

JANVIER / FÉVRIER / MARS 2020

PROGRAMME SÉNIORS

DIRECTION DES SOLIDARITÉS TERRITORIALES/CCAS

Centre Max Monichon - 212, avenue de Tivoli
33 110 BOUSCAT - 05 57 22 47 88
ccas@bouscat.fr

LES RENDEZ-VOUS SÉNIORS

MERCREDI 22 JANVIER : Vélo Cognitif

Présentation d'un nouvel atelier au service de la qualité de vie. Tout en pédalant (avec ou sans assistance), vous effectuez un entraînement cognitif basé sur des jeux ludiques spécifiquement édités pour le maintien des capacités cognitives.

- De 10h à 12h : RA Mieux-Vivre

- De 14h30 à 16h30 : RA La Bérengère

Sur inscription au CCAS – Gratuit, avec certificat médical.

MARDI 28 JANVIER : LES CLOS'ICALES

Cocktail musical - Paul Jacquin au piano - à partir de 17h30, EHPAD Clos d'Aliénor

Sur inscription au CCAS - Gratuit

JEUDI 6 FEVRIER : Rendez-vous santé n° 1,2 et 3

Ateliers animés par la Maison du diabète et de la nutrition

- De 10h à 11h "Mieux connaître ma maladie cardiovasculaire", Association Ricochet, Maison de quartier La Providence.

- De 14h00 à 15h "Mieux connaître mon diabète", Association Ricochet, Maison de quartier La Providence.

- De 15h00 à 16h "Mon assiette en équilibre". Sur inscription au CCAS – Gratuit.

LUNDI 17 FEVRIER : Rendez-vous santé n°4

Atelier animé par la Maison du diabète et de la nutrition

- De 14h30 à 15h30 "Savoir gérer mes hypo et hyper glycémies", RA Mieux Vivre - 27, rue Pompière.

Sur inscription au CCAS – Gratuit.

JEUDI 20 FEVRIER : Visite Muséum de Bordeaux Sciences & Nature rénové

Transport en Tramway, ligne D Arrêt Museum

Rendez-vous sur place à 15h, temps de visite : 2h00, station debout.

Participation 5€ - Sur inscription au CCAS

MARDI 25 FEVRIER : LES CLOS'ICALES

Cocktail musical - Bastringue Musique Antilles - à partir de 17h30, EHPAD Clos d'Aliénor

Sur inscription au CCAS - Gratuit

LUNDI 9 MARS : Rendez-vous santé n° 5 et 6

Ateliers animés par la Maison du diabète et de la nutrition

- De 14h00 à 15h00 "Les bienfaits de l'activité physique", Association Ricochet, Maison de quartier La Providence.

- De 15h00 à 16h00 " Mieux gérer mon stress", Association Ricochet, Maison de quartier La Providence.

Sur inscription au CCAS – Gratuit.

JEUDI 19 MARS 2020 : Atelier Cuisine & Dégustation

Animé par la Maison du diabète et de la nutrition

- De 10h00 à 13h00 "Atelier cuisine", Association Ricochet, Maison de quartier La Providence. Dégustation conviviale sur place.

Sur inscription au CCAS – Gratuit.

MARDI 10 ou MARDI 24 MARS au choix : Déjeuner au restaurant d'application du Lycée hôtelier St Michel de Blanquefort

Transport en car, rendez-vous 11h30, Parking des Écus ou RDV Parking RA MIEUX-VIVRE 11h45 et Parking salle de la Filolie 12h, Participation 13€ (une sortie par personne au choix) - Sur inscription au CCAS

MARDI 31 MARS : LES CLOS'ICALES

Cocktail musical - Allan Veermer variétés - à partir de 17h30, EHPAD Clos d'Aliénor

Sur inscription au CCAS - Gratuit

APPEL À CANDIDATURE :

Candidature "Sénior Ambassadeur" : Nous souhaitons recueillir vos avis, suggestions pour le programme animation séniors. Vous serez conviés aux Comités de Pilotage du Pôle Séniors. Inscription au CCAS

Candidature "Sénior lecteur" : Si vous souhaitez faire profiter les jeunes Bouscatais de vos talents de lecteur et partager un agréable moment autour d'un livre, alors inscrivez-vous au CCAS.

