

# PROGRAMME SÉNIORS



## CCAS DU BOUSCAT

Centre Max Monichon - 212, avenue de Tivoli  
33 110 BOUSCAT - 05 57 22 47 88  
[ccas@bouscat.fr](mailto:ccas@bouscat.fr)



# LES RENDEZ-VOUS SÉNIORS

## DU MARDI 8 AU SAMEDI 12 OCTOBRE : SEMAINE BLEUE

sur le thème de l'art de vivre Japonais, source d'inspiration pour des gestes santé au quotidien

- **Mardi 8** : Loto EHPAD Les Balcons Tivoli
- **Mercredi 9** : Animation-débat avec un intervenant en Santé Environnementale et propositions de plusieurs ateliers, au choix, sur les thèmes du Japon et du recyclage
- **Jeudi 10** : Fabrication d'éponges écologiques en tissu à l'EHPAD Les Balcons de Tivoli
- **Vendredi 11** : Repas partagé sur le thème du Japon (Ricochet) et découverte de l'art japonais
- **Vendredi 11** : Moment de lecture partagée de contes japonais, entre adultes et enfants, à l'école élémentaire Jean Jaurès
- **Vendredi 11** : soirée japonaise avec repas partagé et animation, à l'association Ricochet
- **Samedi 12** : découverte ludique de l'art japonais le matin et initiation au Mah-Jong l'après-midi, à l'association Ricochet
- **Samedi 12** : Exposition de peintures japonaises, à l'auditorium de La Source

Retrouvez tout le programme de la semaine bleue sur le document dédié à disposition sur les différents sites municipaux ou sur [bouscat.fr](http://bouscat.fr)

## MARDI 29 OCTOBRE : LES CLOS'ICALES

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

Sur inscription au CCAS - Gratuit

## VENDREDI 15 ou VENDREDI 29 NOVEMBRE : Déjeuner au restaurant d'application du Lycée hôtelier St Michel de Blanquefort

Transport en car, rendez-vous 12h, Parking des Écus

Ou bien RDV Parking salle de la Filolie 11h30, ou RDV Parking RA MIEUX-VIVRE 11h45

Participation 10€ (une sortie par personne au choix)

Sur inscription au CCAS

## MARDI 26 NOVEMBRE : LES CLOS'ICALES

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

Sur inscription au CCAS - Gratuit

## PROJECTION DU FILM "CACAO, ENFANTS PRIS AU PIÈGE"

**JEUDI 21 NOVEMBRE :** 15h/17h, RA La Bérengère - Entrée libre

**JEUDI 28 NOVEMBRE :** 15h/17h, RA Mieux Vivre - Entrée libre

De Paul Moreira dans le cadre du Festival Alimenterre - 35 mn - suivie d'une dégustation de chocolats issus du commerce équitable.

## **MERCREDI 4 DÉCEMBRE : CONCERT DE NOËL**

Musiques du monde avec EWA et son orchestre

Buffet de gourmandises à l'issue du concert

14h30 /17h, La Source - Participation 3€ - Sur inscription au CCAS

## **JEUDI 26 DÉCEMBRE : LES CLOS'ICALES**

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

Sur inscription au CCAS - Gratuit

## **VENDREDI 17 JANVIER 2020 : VŒUX DE LA NOUVELLE ANNÉE**

Repas festif et animation musicale dansante, en présence de Monsieur le Maire et d'Elus

12h/17h, Salle des Écus - Prestation offerte par la Ville aux seniors Bouscatais - 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, BRICOLAGE, INFORMATIQUE** : 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

## VENDREDI 6 et SAMEDI 7 DÉCEMBRE : TÉLÉTHON

Programme sur bouscat.fr

## VENDREDI 20 et SAMEDI 21 DÉCEMBRE : MARCHE ENCHANTÉE

Bois du Bouscat - Entrée libre

## LES GRANDS RENDEZ-VOUS DU TRIMESTRE

### OCTOBRE

#### MERCREDI 2 : CINE-CLUB **Harakiri** (Masaki Kobayashi, 1962 – durée 2h07)

19h - La Source - Entrée libre

#### DU 7 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE : Exposition Peinture japonaise par Shoko Sakabe

Shoko Sakabe est une artiste, calligraphe et peintre qui a découvert la calligraphie japonaise à l'âge de quatre ans, avec un maître de la discipline, Maître Otani. En France, elle développe son art à travers la peinture à l'encre de Chine, persuadée qu'avec le dessin elle pourra mieux exprimer son monde.  
La Source - Entrée libre

#### JEUDI 10 : Conférence « L'Orientalisme » par Isciane Labatut - Passionnés d'art

La peinture orientaliste est caractérisée par la représentation des femmes dans les hammams ainsi que les villes orientales. Parmi les artistes qui se sont intéressés à cette thématique (Delacroix, Ingres et Chassériau), certains ont eu la possibilité de voyager et ainsi de représenter un Orient réel et d'autres peignent un Orient utopique.

