

Vivre Senior

au Bouscat

LE GUIDE



Nadine

«Des projets plein la tête !»



Edito

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

*B. DUPIN, Adjointe au Maire, en charge
de la Petite Enfance, des Senior,
de la Famille et de l'Inter-générationnel.*

Nos modèles d'un jour : remerciements pour leur bonne humeur, leur générosité et leur disponibilité à M^{me} M. Francine Castets, M. Alain Dabadie, M^{me} Gisèle Perdugue, M^{me} Nadine Souq.

Francine

«Disponible, active,
croque la vie à pleines dents !»



p 8-15



BIEN VIVRE

Bien vivre

- > Vivre chez soi
 - Aides à domicile
 - Soins à domicile
 - Sécurité
 - Télé assistance
 - Énergie
- > Vivre en collectivité
 - Seniors autonomes
 - Seniors dépendants

p 16-18



PRÉSERVER SA SANTÉ

Préserver sa santé

- Hôpital Suburbain
- Lieux Équipés de défibrillateurs
- Plan canicule
- Allo Maltraitance

p 19-22



BIEN SE DÉPLACER

Bien se déplacer

- Transports en commun
- Transports partagés
- À vélo
- Transports adaptés

p 23-31



Vie active

- > S'informer
- Programme
- Guides
- Accessibilité
- > Se divertir, se cultiver
- Ermitage-Compostelle
- La Source
- > Rester en forme
- > Envie de nature
- > Se retrouver

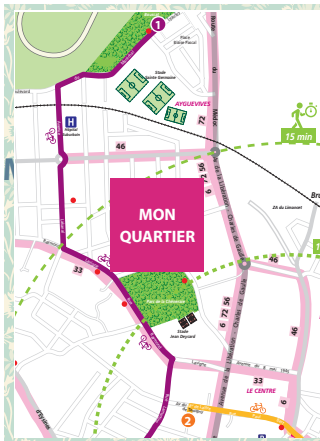
p 32-36



Citoyen dans ma ville

- > Acteur de mon quartier
- > Éco-citoyen
- > Partager ses talents et son savoir
- > Partager sa mémoire

p 37-39



Mon quartier



Gisèle

«Le sourire malgré tout !»

LE PÔLE SENIOR

QUI SOMMES NOUS ?

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), établissement public communal, exerce les compétences de la commune en matière d'aide et d'action sociale en particulier en faveur des seniors. Depuis 2013, le Pôle Senior intègre ses actions et se veut un lieu «ressource» pour tous les seniors Bouscatais et leurs familles.

Le Pôle Senior accompagne l'ensemble des retraités de la commune. Pour cette mission, différentes offres sont mises en place :

- Accès aux informations : partenaires institutionnels, sécurité, domicile...
- Services : restauration, transport, aide à domicile, portage de livres, accompagnement social, résidences autonomie...
- Offres de loisirs : culturels, artistiques ou sportifs. Le partenariat avec les associations locales constitue un maillage social privilégié.

CCAS/Pôle Senior

Lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h

Centre Max Monichon - Avenue de Tivoli - 33110 Le Bouscat

05 57 22 47 88 - ccas@mairie-le-bouscat.fr

- Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

Le CLIC est un lieu d'accueil, d'écoute, d'information, d'orientation et de conseils pour les personnes âgées et leur entourage. Il peut vous informer sur le maintien à domicile, les établissements d'accueil, l'aménagement de votre logement, les loisirs etc...

419 avenue de Verdun 33700 MERIGNAC - 05 56 95 80 11



BIEN VIVRE

- > Vivre chez soi
- > Vivre en collectivité

VIVRE CHEZ SOI

Que vous soyez autonome ou dépendant, la Ville du Bouscat vous propose un panel de services permettant de faciliter votre quotidien. Outre l'offre immobilière privée disponible sur la commune, différentes structures collectives sont à votre disposition pour bien vivre en tant que senior.

- Services municipaux du CCAS

Le Centre Communal d'Action Sociale vous propose différents services et prestations variées pour continuer de vivre au mieux dans votre logement. Ils s'adressent aux personnes âgées de plus de 60 ans et/ou en situation de handicap, afin de vous permettre de maintenir votre autonomie au quotidien ou de vous aider suite à un retour d'hospitalisation. Afin de vous accompagner au mieux au quotidien, le service social travaille en collaboration étroite avec le service d'aide à domicile.

Un rendez-vous d'évaluation et d'étude de votre situation avec un travailleur social pourra vous être proposé au CCAS ou à votre domicile.

Le service social du CCAS intervient auprès des personnes retraitées afin de vous aider dans le cadre de l'accès aux droits, aux aides possibles et pour répondre à vos demandes en cas de difficultés administratives, financières...

Centre Max Monichon avenue de Tivoli - 05 57 22 47 88 - ccas@mairie-le-bouscat.fr

- Logement social :

Pour effectuer une demande de logement social, vous pouvez retirer un dossier unique à l'accueil du CCAS. Le dossier peut également être téléchargé sur le site internet de la mairie. Le service logement pourra ensuite enregistrer votre demande et la transmettre aux différents bailleurs sociaux de la commune.

Aides financières

Programme d'Intérêt Général (PIG) :

Le PIG est un outil incitatif qui permet d'octroyer des aides à la réhabilitation des logements privés. La ville du Bouscat s'est engagée dans ce programme en partenariat avec la métropole et Incité. Sous conditions de ressources, des subventions peuvent être accordées à des propriétaires ou des bailleurs privés pour réaliser des travaux de réhabilitation. Pour plus de renseignements vous pouvez contacter le référent de votre commune : 05 57 22 26 90 ou vous rendre au Service Urbanisme.

Les aides au logement (APL):

Les aides au logement sont versées aux locataires ou aux propriétaires accédant à la propriété, sous condition de ressources. Tous les logements collectifs (Résidence Autonomie, EHPAD) donnent droit à l'Allocation Personnalisée au logement (APL) ou à l'Allocation Logement (AL). Ces aides peuvent être versées par la Caisse d'Allocation Familiale, soit par la Mutuelle Sociale Agricole. Elles sont calculées en fonction de vos ressources et de votre type de logement.

AIDE À DOMICILE

- SAAD (Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile) :

Ce service vous propose des interventions d'aides à domicile pour l'accomplissement des actes et tâches de la vie quotidienne (aide à la personne, entretien du logement, accompagnement aux courses, aide aux activités de la vie sociale...). Les prestations réalisées s'inscrivent dans un projet individualisé élaboré à partir d'une évaluation globale à domicile des besoins, en tenant compte de vos choix de vie, de vos souhaits et de votre environnement. Selon votre situation, les prestations d'aide à domicile peuvent faire l'objet de financements par le biais des caisses de retraite, du Département (Aide Personnalisée à l'Autonomie, Aide Sociale, Prestation de Compensation du Handicap), de l'Assurance Maladie (CPAM).