Candidature "Chant du 8 Mai" : Si vous souhaitez partager des chants pour la commémoration du 8 Mai avec les jeunes Bouscatais, nous vous invitons à vous inscrire au CCAS.

ET AUSSI CHAQUE JOUR...

Vous pouvez profiter de partager votre repas en toute convivialité dans les restaurants des Résidences Autonomies La Bérengère ou Mieux-Vivre.

Tarifs en fonction de vos revenus.

Pour tout renseignement, contactez le 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

Gratuit à destination de tous les séniors Bouscatais - Pour tout renseignement et inscription, contactez le CCAS

LUNDI :

RÉVEIL ÉNERGÉTIQUE et PAUSE MEDITATIVE : 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

JEUDI :

DANSE COGNITIVE : Gyoca Békie

1 jeudi sur deux, 9h45/11h45 - Résidence La Bérengère

1 jeudi sur deux, 9h45/11h45 - Résidence Mieux-Vivre

Gratuit sur inscription avec un certificat médical

VENDREDI :

JEUX : Animé par l'association Ricochet - 14h30/16h, Résidence La Bérengère

ATELIER CHANT : animé par EWA - Association « AFRIKA ZIK »

Résidence Mieux-Vivre : 14h00 – 15h30 - Résidence La Bérengère : 15h45 – 17h15

1 vendredi sur deux, à partir du 31 janvier 2020 - Gratuit sur inscription au CCAS

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

LES RENDEZ-VOUS DES ASSOCIATIONS

DIMANCHE 19 JANVIER : Après-midi jeux avec la ludothèque de Ricochet

La ludothèque de l'association Ricochet et la médiathèque vous invitent à jouer en famille ou entre amis au sein des espaces de la médiathèque dans une ambiance conviviale.

14h/17h - La Source - Entrée libre tout public

LES GRANDS RENDEZ-VOUS DU TRIMESTRE

JANVIER

MERCREDI 8 : CINE-CLUB "Les Diaboliques" (Henri-Georges Clouzot, 1954 – durée 1h55)

19h - La Source - Entrée libre

MERCREDI 15 : Projection/débat "Opération biodiversité" du réalisateur Eric Moreau

La Maison de la Vie Ecocitoyenne et la Mission Nature en ville du Bouscat invitent le réalisateur Eric Moreau pour présenter son film « Opération biodiversité ». Forte de paysages uniques, la région Nouvelle-Aquitaine, la plus grande de France, est un réservoir de biodiversité. Face au déclin du vivant, plus de 200 chercheurs y sont engagés pour mesurer l'impact de l'homme sur la nature et mettre en avant les indispensables services rendus par les écosystèmes. La Source - Entrée libre

MERCREDI 29 : Rencontre avec Jean-Denis Pendax, illustrateur et auteur BD

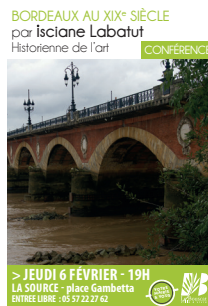
Jean-Denis Pendax est né en 1966 et vit à Bordeaux. Après des études d'arts graphiques, il débute comme illustrateur pour la jeunesse puis publie ses premiers albums BD aux éditions Glénat (Labyrinthes ; Les Corruptibles). 19h - La Source - Entrée libre

FÉVRIER

JEUDI 6 : Conférence Bordeaux au XIX^{ème} siècle par Isciane Labatut , Historienne de l'art

Après avoir abordé Bordeaux au Moyen-âge puis Bordeaux au XVII^e et au XVIII^e siècle, Isciane Labatut, historienne de l'art, propose de suivre de manière chronologique les grands chantiers qui ont marqué le XIX^e siècle. Bordeaux continue son développement et son embellissement avec la place des Quinconces, des sculptures, des fontaines mais aussi la création de nouveaux quartiers montrant l'extension de la ville. La ville se dote aussi de nouveaux aménagements en bord du fleuve et sur le fleuve afin de mieux organiser son commerce et son accessibilité.

