VIVRE SENIORS AU BOUSCAT!

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



> MAI

> JUIN









AGENDA DES ACTIVITÉS

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éveil Musculaire et sensoriel

Le vendredi de 10h à 11h

> Du 4 avril au 27 juin. hors vacances scolaires La Passerelle - 48 rue Pompière

Certificat médical obligatoire à la pratique d'une activité sportive (à transmettre à l'intervenant)

Intervenant : Jérôme

Gym douce

Les mardis de 11h à 12h et les jeudis de 10h30 à 11h30

> Du 1^{er} avril au 26 juin. Résidence Seniors Danaé 20 rue Raymond Lavigne

Certificat médical obligatoire à la pratique d'une activité sportive (à transmettre à l'intervenant)

Balade au Bois du Bouscat

Le mardi matin

> Les 8 et 29 avril. 6. 20 et 27 mai et 17 juin (sauf temps de pluie).

RDV à 8h30 au CCAS pour les personnes nécessitant un transport ou, à 8h45, sur place, entrée Boulevard du Maréchal Lyautey.

Intervenante : Valérie

Pétanque

Mardi 27 mai de 14h à 17h

Parc de la Chêneraie - Rue du Président Kennedy (proche aire de jeux des enfants) Pensez à amener vos boules de pétanque. Intervenantes : Amy et Valérie

Yoga

Le jeudi de 10h15 à 11h15

> Du 3 avril au 26 juin, hors vacances scolaires Complexe sportif Jean Martial - rue Coudol 2ème étage (sans ascenseur)

Intervenant : ASEC

LA SANTÉ

Création de calendriers adaptés

Créez un calendrier adapté à vos besoins Le mercredi de 14h à 16h

> Les 9, 16 et 23 avril et les 7, 14 et 21 mai CCAS - 212 avenue de Tivoli Salle au 1^{er} étage (sans ascenseur) Intervenante : Christelle

Espace Game sur le sommeil

Jeu d'évasion grandeur nature dans lequel vous êtes un agent secret à la retraite. Vous disposez de 45 minutes pour résoudre une énigme et découvrir les secrets d'un bon sommeil.

Vendredi 23 mai de 9h45 à 11h15

Ermitage-Compostelle – 10, rue Bertrand Hauret - Salle de réunion 1er étage Intervenant: ASEPT



TO THE TOTAL TO THE TOTAL TO THE TOTAL TO THE TOTAL TOTAL TO THE TOTAL T

LES PROJETS

Jardin'âge

Venez partager un moment de convivialité tout en faisant de l'exercice

Avril/mai de 14h à 16h et juin de 9h30 à 11h30

> Les jeudis du 3 avril au 19 juin Verger Lamartine - rue Lamartine Intervenantes : Julia, Marion et Valérie

Trico'thé

Venez partager de bons moments au profit de projets solidaires en apprenant à tricoter

Le lundi de 14h à 16h

> Les 7, 14 et 28 avril et 5, 12, 19 et 26 mai Ermitage Compostelle 10 rue Bertrand Hauret Intervenante : Valérie

Atelier couture Fabrication de coussins sensoriels

Création d'un coussin sensoriel pour stimuler le toucher et l'éveil des sens.

Le vendredi de 14h15 à 16h

Le 11 avril, 16 mai et 6 juin
 À la Résidence Autonomie Mieux-Vivre
 Le 25 avril
 Au CCAS
 Le 23 mai et 20 juin
 Au Jardin des Utopies

Projet Appel à souvenirs

Intervenante : Christelle

Mardi 8 avril de 13h30 à 15h30

Préparation et récolte des souvenirs pour les 100 ans de l'Association de Patronage Laïques des Ecoles Publiques du Bouscat. CCAS – 212 avenue de Tivoli

Intervenants : Association Art2scène et vous !

FAISONS DU BIEN À NOTRE PLANÈTE

Quiz interactif sur le thème de l'eau

Jouons tout en apprenant ! Ce quiz vous invite, en équipe, à répondre à des questions via des outils numériques.

Mercredi 16 avril de 14h à 16h

Ermitage Compostelle

10 rue Bertrand Hauret
Intervenant : Association Ceseau

Exposition photographique « ce que charrie la mer » de Sébastien SINDEU

Un dialogue entre deux mondes, celui des Marins et celui des terriens... les escales au port, les objets rejetés sur nos côtes...

Mardi 29 avril à 14h

Médiathèque La Source Place Gambetta

Alimentation Eko-Line

A vous de jouer ! Cartes en main, vous êtes invités à positionner des cartes sur un chevalet en bois, de la moins à la plus impactante.

Mercredi 21 mai de 14h à 16h

La Source Place Gambetta Intervenant : Association Ekologeek



Formation sur la greffe des arbres fruitiers

Verger Lamartine – rue Lamartine Les dates et horaires seront communiqués ultérieurement.

ACCÈS AUX DROITS

Les gestes de prévention

Le Commandant de la Police Nationale et le Responsable de la Police Municipale du Bouscat viennent à votre rencontre afin de vous informer sur "ce que je dois savoir et quels comportements adopter".

Mercredi 16 avril de 14h30 à 15h30

Ermitage-Compostelle 10, rue Bertrand Hauret

Self-défense

Apprendre des gestes et des comportements adaptés afin de limiter l'exposition aux situations conflictuelles, diminuer les risques et les conséquences d'une agression physique ?