Renseignements : 05 57 22 51 11 / 51 13 - ccas.sad@mairie-le-bouscat.fr

- Service de Portage de repas à domicile :

Les repas sont préparés et livrés par la société partenaire de votre commune ELIOR, dans le respect des normes d'hygiène et de sécurité en vigueur.

Des menus équilibrés élaborés par une diététicienne dans le respect des saisons et en privilégiant des produits locaux et issus de l'agriculture biologique vous seront proposés chaque jour.

Les repas vous sont livrés froids et doivent être conservés au réfrigérateur. Ils sont présentés dans une barquette filmée à réchauffer au micro-onde.

Un tarif adapté est calculé en fonction de vos revenus.

Renseignements : 05 57 22 27 36



- Associations et sociétés privées d'aide à la personne

Le CLIC et le CCAS disposent de listes d'associations et d'entreprises privées qui proposent également des prestations de services à la personne (aide à domicile, jardin, portage de repas, bricolage,...)

- CESU

Vous ne souhaitez pas faire appel à des services prestataires (publics, associatifs ou privés), vous pouvez employer directement le salarié de votre choix. Pour faciliter vos démarches en tant qu'employeur, pensez au CESU (Chèque Emploi Service Universel).

Renseignements : auprès du Centre National du CESU

0 820 00 23 78 (n° indigo 0,12 € TTC / min) ou www.cesu.urssaf.fr/

- **La FEPEM** (FÉdération des Particuliers EMployeurs de France)

fepem.fr/accueil - 0825 07 64 64 - 0,15€/min

SOINS À DOMICILE

- Service de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD)

Ce service intercommunal intervient sur prescription du médecin traitant et après évaluation par l'infirmière coordinatrice auprès des personnes en perte d'autonomie pour effectuer essentiellement des soins de «nursing» (soins d'hygiène et relationnels, accompagnés, si besoin, de soins techniques infirmiers). Ce service est pris en charge à 100 % par la Sécurité Sociale. Les formalités administratives relatives à la prise en charge sont effectuées par le service.



44 rue Louis Fleuranceau - Domaine du Grand Darnal -33520 BRUGES - 05 56 16 49 30

- Hospitalisation A Domicile (HAD)

Alternative à l'hospitalisation traditionnelle, l'hospitalisation à domicile ajoute à la sécurité des soins le confort psychologique et physique du domicile. L'hospitalisation à domicile se caractérise par une prise en charge globale et une coordination médicale, sociale, psychologique et logistique. La prise en charge au domicile est assurée par une équipe pluridisciplinaire sur la base d'un projet thérapeutique. Le service HAD de l'Hôpital Suburbain du Bouscat permet d'assurer des soins médicaux et paramédicaux continus et coordonnés entre le service hospitalier et le médecin traitant.

L'hospitalisation à domicile s'adresse à des personnes de tout âge, atteintes de pathologies en phase aiguë. Elle permet d'assurer des soins ponctuels ou continus, ou la combinaison de plusieurs types de soins.

Renseignements et consultations :

Hôpital Suburbain - 97 av. Georges Clémenceau - 33110 Le Bouscat - 05 56 42 49 55 -
Fax : 05 56 42 49 56

- Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH) :

Vous êtes hospitalisé(e), vous avez besoin d'une aide ponctuelle pour votre retour à domicile ? Pensez à solliciter avant votre sortie le service social de l'établissement hospitalier et/ou le cadre de santé de l'unité de soins. Ensemble vous pourrez étudier les possibilités d'aides financières qui pourront être sollicitées auprès des caisses de retraites et mutuelles, afin de mettre en oeuvre des prestations d'aide à domicile, portage de repas...

Aides financières

Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) est une aide attribuée par le Département aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie, dont l'état de santé nécessite un accompagnement pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne. Cette allocation permet de financer des heures de prestations d'aide à domicile, d'accueil de jour, de l'hébergement temporaire, ou être proposé dans le cadre d'un hébergement chez un accueillant familial agréé. La perte d'autonomie est évaluée par les équipes médico-sociales du département.

Renseignements : Département de la Gironde - Direction Générale Adjointe à la solidarité – Service des Actions pour l'Autonomie - 1 Esplanade Charles de Gaulle CS 71223 - 33074 BORDEAUX CEDEX - Numéro vert : 0 800 00 33 33

SÉCURITÉ

- **Police municipale** : Servir et assurer la sécurité des biens et des personnes : Du Lundi au Vendredi de 9h à 17 h - rue Coudol 33110 Le Bouscat - 05 57 22 52 30

- Opération «Tranquillité Vacances»

L'opération Tranquillité Vacances consiste, pour les Bouscatais qui s'absentent de leur logement pour une durée plus ou moins prolongée, à en informer les services du commissariat, en précisant l'adresse du domicile. Les agents de police peuvent ainsi en contrôler l'intégrité durant leur ronde de surveillance.

- Vol par ruse

Le vol par ruse consiste à se faire passer pour quelqu'un d'autre ou à utiliser une ruse pour pénétrer dans une habitation. Le malfaiteur commet ensuite un vol dans l'habitation ou subtilise à l'habitant une somme d'argent qui ne correspond pas à la valeur réelle d'un bien ou d'un service. Restez vigilant !

En savoir plus

La plateforme Citoyens Vigilants est un site web communautaire permettant de mettre en relation les habitants d'un même quartier pour lutter ensemble contre le fléau des cambriolages de manière simple et gratuite : voisinsvigilants.org

TÉLÉ ASSISTANCE

Conservez votre indépendance et rassurez vos proches : souscrivez à un service de téléassistance pour personnes âgées, personnes dépendantes ou en perte d'autonomie. En cas de chute, malaise, angoisse, intrusions... la téléassistance permet de solliciter de l'aide 24h/24 et 7j/7.

Grâce à un système d'appels automatique avec transmetteur portable (pendentif ou braceletmontre), une plateforme d'écoute sollicite vos proches ou les secours en fonction de l'alerte reçue. La liste des prestataires privés est disponible auprès du CCAS ou CLIC

En savoir plus

Comment rompre l'isolement ? Avec l'Association Saint Vincent de Paul (écoute, visites à domicile, aide aux familles) - Maison de L'Autre - contact : francine.darrouzet@sfr.fr Renseignements : 05 57 22 83 45

Pensez-y ! :

Vous ne pouvez pas vous déplacer, pensez à solliciter les commerçants de proximité (alimentaire, pharmacies, pressings...) afin de connaître leurs possibilités de livraisons à domicile.

ÉNERGIE

Permanence Info Energie/Logement :

Des conseils personnalisés et gratuits dans votre Mairie tous les 1^{ers} mercredis du mois sur RDV - 05 57 22 26 90



« J'ai besoin de conseil pour choisir mon appareil de chauffage »

Permanences info-énergie !

Des conseils **GRATUITS ET PERSONNALISÉS** dans votre Mairie tous les 1^{ers} mercredis du mois sur rendez-vous.

05 57 22 26 90
mairie-le-bouscat.fr



« j'ai des travaux à faire et je voudrais un avis d'expert sur mes devis ? »

Permanences info-énergie !