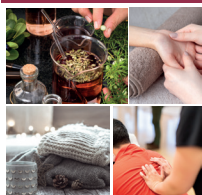
19h - La Source - Entrée libre dans la limite des places disponibles



MERCREDI 12 : CINE-CLUB "Les Oiseaux" (Alfred Hitchcock, 1963 – durée 2h)

19h - La Source - Entrée libre

LES ATELIERS « FAIRE SOI-MÊME » PRENDRE SOIN DE SOI



la source 6, Maison de la vie éco-citoyenne
SAMEDI 15 FÉVRIER
10h30/12h30 - LA SOURCE
Renseignements : 05 57 22 27 62

SAMEDI 15 : Atelier "Faire soi-même" : Prendre soin de soi

Vous souhaitez prendre un moment pour vous, venez vous informer ou pratiquer sur des méthodes de développement personnel ayant pour but le mieux-être. La Source - Public adulte - Sur inscription

DU 15 FÉVRIER AU 8 MARS : Exposition Sophie Pigeon, artiste sculpteur

Née en 1973, Sophie Pigeon est une artiste multidisciplinaire. Elle s'approprie le terrain artistique utilisant divers médiums. Sculpture, gravure, céramique, dessin sont ses moyens d'expression pour aborder de manière récurrente la thématique du lien fondateur entre l'humain et la nature.

Avec ses femmes poisson, hommes oiseau et ses personnages filiformes, inspirés des pieds de vigne, l'artiste terrienne aborde la création comme un voyage poétique et déploie à chaque nouvelle pièce tout un monde de possibles. La Source Entrée libre

SAMEDI 22 : Projection "La montagne dans le sang" film documentaire de Fabrice Huré et Cyril Portanelli - En présence de Fabrice Huré

En attente d'une greffe rénale et dialysé depuis plus de 22 ans, Fabrice Huré est un actif et sportif accompli qui a une grande passion de la montagne. Une passion qu'il peut pratiquer grâce à l'hémodialyse longue nocturne en chambres individuelles à Rennes, qui existe depuis 2002. Grâce à la qualité de traitement de la dialyse longue nocturne, Fabrice Huré retrouve vite le "goût de l'effort". Il décide alors de se lancer en 2017 un défi hors norme pour un dialysé : prendre le départ de la mythique diagonale des fous sur l'île de la Réunion, soit le Trail du Bourbon de 112km et 6500m de dénivelé positif. Ainsi est né le film documentaire "La montagne dans le sang". Par ce dernier, Fabrice Huré souhaite promouvoir les bienfaits de la dialyse longue nocturne au niveau national. - La Source - Entrée libre dans la limite des places disponibles

MARS

MERCREDI 11 : CINE-CLUB "Shutter Island" (Martin Scorsese, 2010 – durée 2h10)

19h - La Source - Entrée libre

LES RENDEZ-VOUS DE LA SOURCE

MERCREDI 8 JANVIER : POINT INFO ENERGIE

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

JEUDI 9 ET 23 JANVIER : FRANCE BÉNÉVOLAT

13h30/16h00

MERCREDI 8 JANVIER : CONSEIL AUX ASSOCIATIONS

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

JEUDI 9 JANVIER : COMITE DE LECTURE ADULTES

18h/20h - Auditorium - Sur inscription

MERCREDI 15 JANVIER : LES PARENTS RACONTENT !

11h - Mille et une histoires - Entrée libre

JEUDI 16 JANVIER : CAFÉS LINGUISTIQUES

18h30/20h00 - Entrée libre

JEUDI 16 JANVIER : ATELIER D'ECRITURE

17h30/19h30 - Atelier des créations - Sur inscription

VENDREDI 24 JANVIER : CONSEIL AUX ASSOCIATIONS

12h/17h - Contact : Maïté Marquié - mda.aquitaine@yahoo.fr

SAMEDI 25 JANVIER : LES MAMIES RACONTENT !