Le mardi de 15h à 16h

Inscription obligatoire sur toutes les dates

> Les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 avril, 6, 13, 20 et 27 mai et 3 juin

Complexe sportif Jean Martial - rue Coudol 1er étage (sans ascenseur)

Intervenant : Laurent Blanloeuil

Ateliers numériques « Restons connectés : SMS, WhatsApp et plus »

Échanger plus facilement avec votre famille et vos amis grâce à votre smartphone ? Apprenez à envoyer des SMS, partager des photos et utiliser WhatsApp en toute simplicité!

Vendredi 13 ou lundi 30 juin de 14h30 à 16h

CCAS – 212 avenue de Tivoli Intervenant : Aurélien

ATELIERS CRÉATIFS

Création déco pâte autodurcissante

Le lundi de 14h à 16h

> Les 7 et 14 avril, 5, 12, 19 et 26 mai CCAS – 212 avenue de Tivoli Intervenante : Christelle

Tableau d'origami

Le lundi de 14h à 16h

> Les 2, 16 et 23 juin et le 21 juillet CCAS – 212 avenue de Tivoli Intervenante : Christelle

CAFÉS-RENCONTRES

Venez vous informer sur les modalités

« du portage de repas »

Jeudi 17 avril de 10h à 12h

Jardin des Utopies - 212 avenue de Tivoli Intervenantes : Kheira et Christelle

« Qu'est-ce que le Jardin des Utopies ? Je voudrais être actif dans ce lieu »

Mercredi 7 mai de 14h à 16h ou 28 mai de 10h à 12h

Jardin des Utopies - 212 avenue de Tivoli Intervenante : Valérie

« Vos idées nous intéressent... » Mercredi 25 juin de 10h à 12h

Jardin des Utopies - 212 avenue de Tivoli Intervenante : Valérie

LES SORTIES/VISITES/CONCERTS

Lecture musicale

Lecture d'extraits choisis de "Novecento pianiste" d'Alessandro Baricco. Au piano Thierry Payssan

Mardi 22 avril à 17h30

médiathèque La Source - Place Gambetta

Conférence « Les 150 ans de l'Opéra Garnier »

Spectacles d'opéras, de ballets et concerts...

Vendredi 4 avril de 13h30 à 15h30

CCAS – 212 avenue de Tivoli

Intervenant: Association Faits de cœur's

Sortie au Marché de Cenon

Venez prendre le temps de faire vos courses

Mercredi 9 avril à 9h

Départ du CCAS - 212 avenue de Tivoli Intervenante : Valérie

Aprés-midi " Rami "

Mardi 22 avril de 13h30 à 16h30

Le Carrousel - 2 ave. de l'Hippodrome, bât Gémozac

Intervenantes : Amy et Valérie

Conférence « Vivre à Paris à la Belle Epoque »

Voyagez à Paris durant la Belle-Epoque, période d'avant 1914

vendredi 2 mai de 13h30 à 15h30

CCAS – 212 avenue de Tivoli

Intervenant : Association Faits de Cœur's

Concert des CHAM de l'Ecole Municipale de Musique

Mardi 13 mai à 19h

Ermitage-Compostelle

10. rue Bertrand Hauret

Revisitons Le Bouscat

La ville du Bouscat est née en 1790... si vous souhaitez connaître la suite, rejoignez-nous!

Mercredi 14 mai à 14h

Départ du CCAS - 212 avenue de Tivoli (Chaussure confortable recommandée) Intervenante : Une senior bouscataise

Jeux de société

Vendredi 16 mai de 13h30 à 15h30

CCAS - 212 avenue de Tivoli Intervenant : Association Faits de Cœur's

Concert d'Etienne Duplaa

Vendredi 23 mai à 20h

La Passerelle - 48, rue Pompière Inscriptions pour transport - restauration sur place

Sortie au parc du Moulineau à Gradignan

Parc animalier où plus de 50 espèces de mammifères et d'oiseaux occupent les lieux...

Mercredi 28 mai de 10h à 16h

Départ du CCAS - 212 avenue de Tivoli Prévoir son pique-nique

Concert de June Souls

Vendredi 6 juin à 19h

La Passerelle - 48, rue Pompière Inscriptions pour transport- restauration sur place

Conférence « Les 80 ans de la Sécurité Sociale ».

l'Ecole vendredi 20 juin de 13h30 à 15h30

CCAS - 212, avenue de Tivoli

Intervenant : Association Faits de Cœur's

LES SERVICES

TRANSPORT À LA DEMANDE

Envie de bouger, besoin d'être accompagné?

Pour honorer vos rendez-vous médicaux, faire vos courses, aller au spectacle, participer à des activités sportives ou des événements de la Ville, le CCAS vous propose « Senior mobilité » un service d'accompagnement pour faciliter vos déplacements et vous rendre la « ville facile » !

Comment ça marche?

Une animatrice spécialement dédiée vous accompagne selon vos besoins :

Faire vos courses : Chaque semaine dans les quartiers La Chêneraie/Lafon-Féline (vendredi matin), de Barrière du Médoc (Mercredi matin) et Jean-Jaurès/La Providence (lundi matin).

Pour vos rendez-vous médicaux : Sur demande, en fonction des disponibilités pour le Bouscat et les secteurs des Cliniques Jean Villar, Tivoli et Bordeaux-Nord.

Tarifs : 4.10 € aller/retour

Pour les activités et évènements : Sur demande, en fonction des disponibilités et de la sélection de la programmation.

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS : 05 57 22 47 88 ou ccas@bouscat.fr Service gratuit

PORTAGE DE REPAS

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 au 05 57 22 27 36





Pôle Seniors

Lundi , mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h Jeudi : 9h à 12h

CCAS - Centre Max Monichon 212, Avenue de Tivoli

33110 Le Bouscat