Des conseils **GRATUITS ET PERSONNALISÉS** dans votre Mairie tous les 1^{ers} mercredis du mois sur rendez-vous.

05 57 22 26 90
mairie-le-bouscat.fr



« Comment bénéficier d'aides financières pour mes travaux ? »

Permanences info-énergie !

Des conseils **GRATUITS ET PERSONNALISÉS** dans votre Mairie tous les 1^{ers} mercredis du mois sur rendez-vous.

05 57 22 26 90
mairie-le-bouscat.fr



VIVRE EN COLLECTIVITÉ

SENIORS AUTONOMES

- Les Résidences Autonomie

Les résidences La Bérengère et Mieux Vivre s'adressent aux personnes âgées de plus de 60 ans, autonomes, qui recherchent un lieu de vie adapté à leurs besoins de sécurité et de convivialité.

> Résidence autonomie La Bérengère - 98 rue Raymond Lavigne 33110 LE BOUSCAT
66 logements T1 bis et 7 logements T2



> Résidence autonomie Mieux Vivre - 27 rue Pompière 33110 LE BOUSCAT
60 logements T1 bis



Comment s'inscrire en Résidence Autonomie ?

contacter :

Mme CŒUR Elisabeth (Directrice Mieux Vivre) : 05 56 50 59 14

Mme PEYRAT Catherine (Directrice La Bérengère) : 05 56 02 82 18

- Résidence pilote OREA (Aquitanis)

Résidence dite «solidaire» de 26 logements sociaux, qui a pour objectif de favoriser la cohabitation entre plusieurs générations d'habitants.



SENIORS DÉPENDANTS

- EHPAD

Les EHPAD sont des établissements d'hébergement médicalisé pour les personnes en perte d'autonomie. Il existe deux EHPAD sur la commune du Bouscat :

> Les Balcons de Tivoli : EHPAD public, habilité à l'aide sociale. Cet EHPAD dispose d'un Pôle d'Activités et de Soins Adaptés offrant un accompagnement personnalisé à des résidents présentant des troubles cognitifs modérés.

148 Avenue de Tivoli 33110 Le Bouscat - 05 57 81 15 55

direction@lesbalconsdetivoli.com

> Le Clos d'Aliénor – ORPEA : EHPAD privé, non habilité à l'aide sociale qui accueille des personnes âgées autonomes, semi-valides et dépendantes en long séjour.
31 rue Lamartine 33110 Le Bouscat - 05 56 02 37 58 - lebouscat@orpea.net

Comment s'inscrire en EHPAD ?

Un dossier unique de demande d'entrée doit être déposé. Ce dossier peut être retiré directement auprès des établissements ou des services publics. Vous pouvez également le télécharger par internet sur le site : service-public.fr (CERFA 14732*01).

NB : Une personne âgée qui ne dispose pas de ressources suffisantes pour payer ses frais d'hébergement peut solliciter, sous certaines conditions, une aide sociale pour couvrir en totalité ou en partie ses frais. La demande doit être faite auprès du CCAS.



PRÉSERVER SA SANTÉ

- > Hôpital Suburbain
- > Lieux Équipés
de défibrillateurs
- > Plan canicule
- > Allo Maltraitance

HÔPITAL SUBURBAIN

L'établissement dispose de :

- 70 lits de médecine pour hospitalisation traditionnelle, dont 46 chambres particulières, répartis en 3 services ;
 - 2 places d'hospitalisation de jour ;
 - 2 places d'anesthésie et chirurgie ambulatoire ;
 - 45 places d'hospitalisation à domicile.
- Consultation mémoire et évaluation gériatrique sur rendez-vous.



Aides financières

Pour être mieux remboursé, il est utile d'avoir une complémentaire santé. Il existe deux aides pour faciliter l'accès à une complémentaire santé :

- la **C**ouverture **M**aladie **U**niverselle complémentaire (CMUC)
- l'aide pour une complémentaire santé (ACS)

L'attribution de ces aides dépend de votre situation et de vos ressources.

> Renseignements auprès de la CPAM de la Gironde (ameli.fr ou 3646, prix d'un appel local depuis un poste fixe sauf surcoût imposé par certains opérateurs de téléphonie fixe ou mobile, du lundi au vendredi de 8 h à 17 h) et du service social du CCAS.

LIEUX ÉQUIPÉS DE DÉFIBRILLATEURS

La piscine, le stade Jean Deycard, la salle Maurice Marronnier sont équipés de défibrillateurs depuis décembre 2009. Les agents municipaux qui travaillent sur les sites équipés sont formés au maniement de cet outil. En libre accès, ces appareils semi-automatiques doivent être manipulés en suivant les instructions pour la pose d'électrodes et le massage cardiaque. D'autres défibrillateurs sont en accès libre : Barrière du Médoc et Ermitage-Compostelle. Le véhicule de la police municipale dispose d'un équipement mobile.

PLAN CANICULE

Le Centre Communal d'Action Sociale tient à jour un registre de vigilance sur lequel les personnes de plus de 60 ans peuvent s'inscrire. Les personnes âgées, isolées ou handicapées sont invitées à se faire connaître auprès de ce service pour bénéficier d'un suivi personnalisé en période de canicule.

Lors des périodes de fortes chaleurs (lorsque la température nocturne s'élève à 21° et que la température en journée dépasse 35°), les personnes enregistrées sont appelées quotidiennement. Elles peuvent être accueillies également dans des salles climatisées si nécessaire.

Rappel des précautions à prendre en cas de fortes chaleurs :

- Boire souvent, même sans soif,
- Fermer volets et fenêtres le jour et les ouvrir la nuit,
- Prendre des douches fraîches,
- Porter des vêtements légers,

Eviter de sortir aux heures les plus chaudes.

Numéro Unique pour se signaler : 05 57 22 47 88

En savoir plus

Alerte SMS : Ce service permet à chaque personne inscrite de recevoir diverses informations associées au cadre de vie de la commune : alertes vigilances, pics de pollution, travaux en cours, événements communaux,... Le formulaire d'inscription au service d'alertes SMS est simple et rapide à remplir. L'abonnement est gratuit, il vous suffit de vous abonner. Vous recevrez une confirmation de votre enregistrement sous 48h.

www.mairie-le-bouscat.fr/259-inscription-sms.html



ALLO MALTRAITANCE

La Fédération contre la Maltraitance a mis en place un numéro vert destiné à l'écoute des personnes âgées ou handicapées en situation de maltraitance, à leur entourage, mais aussi à l'écoute des familles, des proches, des professionnels et des maltraitants. Un seul numéro le 39 77.



BIEN SE DÉPLACER

- > Transports en commun
- > Transports partagés
- > À vélo
- > Transports adaptés

la Ville du Bouscat a engagé, en 2010, une réflexion globale sur les déplacements. De nombreuses actions en faveur des déplacements doux sont inscrites dans l'Agenda 21 de la commune.

Vous découvrirez dans ce document, toutes les informations nécessaires pour vous déplacer «malin», pour optimiser vos temps de trajets...