19h - La Source - Entrée libre dans la limite des places disponibles

#### SAMEDI 12 : La Nuit des Bibliothèques

est l'occasion de partager un moment festif et convivial, seul ou en famille, durant toute la soirée. Une parfaite occasion de voir les médiathèques sous un jour nouveau... ou plutôt une nuit nouvelle !

Cette année, le jeu sera à l'honneur à la Source : jeux de pistes, jeux d'adresse, jeux de hasard, escape game, jeux vidéo, seront au menu d'une programmation éclectique, s'adressant à tous les publics.  
17h/22h30 - La Source - Entrée libre

#### VENDREDI 18 : Concert ORIENT(S) - Carnet de voyage musical Par Emmanuelle TROY et Luc GIRARDEAU / Ar'Khan

De la Méditerranée aux confins de l'Asie en passant par la Route de la Soie, deux artistes-aventuriers explorent et réinventent un paysage musical aux couleurs intenses, aussi chaleureux qu'enivrant : Espagne sépharade, Grèce, Iran, Asie Centrale, Tibet, Chine, Mongolie... Durée du spectacle : 1h10 | Tout public à partir de 7 ans - 19h - La Source - Entrée libre dans la limite des places disponibles

#### SAMEDI 26 : Sortie au Bois du Bouscat avec Cistude Nature

Lorsqu'on prend le temps d'ouvrir l'œil et de tendre l'oreille, on se rend vite compte de la richesse naturelle d'une forêt... Qu'elles soient végétales ou animales, toutes les espèces communiquent entre elles... Via une approche sensible et sensorielle, venez vous imprégner du milieu et découvrir les secrets du Bois du Bouscat à travers une déambulation commentée! 14h à 16h - sur réservation au 05 57 22 27 62

## NOVEMBRE

### MERCREDI 6 : CINE-CLUB "Une famille au gouffre"

Un conflit familial qui sert de métaphore pour illustrer les controverses qui éclatent dans la Chine rurale par rapport au développement. (Yao Zubiao, 2018 – durée 1h11) - 19h - La Source - Entrée libre

### MARDI 19 : Conférence de Camille Choplin

**blogueuse bordelaise qui se cache derrière « Ecogirl » et l'auteure du désormais incontournable « Tout le monde ne raffole pas des brocolis ».**

La Maison de la Vie Ecocitoyenne vous invite à la rencontrer à l'occasion de la Semaine Européenne de Réduction des déchets. Santé, alimentation, beauté, mode, déchets, mobilité, énergie... Camille Choplin vous propose un temps d'échanges et de partage autour de l'écologie du quotidien. 19h La Source - Entrée libre dans la limite des places disponibles

### MERCREDI 20 : Projection « Cacao, les enfants pris au piège » de Paul Moreira dans le cadre du Festival Alimenterre »

La Maison de la Vie Ecocitoyenne s'inscrit cette année encore dans la programmation du Festival Alimenterre et propose pour cette édition 2019 la projection du documentaire de Paul Moreira qui explore une face méconnue et sombre de la culture du Cacao. La Source - Entrée libre

### JEUDI 21 : Rencontre Littéraire avec Joseph PONTHUS au sujet de son ouvrage « A la ligne : feuillets d'usine » aux Editions La Table ronde

Joseph Ponthus rencontrera les lecteurs et lectrices du Bouscat dans le cadre de la 15<sup>ème</sup> édition du Festival de littératures étrangères de Lettres du Monde en Métropole bordelaise et Nouvelle-Aquitaine. L'auteur présentera son dernier ouvrage sur la thématique du travail dans les usines de poissons et les abattoirs de Bretagne en tant qu'ouvrier intérimaire. La rencontre sera suivie d'une séance de dédicaces. 19h La Source Entrée libre dans la limite des places disponibles

### 22 AU 24 : Salon de la Création

50 exposants vous accueillent, ateliers gratuits pour enfants et adultes  
Ven. 14h/19h - Sam et Dim. 10h/19h - Entrée libre - Ermitage-Compostelle

## DÉCEMBRE

### JEUDI 5 : Rencontre littéraire Avec Valérie PUERTAS au sujet de son ouvrage « Petit dictionnaire absurde & impertinent de l'homme et de la femme » illustré par Mathilde Leroy aux Editions Féret - 19h La Source - La rencontre sera suivie d'une séance de dédicaces.