11h - Médiathèque - Entrée libre

MERCREDI 5 FEVRIER : POINT INFO ENERGIE

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

JEUDI 6 ET 20 FEVRIER : FRANCE BÉNÉVOLAT

13h30/16h00

VENDREDI 7 FÉVRIER : CREATELIER ADULTE

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

MARDI 11 FÉVRIER : 2^{ÈME} SEANCE D'INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

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

MERCREDI 12 FEVRIER : CONSEILS AUX ASSOCIATIONS

12h/17h - Contact : Maïté Marquié - mda.aquitaine@yahoo.fr

JEUDI 13 FEVRIER : COMITE DE LECTURE ADULTES

18h/20h - Auditorium - Sur inscription

VENDREDI 14 FEVRIER : ATELIER + TABLE RONDE PHOTOGRAPHIE : LA PHOTO DE PAYSAGE

17h - Labo numérique - Sur inscription

JEUDI 20 FEVRIER : CAFÉS LINGUISTIQUES

18h30/20h00 - Entrée libre

SAMEDI 22 FEVRIER : CREATELIER ADULTE

10h30/12h30 - Public Adulte - Sur inscription

SAMEDI 22 FEVRIER : LES PARENTS RACONTENT

11h- Mille et une histoires - Entrée libre

SAMEDI 22 FEVRIER : DECORES DU TRAVAIL

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

JEUDI 27 FEVRIER : ATELIER D'ECRITURE

17h30/19h30 - Atelier des créations/Sur inscription

SAMEDI 29 FEVRIER : LES MAMIES RACONTENT

11h - Médiathèque - Entrée libre

MERCREDI 4 MARS : POINT INFO ENERGIE

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

VENDREDI 6 MARS : CREATELIER ADULTE

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

JEUDI 5 ET 19 MARS : FRANCE BÉNÉVOLAT

13h30/16h00

MARDI 10 MARS : 3^{ÈME} SEANCE D'INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

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

MERCREDI 11 MARS : LES PARENTS RACONTENT !

18h30/20h - Mille et une histoires - Entrée libre

MERCREDI 11 ET VENDREDI 27 MARS : CONSEIL AUX ASSOCIATIONS

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

JEUDI 19 MARS : CAFÉ LINGUISTIQUE

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

JEUDI 19 MARS : ATELIER D'ÉCRITURE

17h30/19h30 - Auditorium/Sur inscription

VENDREDI 20 MARS : SIESTE MUSICALE

17h - Mille et une histoire - Entrée libre

SAMEDI 21 MARS : LES MAMIES RACONTENT

11h - Médiathèque - Entrée libre

SAMEDI 21 MARS : CREATELIER ADULTE

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

MARDI 24 MARS : TRANSFÉRER DES PHOTOS SUR UN PC

14h - Atelier numérique

JEUDI 26 MARS : COMITÉ DE LECTURE ADULTE

18h/20h - Auditorium - Sur inscription

TOUS LES 1^{ERS} 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

AVEC LE CENTRE DE LOISIRS JEAN-JAURES

MERCREDI 22 JANVIER :

- Echanges de souvenirs d'antan et d'aujourd'hui

Résidence Mieux-Vivre – 15h à 16h15 - Pensez à amener photos, objets de vos souvenirs

MERCREDI 5 FEVRIER :

- Crêpes Party - Résidence Mieux-Vivre – 15h à 16h15

MERCREDI 11 MARS :

- Loto suivi d'un goûter

Résidence Mieux-Vivre – 15h à 16h15

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

LES ATELIERS NUMÉRIQUES DE LA SOURCE

Jeudi 9 janvier : Microsoft excel (windows) - 14h

Mardi 14 janvier : Comment transférer ses photos du smartphone vers l'ordinateur ? - 14h

Mardi 21 janvier : Présentation du site Canva - 14h

Jeudi 23 janvier : Microsoft Word (windows) - 14h

Jeudi 6 février : Initiation Windows (7&10) séance 1 - 14h

Jeudi 13 février : Initiation Windows (7&10) séance 2 - 14h

Mercredi 26 février : Nintendo labo - 10h30

Jeudi 27 février : Le montage vidéo - 14h

Mardi 3 mars : Création d'une carte postale sonore - 14h

Jeudi 5 mars : Impression 3D séance 1 (apprendre) - 14h

Vendredi 6 mars : Impression 3D séance 2 (approfondir) - 14h

Mardi 17 mars : Les bons Clics - 14h30

Jeudi 19 mars : Montage vidéo avec Spark - 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