TRANSPORT EN COMMUN

- Transports en commun / réseau TBC

> **+ attractif** : un réseau de bus performant circulant de 5h à minuit ou 1h, avec de fortes fréquences.

> **+ équitable** : un réseau qui n'oublie personne, avec une prise en compte des nouveaux pôles d'activité

> **+ simple** : un réseau clair, facile à comprendre et à utiliser.

Plans mis à disposition à l'accueil de la mairie

Renseignements : www.infotbc.com/

TRANSPORTS PARTAGÉS

- BLUE CUB :

Comment ça marche ?

Pas de parking, pas d'entretien, pas d'assurance, pas d'essence : la première voiture 100% électrique en auto partage.

Station du Bouscat : 12 rue Coudol : www.bluecub.eu/fr/

- Co-voiturage :

Rendez-vous sur la page Covoiturage d'Entre Bouscatais, l'espace d'échange et de partage des habitants du Bouscat. Dans cette rubrique, vous allez pouvoir trouver et proposer des solutions Covoiturage. www.entre-bouscatais.com/

À VÉLO

- Ambassadeurs du Vélo au Bouscat

3 jeunes volontaires du Service Civique se relaient chaque année sur la commune pour proposer des actions visant à encourager la pratique du vélo :

Contact tous les mardis et mercredis (hors vacances scolaires) de 9h à 17h30 : 05 47 47 40 35 ou par mail à ambassadeursduvelo-lebouscat@cu-bordeaux.fr

> **Remise en selle** :

stages pratiques pour les personnes souhaitant se remettre au vélo.

> **Accompagnement :**

domicile/travail, domicile/lieux vie quotidienne

> **Prêt de vélos**

> **Prêt test VAE :**

emprunter un vélo à assistance électrique pour une semaine afin de tester ce nouveau mode de déplacement ...

- VCUB :

Le vélo VCub répond à des caractéristiques précises, adaptées à l'usage en ville : maniable, léger (moins de 20kg), bien équilibré et éclairé pour renforcer la sécurité des utilisateurs.

Un service d'entretien et de maintenance est présent quotidiennement sur le terrain pour vous permettre d'emprunter un vélo en bon état de fonctionnement à chaque utilisation.

Trois stations V3

au Bouscat ou à proximité 7j/7 et 24h/24 pour vous offrir mobilité et autonomie sur toute La Cub :

- Centre-ville, proche de la Mairie.
- Place Ravezies
- Barrière du Médoc (côté Bordeaux)

Nouveauté septembre 2014 : VCub Predict'. Pour prévoir les disponibilités VCub, plusieurs heures en avance ! : www.vcub.fr

TRANSPORTS ADAPTÉS

Sociétés de transport adapté / accompagné :

Liste disponible au CLIC ou au CCAS

- MOBIBUS

Service à la demande pour les personnes disposant d'une carte d'invalidité sur la Métropole, assuré de 5h30 à 00h30 tous les jours sauf le 1^{er} mai.

Réservation de 7h à 19h du lundi au dimanche.

05 56 166 166 ouvert tous les jours - www.mobibus.fr

- Taxis conventionnés :

Dans certaines conditions bien précises - sur prescription d'un médecin et pour certaines pathologies entraînant de réelles déficiences physiques ou incapacités - les déplacements pour raison médicale peuvent être pris en charge au moins partiellement par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de la Gironde qui fournit sur simple demande la liste officielle des artisans agréés : 36 46

- Transport à la demande : **NOUVEAU EN 2015**

La Ville du Bouscat répond désormais à une demande récurrente des seniors concernant leurs contraintes de déplacement : transports collectifs pas toujours adaptés, quartiers peu dotés en commerces de proximité ou moins desservis par les bus de ville, distance trop courte pour les taxis, appréhension de la conduite,...

Noté à l'unanimité par le Conseil Municipal ce nouveau service individualisé et «à la demande» prendra effet à compter du dernier trimestre 2015

Mise à disposition d'une voiture municipale avec chauffeur

Coût : 2€ par trajet, soit 4€ l'aller-retour.

Conditions : maximum de 50 allers/retours par an et par personne

Renseignements et réservation à l'accueil du CCAS/Pôle Senior

05 57 22 47 88

En savoir plus

- Cartes de bus gratuites et tarifs réduits sur le réseau TBC

En fonction de votre situation vous pouvez bénéficier d'un accès gratuit ou à tarif réduit aux Bus, Batcub et aux Parc-Relais.

A titre indicatif, peuvent prétendre à la gratuité :

- les anciens combattants

- les retraités percevant moins de 891,30€ / mois pour une personne seule ou 1782.60€ pour un couple

Adressez-vous au CCAS pour constituer un dossier ou pour toute demande d'informations complémentaires.

- Chèques « Sortir Plus » :

Dans le cadre de l'action sociale, les caisses de retraites complémentaires du groupe AGIRC-ARRCO ont mis en place pour les retraités âgés de plus de 80 ans, une aide sous forme d'un chéquier « SORTIR PLUS » permettant de financer un service de transport accompagné.

Renseignements : 0810 360 560 (pris d'un appel local depuis un poste fixe).
www.agircarrco-actionsociale.fr/donner/le-service-sortir-plus/



VIE ACTIVE

- > S'informer
- > Se divertir, se cultiver
- > Rester en forme
- > Envie de nature
- > Se retrouver

S'INFORMER : DES OUTILS À VOTRE DISPOSITION

PROGRAMME D'ANIMATION SENIOR

La Ville du Bouscat s'inscrit dans une démarche d'amélioration constante des services aux seniors en proposant tout au long de l'année un programme d'animation.

A l'image du dynamisme de ses habitants, le programme d'animation Pôle Senior du Bouscat s'articule autour de 3 objectifs :

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

Retrouvez l'ensemble des activités régulières et événementielles dans ce programme semestriel : activités de bien-être et loisirs, sorties Métropole et hors Métropole, thés dansants, expositions, conférences-débats, Semaine Bleue dédiée aux seniors, etc ... Les activités proposées peuvent être gratuites ou faire l'objet d'une demande de participation.

Programme disponible, au CCAS/Pôle Senior, à l'accueil de la Mairie, dans les Résidences Autonomies Mieux-Vivre et La Bérengère...



En savoir plus

La ville du Bouscat met à la disposition des personnes malentendantes un appareil d'écoute individuel autonome. L'acquisition de ce matériel, s'inscrit dans le plan d'accessibilité des lieux publics de la commune. Ces appareils «d'écoute pour tous» sont disponibles gratuitement et pourront être utilisés en extérieur. L'ensemble des sites de la commune accueillant du public sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

GUIDE DES ACTIVITÉS CULTURELLES

Toutes les couleurs de la culture au Bouscat !