### MERCREDI 11 : CINE-CLUB "Lion"

Ce film s'inspire d'une histoire vraie. A 5 ans, Saroo se retrouve seul dans un train traversant l'Inde qui l'emmène malgré lui à des milliers de kilomètres de sa famille. Perdu, le petit garçon doit apprendre à survivre seul dans l'immense ville de Calcutta. Après des mois d'errance, il est recueilli dans un orphelinat et adopté par un couple d'Australiens. 25 ans plus tard, Saroo est devenu un véritable Australien, mais il pense toujours à sa famille en Inde. (Garth Davis, 2016 – durée 1h44) - 19h - La Source - Entrée libre

### 13 AU 15 : Marché de Noël

Animation et restauration sur place - Parc de l'Ermitage  
Ven. 17h/21h - Sam. 10h/19h - Dim. 10h/18h

# LES RENDEZ-VOUS DE LA SOURCE

## MERCREDI 2 OCTOBRE : POINT INFO ENERGIE

13h30/18h00 - Sur rendez-vous 05 57 22 27 62

## JEUDI 3 ET 17 OCTOBRE : FRANCE BÉNÉVOLAT

13h30/16h00

## MERCREDI 9 OCTOBRE : CONSEIL AUX ASSOCIATIONS

10h/15h - Contact : Maïté Marquié - mda.aquitaine@yahoo.fr

## JEUDI 17 OCTOBRE : CAFÉS LINGUISTIQUES

18h30/20h00 - Entrée libre

## VENDREDI 18 OCTOBRE : CRÉATELIER ADULTE – PHOTOPHORE AUTOMNAL

15h/17h - Atelier des créations - Sur inscription au 05 57 22 27 62

## VENDREDI 18 OCTOBRE : ATELIER + TABLE RONDE PHOTOGRAPHIE

Découverte de l'effet Bokeh à 17h - Labo numérique - Sur inscription au 05 57 22 27 62

## SAMEDI 19 OCTOBRE : CRÉATELIER SPÉCIAL CADEAUX FAITS MAINS

10h30/12h30 - Atelier des créations - Sur inscription au 05 57 22 27 62

## MERCREDI 23 OCTOBRE : ATELIERS DE CALLIGRAPHIE JAPONAISE

14h/16h - Tout public à partir de 6 ans sur inscription au 05 57 22 27 62

## JEUDI 24 OCTOBRE DE 18H00 À 19H50 : COMITÉ DE LECTURE ADULTES

Auditorium/Sur inscription

## JEUDI 31 OCTOBRE : ATELIER D'ÉCRITURE

de 17h30/19h30 - Auditorium/Sur inscription

## MERCREDI 6 NOVEMBRE : POINT INFO ENERGIE

13h30/18h00 - Sur rendez-vous 05 57 22 27 62

## JEUDI 7 ET 21 NOVEMBRE : FRANCE BÉNÉVOLAT

13h30 à 16h00

## VENDREDI 8 NOVEMBRE : SIESTE MUSICALE ORIENTALE

17h - Mille et une histoires / Sur inscription

## MERCREDI 13 ET VENDREDI 22 NOVEMBRE : CONSEIL AUX ASSOCIATIONS

Mer. 10h/15h Ven. 12h/17h - Contact : Maïté Marquié - mda.aquitaine@yahoo.fr

## JEUDI 14 NOVEMBRE : ATELIER D'ÉCRITURE

17h30/19h30 - Auditorium/Sur inscription

## SAMEDI 16 NOVEMBRE : « JE FAIS MOI-MÊME... MA MAISON SAINTE »

10h30/12h30 - A partir de 8 ans/ entrée libre dans la limite des places disponibles

