ CLUB/ CYCLE VOYAGE

« Les Fraises sauvages » d'Ingmar Bergman (Suède, 1h30)
19h00 – Entrée libre dans la limite des places disponibles

JEUDI 18 AVRIL : CAFÉ LINGUISTIQUE

Langues pratiquées : anglais, espagnol, allemand, portugais, italien, grec
18h30 – Entrée libre dans la limite des places disponibles

SAMEDI 20 AVRIL : CRÉATELIER

Initiation à la broderie traditionnelle avec des modèles modernes et tendance.
10h30 - Sur inscription à la Source

JEUDI 25 AVRIL : COMITÉ DE LECTURE

18h00 - Sur inscription à la Source

SAMEDI 4 MAI : CRÉATELIER

Venez donner une nouvelle vie à vos vieux jeans.
10h30 - Sur inscription à la Source

JEUDI 9 MAI : CINÉ CLUB/ CYCLE VOYAGE

« Un monde parfait » de Clint Eastwood (Etats-Unis, 2h15)
19h00 – Entrée libre dans la limite des places disponibles

SAMEDI 11 MAI : SORTIE NATURE/ ATELIER CUISINE PLANTES SAUVAGES

Animée par Cistude Nature
10h, Parc de la Chêneraie - Sur inscription à la Source

SAMEDI 11 MAI : ATELIERS « FAIRE SOI-MEME »/ CUISINER

La Maison de la Vie Ecocitoyenne programme pour ce deuxième rendez-vous dédié aux pratiques responsables, une matinée consacrée à la cuisine autour de différents ateliers :

- Atelier cuisine spécial « Apéro » : fabrication d'une préparation salée pour l'apéritif, réalisation d'un Bee Wrap pour remplacer le film alimentaire en plastique
 - Bokashi : l'association RECUP' présentera ce mode de compostage adapté à l'intérieur, aux terrasses et balcons
- 10h30 - Entrée libre dans la limite des places disponibles

VENDEDI 17 MAI : CRÉATELIER

Pour les 40 ans de l'école de musique, venez réaliser des décorations avec des partitions.
15h - Sur inscription à la Source

JEUDI 23 MAI : COMITÉ DE LECTURE

18h00 - Sur inscription à la Source

JEUDI 23 MAI : CAFÉ LINGUISTIQUE MÉTROPOLITAIN

Langues pratiquées : anglais, espagnol, allemand, portugais, italien, grec. Les échanges linguistiques se poursuivront autour d'un cocktail dans le cadre de la semaine de l'Europe.
18h30 – Entrée libre dans la limite des places disponibles

DU MARDI 4 AU SAMEDI 15 JUIN : EXPOSITION "REVE ET LIBERTÉ"

Bordeaux Club Photo
La Source - Entrée libre

VENDEDI 7 JUIN: TABLE RONDE PHOTOGRAPHIE/ DE LA PHOTO A LA VIDÉO

17h00 - Sur inscription à la Source

VENDEDI 14 JUIN : CRÉATELIER

Réalisez une petite décoration murale sur bois en fils tendus.
15h - Sur inscription à la Source

MERCREDI 19 JUIN : CINÉ CLUB/ CYCLE VOYAGE

« Carnets de voyage », de Walter Salles (Brésil, 2h05)
19h00 – Entrée libre dans la limite des places disponibles

JEUDI 20 JUIN : COMITÉ DE LECTURE

18h00 - Sur inscription à la Source

JEUDI 20 JUIN : CAFÉ LINGUISTIQUE

Langues pratiquées : anglais, espagnol, allemand, portugais, italien, grec
18h30 – Entrée libre dans la limite des places disponibles

MERCREDI 26 JUIN : ATELIER NATURE EN VILLE

Comprendre la fructification, dégustation de jus et confitures, atelier greffage: 10h- 12h
Rôle du fruitier en milieu urbain, présentation des variétés de terroir: 14h - 16h30
Verger Municipal, Rue Lamartine - Sur inscription à la Source

SAMEDI 29 JUIN : CRÉATELIER

Venez partager un moment convivial et tester votre premier biscornu au point de croix !
10h30 - Sur inscription à la Source

LES ATELIERS NUMÉRIQUES DE LA SOURCE

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

Mardi 2 avril : 30 mn pour découvrir les podcasts – 15h

Jeudi 11 avril : Table ronde appareils Apple : venez poser vos questions - 15h

Vendredi 12 avril : Atelier photo : apprendre à faire des portraits - 17h

Mardi 16 avril : 30 mn pour savoir choisir entre une tablette ou un ordinateur - 15h

Samedi 27 avril : Écouter de la musique sur internet, quelques exemples de sites - 10h

Mardi 30 avril : 30 mn pour télécharger une application sur un appareil Apple – 15h

Jeudi 2 mai : Table ronde appareils Android : venez poser vos questions - 15h

Samedi 4 mai : Comment utiliser le Bon Coin pour revendre ou acheter d'occasion - 10h

Mardi 7 mai : 30 mn pour télécharger une application sur un appareil Android - 15h

Samedi 18 mai : Quelques applications gratuites téléphone/ tablette pour vous aider au quotidien - 10h

Samedi 1er juin : Quel réseaux social et pour faire quoi ? – 10h

Mardi 4 juin : 30 mn pour transférer des données sur une clé USB ou sur un disque dur -15h

Jeudi 6 juin : Découvrez comment gérer vos mots de passe de façon sécuritaire - 15h

Vendredi 7 juin : Avec votre smartphone, votre tablette, votre ordinateur, vous apprendrez à réaliser une vidéo avec vos photos - 17h

Jeudi 13 juin : Initiation de base PC 1/2 - 15h

Mardi 18 juin : 30 mn pour savoir stocker billets d'avion / train sur son téléphone - 15h

Jeudi 20 juin : Initiation de base PC 2/2 - 15h

Mardi 25 juin : 30mn pour découvrir Twitter - 15h

Jeudi 27 juin : La vidéo sur appareils mobiles - 15h

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