La culture peut se décliner sous plusieurs formes qui varient au gré de nos attentes, de nos centres d'intérêt, de nos sensibilités et de nos envies. En dépassant le cadre des arts, des lettres et du spectacle, le plus souvent présentés à l'Ermitage ou au sein de l'école municipale de musique, la culture investit progressivement de nouveaux espaces qui viennent compléter et élargir une palette culturelle toujours plus originale : conférences et rencontres délocalisées avec des auteurs, apprentissage culturel dans les écoles, expositions dans les Résidences autonomie, animations ou ateliers créatifs dans les parcs publics de la commune, rendez-vous des artistes en coeur de ville, concerts dans le Bois du Bouscat...

Ce nouveau guide des activités culturelles décline ainsi toutes les formes de culture au Bouscat. Thématique, informatif et interactif, il présente un très large panel des programmations et des temps forts municipaux ou associatifs qui mettent en valeur l'émergence de nouveaux lieux d'échanges culturels, de convivialité et de lien social.



LE BOIS DU BOUSCAT S'ANIME !

Ce site naturel de 5 hectares ouvert en juin 2013, décline et concrétise la démarche de Développement durable engagée par la Ville à travers son Agenda 21. Il permet de concilier valorisation de l'espace naturel et ouverture au public. Il favorise les découvertes et la sensibilisation à la nature en ville et intègre le projet dans une logique urbaine et de cohésion sociale. Espace ludique et de détente, le Bois se veut aussi instrument de découverte et d'apprentissage à travers un programme d'animations annuel ouvert à tous. Ateliers, balades thématiques, chantiers participatifs, performances musicales ou théâtrales, font du Bois la scène privilégiée de l'expression scientifique, artistique et culturelle. Entrez dans le Bois et offrez-vous une parenthèse boisée et insolite au coeur de l'espace urbain... en découvrant l'ensemble du programme d'animation sur le site internet dédié.



SE DIVERTIR, SE CULTIVER

L'ERMITAGE COMPOSTELLE

Le lieu emblématique de la culture au Bouscat (théâtre, danse, concerts, spectacles) et l'endroit privilégié pour accueillir le Salon du Livre, des Arts Créatifs, les Conférences du lundi, ...

Accueil du lundi au vendredi :

8h/12h et 14h/17h - 10 rue Bertrand Hauret - 05 57 22 24 51

Pour plus d'informations, se reporter au Guide de la saison culturelle ou mairie-le-bouscat.fr

> OUVERTURE DE LA BILLETTERIE : **lundi 7 septembre 2015**

En savoir plus

Boucles magnétiques :

La ville du Bouscat met à la disposition des personnes malentendantes un appareil d'écoute individuel autonome. L'acquisition de ce matériel, s'inscrit dans le plan d'accessibilité des lieux publics de la commune. Ces appareils «d'écoute pour tous» sont disponibles gratuitement et pourront être utilisés en extérieur. L'ensemble des sites de la commune accueillant du public sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Renseignement à l'accueil de l'Ermitage, service gratuit.

LA SOURCE

- Médiathèque

Conçue comme un lieu de vie, de convivialité, de sociabilité, d'insertion sociale, de loisirs et de création, la médiathèque développera une offre documentaire diversifiée et multi-supports : romans, albums, documentaires, BD, DVD, CD, livres sonores, jeux vidéo, journaux et revues, etc.

Afin de favoriser la promotion et le développement de la lecture et de toutes les formes d'expression culturelle, elle proposera une programmation régulière et diversifiée en direction de tous les publics (ateliers, projections, expositions, lectures et contes...), en lien notamment avec les thèmes développés par la maison de la vie écocitoyenne et associative, ainsi que des actions ciblées à destination des scolaires et des publics spécifiques.

- Maison de la Vie Associative

La Maison de la Vie Associative sera un lieu d'animation et de promotion de la vie associative, un lieu de rencontre et d'information, un lieu de ressources pour le grand public, les responsables associatifs, les adhérents et les bénévoles qui y trouveront services, conseils et accompagnements. La grande salle polyvalente accueillera de nombreux événements associatifs et municipaux.



- Maison de la vie écocitoyenne

Ouverte à tous les publics (particuliers, groupes, familles, associations, scolaires, entreprises, etc), la Maison de la vie écocitoyenne sera un outil d'animation et de stimulation de l'implication citoyenne dans la vie communale, un outil de déclinaison et de concrétisation d'échanges, de partage, de pratiques et d'apprentissages.

RESTER EN FORME

PISCINE MUNICIPALE

Pratiquez une activité sportive :

Cours d'aquagym / Leçons de natation / Jardin Aquatique

Accessible aux personnes handicapées / Bonnet de bain obligatoire

82 rue des Ecus 33110 Le Bouscat - 05 56 08 91 63

HORAIRES D'OUVERTURE :

Période scolaire :

Mardi et jeudi : 11h30-13h30 et 17h-19h

Mercredi et vendredi : 11h30-13h et 17h-19h

Samedi : 8h30-13h et 14h-19h

Dimanche : 9h-13h

Vacances scolaires d'hiver et de printemps :

Lundi : fermée

Mardi, mercredi et jeudi : 8h30-19h

Vendredi et samedi : 8h30-13h et 14h-19h

Dimanche : 9h-13h

Vacances d'été (juillet et août) :

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi : 9h - 19h

Samedi : 9h - 13h et 14h - 19h

Dimanche : 9h - 13h et 14h - 18h



Retrouvez toutes les informations sur le guide de la Piscine Municipale disponible à l'accueil de la Mairie et sur :

mairie-le-bouscat.fr



LOISIRS CRÉATIFS, BIEN-ÊTRE & DÉTENTE

Un nombre important d'associations vous proposent une grande variété d'activités : manuelles, de bien-être, de détente : bridge, cartonnage, tricot, couture, peinture sur soie, art floral, taï chi chuan, marche douce, pétanque, ...

Retrouvez toutes les informations sur le guide des associations disponible à l'accueil de la Mairie et sur : mairie-le-bouscat.fr

ENVIE DE NATURE

BOIS DU BOUSCAT

Entrez dans le Bois et offrez-vous une parenthèse boisée en vous baladant dans cet espace naturel préservé de 5ha. Accessible à tous, le Bois du Bouscat est un lieu insolite au cœur de la ville où vous pourrez vous promener, à votre rythme, découvrir les œuvres de 12 artistes, posées au détour du chemin, faire une pause sous les ombrages en toute quiétude ou participer aux animations proposées tout au long de l'année (voir programme).



En savoir plus

- «**LE CHEMIN DES COURSES**» la boucle du bois de l'hippodrome propose un parcours de course et de balade de 2,7 km.

- Découvrez toutes les animations du Bois du Bouscat et inscriptions sur : mairie-le-bouscat.fr

PARCS ET JARDINS

- Le parc de l'Ermitage

D'une surface de 2,5 hectares, ce site, caractérisé par la diversité de ses plantations et massifs saisonniers, par une roseraie conçue en 1925, une nouvelle aire de jeux « durable » ouverte en juillet 2012, un labyrinthe végétal inédit créé par le service des Espaces Verts de la Mairie et une Boîte à Lire mise en place en avril 2013, offre une vraie respiration au cœur du centre ville. Symbole de la démarche de développement durable, ce parc est un lieu d'expérimentation pour la mise en œuvre de solutions de gestions alternatives (« 0 » produits chimiques, pièges à insectes. ...)