**SAMEDI 16 NOVEMBRE : CRÉATELIER SPÉCIAL CADEAUX FAITS MAINS**

10h30/12h30 - Atelier des créations/Sur inscription

**JEUDI 21 NOVEMBRE : CAFÉ LINGUISTIQUE**

18h30/20h - Médiathèque / Entrée libre dans la limite des places disponibles

**VENDREDI 22 NOVEMBRE : ATELIER + TABLE RONDE PHOTOGRAPHIE**

Thème : Le noir et blanc - Labo numérique/Sur inscription

**VENDREDI 29 NOVEMBRE : CRÉATELIER ADULTE – MESHWORK**

15h/17h - Atelier des créations/Sur inscription

**MERCREDI 4 DECEMBRE : POINT INFO ENERGIE**

13h30/18h00 - Sur rendez-vous 05 57 22 27 62

**JEUDI 5 ET 19 DECEMBRE : FRANCE BÉNÉVOLAT**

13h30/16h00

**VENDREDI 6 DECEMBRE : ATELIER + TABLE RONDE PHOTOGRAPHIE**

Thème : jeux de lumières 17h - Labo numérique - Sur inscription au 05 57 22 27 62

**SAMEDI 7 DÉCEMBRE : BRADERIE DE LIVRES À LA MÉDIATHÈQUE AU PROFIT DU TÉLÉTHON**

Entrée libre – à partir de 10h

**MERCREDI 11 ET VENDREDI 20 DECEMBRE : CONSEIL AUX ASSOCIATIONS**

Mer. 10h/15h Ven. 12h/17h - Contact : Maïté Marquié - mda.aquitaine@yahoo.fr

**JEUDI 12 DECEMBRE : CAFÉ LINGUISTIQUE**

18h30/20h - Médiathèque / Entrée libre dans la limite des places disponibles

**JEUDI 12 DECEMBRE : ATELIER D'ÉCRITURE**

17h30/19h30 - Auditorium/Sur inscription

**VENDREDI 13 DÉCEMBRE : CRÉATELIER ADULTE – CARTES BRODÉES**

15h/17h - Atelier des créations/Sur inscription

**SAMEDI 14 DÉCEMBRE : CRÉATELIER SPÉCIAL CADEAUX FAITS MAINS**

10h30/12h30 - Atelier des créations/Sur inscription

**SAMEDI 14 DÉCEMBRE : DÉCORES DU TRAVAIL**

10h/12h - Information sur les démarches à effectuer pour obtenir la médaille du travail

**TOUS LES 1<sup>ERS</sup> JEUDIS DE CHAQUE MOIS : FRANCE ACOUPHÈNES**  
14h/17h sur rendez-vous - Jocelyne : 06 44 24 98 27

**TOUS LES JEUDIS APRÈS-MIDI : ATELIERS D'ALPHABÉTISATION**  
14h00/16h00 - Atelier des créations/Sur inscription

# LES ATELIERS NUMÉRIQUES DE LA SOURCE

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

## OCTOBRE

**Samedi 5** : Les applications indispensables pour débuter avec son smartphone ou sa tablette - 11h

**Jeudi 10** : 1<sup>ère</sup> séance : initiation à l'utilisation de Windows 7 et 10 - 14h

**Jeudi 17** : 2<sup>ème</sup> séance : initiation à l'utilisation de Windows 7 et 10 - 14h

**Samedi 26** : 30 minutes pour découvrir Pinterest - 11h

**Mardi 29** : Impression 3D 1<sup>ère</sup> séance : apprendre - 14h

**Jeudi 31** : Impression 3D 2<sup>ème</sup> séance : maîtriser - 14h

## NOVEMBRE

**Jeudi 7** : Table ronde iphone, ipad, watch, ipod - 14h

**Samedi 9** : 30 minutes pour apprendre le maniement de la souris - 11h

**Jeudi 14** : Table ronde smartphone, tablette, androïd - 14h

**Samedi 16** : 30 minutes pour apprendre le maniement du clavier- 11h

**Jeudi 21** : À la découverte du site Service-Public.fr -14h

**Jeudi 28** : Comment faire une recherche sur internet ? - 14h

## DÉCEMBRE

**Jeudi 12** : 30 minutes comment transférer ses photos du smartphone vers l'ordinateur ? - 14h

**PORTAGE DE LIVRES - COMITÉS DE LECTURE - ATELIER D'ÉCRITURE -  
COMITÉ D'ÉCOUTE MUSICALE**

Renseignements et inscriptions à la Source - 05 57 22 27 62