- Le parc de la Chêneraie

Ce parc de 5 hectares, à proximité de la Résidence Autonomie La Bérengère, est équipé d'une aire de jeux originale en bois de Robinier issu de forêts gérées durablement. Au coeur de cet environnement naturel, trône le Castel d'Andorte, bâtiment historique classé. Le promeneur évolue dans un tissu diversifié de micocouliers, chênes verts, chênes lièges, magnolias et peut profiter d'une des 5 Boîtes à Lire.



- Le parc Marceau

Implanté entre les boulevards et l'Avenue de Tivoli, ce parc d'une superficie de 1,7 hectares abrite de majestueux platanes offrant un refuge boisé propice à la promenade et au repos. Depuis avril 2013, une Boîte à Lire y a été installée.

- Le jardin d'Arnstadt

En septembre 2005, à l'occasion du 10^{ème} anniversaire du premier jumelage du Bouscat, ce parc à proximité de la Résidence Autonomie Mieux Vivre a été baptisé le Jardin d'Arnstadt (jumelage avec la ville allemande). Les jardins sont plantés de tilleuls, arbres emblématiques de l'Allemagne et de deux oliviers, symboles de paix et de sérénité.



En savoir plus

- Horaires des parcs de : l'Ermitage, la Chêneraie, Marceau, Le jardin d'Arnstadt et Bois du Bouscat :

Ouvert tous les jours

Du 1er avril au 30 septembre - 8h à 20h

Du 1er octobre au 15 octobre - 8h à 19h

Du 16 octobre au 31 mars - 8h à 18h30

Accès libre pour le Parc Godard et les squares Boutaut.

- Le Bouscat compte 18% d'espaces verts

L'HIPPODROME

- Les courses

Venez profiter gratuitement du spectacle qu'offrent les courses, déguster un plat au restaurant panoramique ou vous promener en calèche !

L'hippodrome de Bordeaux le Bouscat accueille 32 réunions par an (soit plus de 230 courses) dont 12 nationales.

- . Entrée gratuite
- . Parking gratuit et surveillé
- . Restaurant et brasserie
- . Aire de jeux pour les enfants (et petits-enfants!)
- . Accessible aux personnes handicapées

8 Avenue de l'Hippodrome - 05 56 28 06 74



En savoir plus

Programme des courses, des Journées Evènement, des promenades en calèches, restaurant panoramique,...

www.hippodromebordeauxlebouscat.com/

- Fête du Cheval et de la Gastronomie

Du 25 au 27 septembre 2015 **NOUVEAU EN 2015**

La Fête du Cheval, organisée conjointement par le Comité des Fêtes, la ville du Bouscat et l'Hippodrome du Bouscat allie des démonstrations sportives spectaculaires, des baptêmes et promenades à cheval, poney ou en calèche, un village découverte de la filière équine, un espace gastronomique, ...

> Démonstrations :

Equitation western, polo, poneys games, voltige, horse-ball, derby, Equi troc, ventes amiables, courses attelage d'ânes, arts Equestres,....

> Visitez le village découverte

> Restauration Gastronomique :

Une invitation à découvrir ou redécouvrir les saveurs de la région bordelaise, cuisinées avec des produits du terroir.

> Un défi Artistique et des actions de bienfaisance :

Dans le cadre de la Fête du Cheval, des artistes décorent des statues de chevaux grandeur nature, vendues aux enchères au profit de l'épicerie solidaire bouscataise, la Bous'Sol.



SE RETROUVER

LES RESTAURANTS DES RÉSIDENCES AUTONOMIE

> La Bérengère : 98 rue Raymond Lavigne - 05 56 02 82 18

> Mieux-Vivre : 27 rue Pompière - 05 56 50 59 14

Des espaces restaurant ouverts le midi du lundi au samedi (excepté les jours fériés), vous propose un service à l'assiette assuré par le personnel municipal, vous aurez le choix entre deux menus.

Modalités d'inscriptions auprès des deux directrices des résidences
Tarif pour les seniors Bouscatais calculé en fonction du QF



MARCHÉ DE PLEIN AIR DU DIMANCHE MATIN

Vous y trouverez une quarantaine de commerces, dont des producteurs locaux. Marché hebdomadaire Place du XIX Juillet et rue Baudin. De 08h30 à 13h

CAFÉ MÉMOIRE

Animé par un psychologue et des bénévoles, le Café Mémoire de l'association France Alzheimer offre un espace d'écoute et d'expression aux personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer, aux familles, aux professionnels de santé ainsi qu'au grand public.

Rendez-vous au Café de la Place 1 fois par mois : 05 56 79 70 83

Association France Alzheimer

52 rue des Treuils - CS 11092 - 33082 - BORDEAUX

CEDEX - 05 56 40 13 13 ou 06 81 63 87 98 - Fax : 05 56 40 13 13 -

@ : alzheimer.gironde@wanadoo.fr



CITOYEN DANS MA VILLE

- > Acteur de mon quartier
- > Éco-citoyen
- > Partager ses talents et son savoir
- > Partager sa mémoire

ACTEUR DANS MON QUARTIER

ASSOCIATION RICOCHET

- Maison de quartier Jean Jaurès-La Providence

Activités proposées : ludothèque / ateliers divers (peinture, échecs, ...) / Café des parents, sorties, espaces ressources (fonds documentaires), concerts, événements (villajeux au printemps), débats de quartier.



Horaires d'accueil :

mardi 16h30-20h / mercredi 13h-19h / vendredi 16h30-20h – samedi 10h30-12h30 et 14h-19h

Renseignements et inscriptions : Damien Guiraud

8 rue condorcet - 33110 Le Bouscat - 05 56 07 20 48 ou 06 21 33 14 68

@ : riccohetasso@free.fr - www.riccohetasso.fr



ASSOCIATION LABCDEFG

- Quartier de l'hippodrome

L'action de l'association s'inscrit autour du thème de la cohésion sociale : le projet associatif s'articule autour de 4 axes : vie de quartier et participation, insertion, soutien à la parentalité, culture.

Activités proposées : bien-être, cuisine, tricot, gym adaptée, débat ludique, espace multimédia, carrés potagés, information et aide aux démarches, sorties (cinéma, culture, marche guidée), événements (vide grenier, carnaval...), pause-café tous les jeudis après-midi de 14h30-17h.

Horaires d'accueil :

lundi 13h30-17h / mardi-mercredi-jeudi-vendredi 9h-12h30 et 13h30-17h

Renseignements et inscriptions : Nicolas LEPEUPLE

136 Route du Médoc - 33110 Le Bouscat - 05 33 48 03 95

@ : association@labcdefg.fr - www.labcdefg.fr



ASSOCIATION AQAEB

- **Quartier Ausone-Les Ecus** s'ouvre désormais à tous les Bouscatais.

Activités proposées : informatique, langues (anglais, espagnol, allemand), scrapbooking, jeux, marche douce, sorties, concours de pétanque... La fête de l'association a lieu au mois de mars sous la forme d'un repas ou dîner festif.

Renseignements et inscriptions : Jacques Pons

7 rue St Exupéry, 33110 LE BOUSCAT - 05 56 08 42 93

@ : aqaeb@hotmail.fr - jacquespons@sfr.fr - aqaeb.free.fr

ASSOCIATION AFB

L'**A**ssociation des **F**amilles du **B**ouscat a pour mission d'accompagner les bouscatais dans la lutte contre la précarité et l'isolement.

C'est un lieu d'accueil, d'information, de rencontre, de soutien, et de resocialisation.

L'association dispose d'une épicerie solidaire qui propose à tarif très bas des produits alimentaires et d'hygiène de première nécessité. L'accès est soumis à validation par une commission et sur orientation d'un travailleur social. Dans une dynamique partenariale locale, les associations bouscataises se sont mutualisées, ouvrent leurs ateliers et proposent leur soutien.

Horaires d'accueil :

lundi 14h-17h / mardi- mercredi-jeudi 10h-17h / vendredi 10h/12h

Président de l'AFB : Jean-Pierre Dumora

3 rue Bonnaous - 33110 Le Bouscat - 05 56 02 68 79

@ : afbsecretariat@orange.fr - bouscat-solidarite.fr

En savoir plus

- Guide des associations disponible en mairie ou consultez l'annuaire sur le site :

mairie-le-bouscat.fr – renseignements : 05 57 22 26 79

- Retrouvez l'actualité de votre quartier dans la Newsletter de la mairie et tous les trimestres dans le Bouscat MAG – mairie-le-bouscat.fr : 05 57 22 26 79



ÉCO-CITOYEN

LE RUCHER PARTAGÉ DU BOIS DU BOUSCAT

Projet innovant, créé dans l'esprit « pionnier » et participatif qui anime l'aménagement du Bois du Bouscat depuis sa conception, le rucher partagé adopte le principe des jardins partagés. Au lieu de parcelles à cultiver, la ville du Bouscat met à disposition d'habitants volontaires un site, du matériel et un programme de formation animé et encadré par un apiculteur professionnel.

De la construction des ruches à la récolte du miel, cette véritable aventure humaine séduit aujourd'hui une vingtaine de Bouscatais.

Contact : rucherpartage@mairie-le-bouscat.fr

LES JARDINS PARTAGÉS CHAMP DE COURSE/BOIS DU BOUSCAT

L'occasion de découvrir dans le cadre du réseau national des Jardins Partagés le plaisir de cultiver et d'échanger des pratiques respectueuses de l'environnement ; Cet espace jardiné fait l'objet d'animations tout au long de l'année. Renseignements : contact@placeauxjardins.org 06 30 56 98 10

COLLECTE DÉCHETS VERTS

La Ville du Bouscat met gratuitement à votre disposition des sacs de collecte pour les déchets de jardinage (résidus de tonte, feuilles et branchages). Les services municipaux assurent la collecte des déchets verts une fois par mois sur toute la commune selon un calendrier par secteur. Réglementation, liste des secteurs et calendrier de ramassage sur le site de la mairie. Renseignements : www.mairie-le-bouscat.fr

RECYCLAGE DES PILES USAGÉES

Des bornes de collecte sont à votre disposition sur différents sites municipaux : retrouvez les 14 points de collecte répertoriés sur le site : mairie-le-bouscat.fr

En savoir plus

> **Composteurs de la CUB** : le compostage est une solution astucieuse pour réduire le volume des déchets des particuliers. Au printemps, les jardiniers profiteront d'un engrais naturel pour de magnifiques fleurs et plantes !

Conseils, composteurs et bio-seaux disponibles gratuitement auprès de Bordeaux Métropole

Renseignements : www.mairie-le-bouscat.fr

PARTAGER SES TALENTS ET SON SAVOIR

Devenez bénévole en mettant vos talents en ligne sur le site de la Mairie «Entre Bouscatais» : jardinage, bricolage, soutien scolaire, garde d'enfant, échange de services ...

Renseignements et inscriptions :

Mairie du Bouscat - BP 20045 - 33491 Le Bouscat Cedex

05 57 22 26 66

www.mairie-le-bouscat.fr

PARTAGER SA MÉMOIRE

Dans le cadre de la commémoration du centenaire de la Grande Guerre, la Ville du Bouscat s'est engagée sur la période 2014/2018 dans un travail de mémoire, de reconnaissance et de solidarité.

Apprendre à être citoyen, c'est connaître le passé et l'héritage de nos aînés.

A cet effet, des expositions, animations et conférences se déroulent à L'Ermitage sous forme de rendez-vous Bouscatais de la Mémoire et des actions pédagogiques sont menées dans les établissements scolaires.

Si vous le souhaitez, vous pouvez contribuer à ces animations et conférences.

Renseignements:

Alain MARC, Conseiller Municipal, correspondant Défense

06 77 30 62 23

commemoration@mairie-le-bouscat.fr



MON QUARTIER

15 min

MON QUARTIER

MON

QUARTIER

2

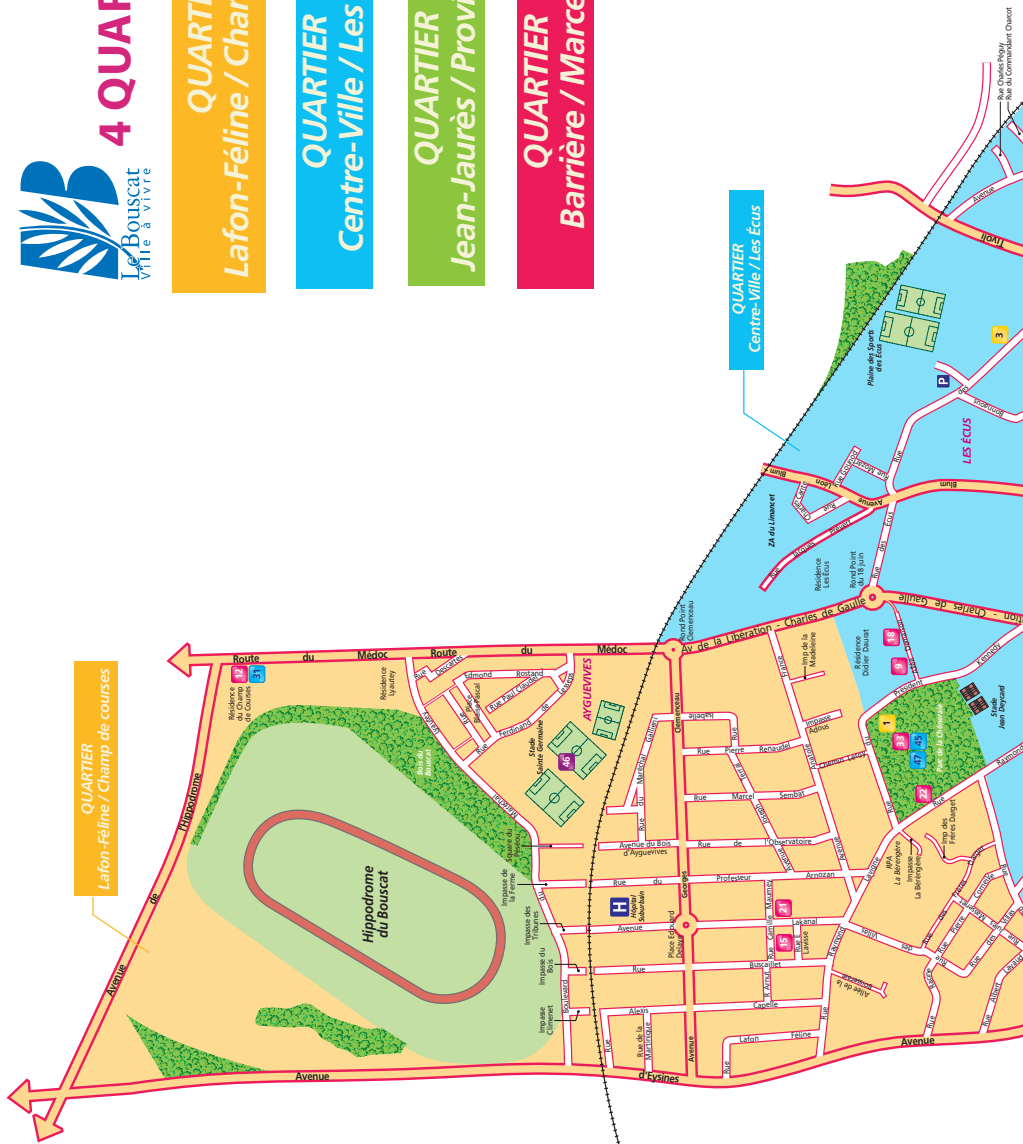
4 QUARTIERS

QUARTIER
Lafon-Féline / Champ de courses

QUARTIER
Centre-Ville / Les Écus

QUARTIER
Jean-Jaurès / Providence

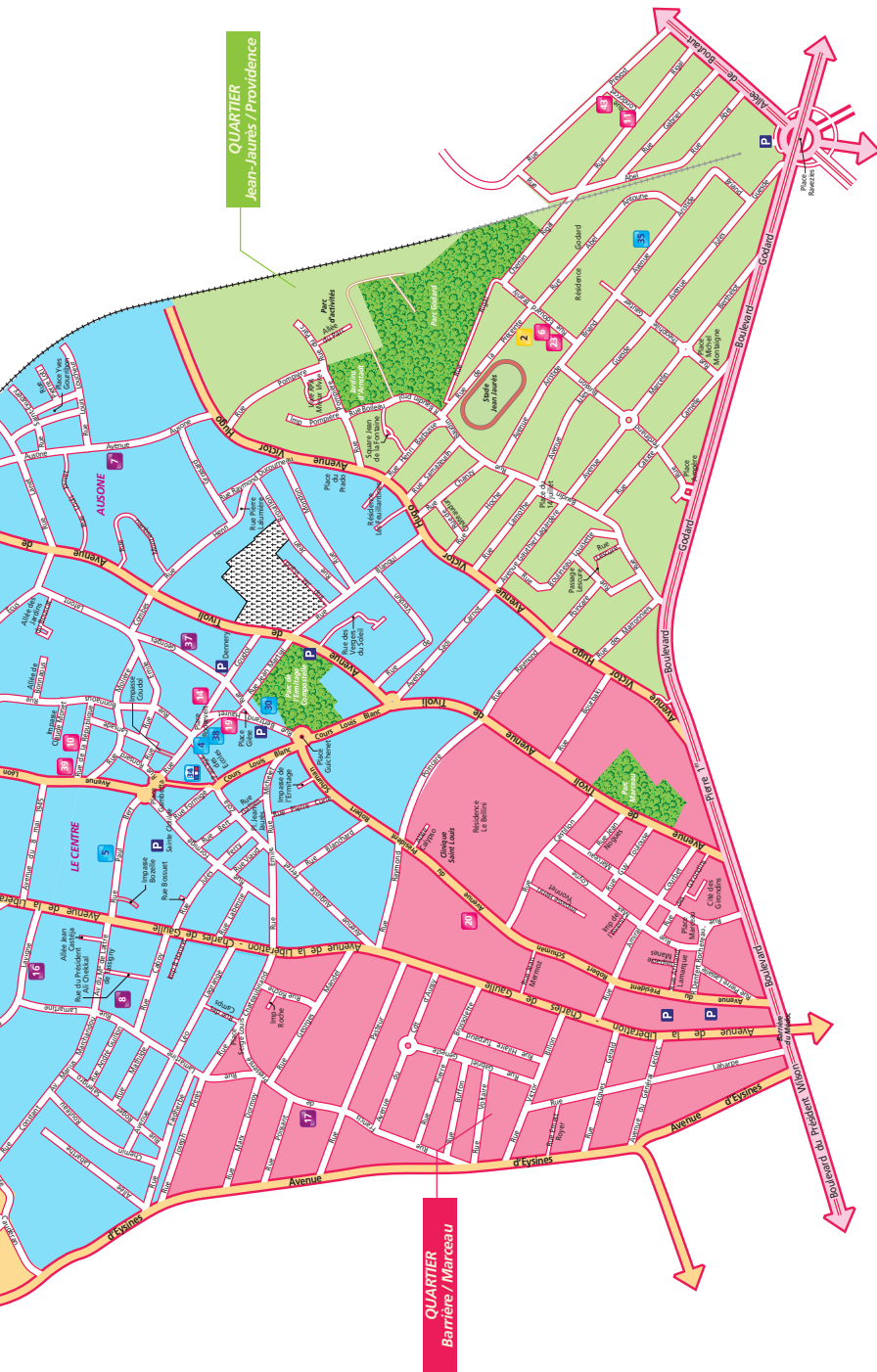
QUARTIER
Barrière / Marceau



QUARTIER
Lafon-féline / Champ de courses

QUARTIER
Centre-Ville / Les Écus

Rue Charles Péguy
Rue du Commandant Coustou



QUARTIER
Jean-Jaures / Providence

QUARTIER
Barrière / Marceau



Votre avis nous interesse

POUR VOUS INFORMER QUEL EST VOTRE SUPPORT PRÉFÉRÉ ? :

- Le magazine Municipale (Bouscat Mag)
- Le site internet de la Ville
- La News letter
- Les campagnes d'affichage
- Les flyers disponibles dans les 55 points relais de la commune
- La presse
- Le programme senior

PAR QUEL AUTRE MOYEN SOUHAITERIEZ VOUS ÊTRE INFORMÉ
DES ACTIVITÉ DE LA COMMUNE :



Alain
«Une vie agréable !»

CCAS/PÔLE SENIOR

Lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Centre Max Monichon - 212 avenue de Tivoli - 33110 Le Bouscat
05 57 22 47 88 - ccas@mairie-le-bouscat.fr