

VIVRE SENIORS AU BOUSCAT !

> JUILLET

> AOÛT

- S'informer
- Se divertir
- Se cultiver
- Rester en forme
- Se ressourcer
- Se retrouver



Apéritif d'été

Jeudi 2 juillet 17h/21h

Parc de l'Ermitage

Nous vous attendons nombreux pour fêter l'arrivée de l'été !

Inscription au Pôle seniors
CCAS du Bouscat
212 avenue de Tivoli

Semaine artistique des ALSH

Les ALSH organisent, pour la 2^{ème} année, une semaine artistique qui aura lieu à **l'Ermitage-Compostelle du 20 au 25 juillet**. À cette occasion seront exposées les réalisations des enfants de l'année ainsi que les œuvres réalisées par les seniors pendant la semaine bleue 2025 avec la Résidence senior Danaé.



Devenez bénévole !

J'ai un peu de temps pour des visites, des appels de convivialité, des balades ?

Rejoignez l'équipe de bénévoles "Monalisa" au Bouscat !
On vous forme et vous accompagne tout en respectant vos emplois du temps.

 Association Ricochet 05 54 79 86 04 / monalisa@ricochetasso.fr

Besoin de vous...

LAINE, AIGUILLES ET CROCHETS

Le CCAS récupère les pelotes de laine, les aiguilles, les crochets dont vous ne vous servez plus, pour l'atelier Trico'thé. Un bac est prévu à cet effet.

CCAS du Bouscat - 212 avenue de Tivoli



AGENDA DES ACTIVITÉS

LES PROJETS SOLIDAIRES ET CRÉATIFS

Atelier Tricot & couture solidaire

Une pelote, un fil, une aiguille et beaucoup de cœur, rejoignez nos ateliers solidaires.

Le lundi 14h/17h

Les 6, 13, 20 et 27 juillet et les 3, 10, 17, 24 et 31 août

CCAS - 212 avenue de Tivoli

Salle de réunion au 1^{er} étage (sans ascenseur)

Intervenantes : Christelle et Valérie



Ateliers libres "préparons octobre rose"

Le mardi 14h/17h

Les 7, 21, 28 juillet

Le vendredi 14h/17h

Les 10, 24, 31 juillet

Le mardi 14h/17h

Les 4, 11, 18 et 25 août

Le vendredi 14h/17h

Les 14, 21, 28 août

CCAS - 212 avenue de Tivoli

Salle de réunion au 1^{er} étage (sans ascenseur)

Possibilité d'inscription le jour même selon places disponibles

Intervenantes : Christelle et Valérie



FAISONS DU BIEN À NOTRE PLANÈTE

Jardin'âge

Venez vous aérer au Verger Lamartine pour un moment de convivialité et cultiver votre carré de jardin tout en faisant un peu d'exercice.

Le jeudi 10h/12h

Du 2 juillet au 27 août

Un calendrier précis vous sera communiqué ultérieurement.

Verger Municipal - 32, rue Lamartine

Intervenants : Julia du Jardin l'Ephémère et Marion et Christian



Venez observer et photographier des insectes pollinisateurs

Projet de sciences participatives, venez aider le SPIPOLL à étudier les réseaux de pollinisation, c'est à dire les interactions entre plantes et insectes.

Si vous aimez prendre des photos des insectes et êtes soucieux de la biodiversité, cet atelier est fait pour vous.

Le 30 juin 9h/12h

Jardin des Utopies

Intervenant : SPIPOLL

ACCÈS AUX DROITS

Internet sans piège!

Faux mails, arnaques en ligne, mots de passe trop simples... apprenez à repérer les pièges les plus courants sur internet et à protéger vos informations personnelles en toute simplicité.

Vendredi 3 juillet 14h/16h
CCAS – 212 avenue de Tivoli
Salle de réunion au 1^{er} étage (sans ascenseur)
Intervenant : Aurélien

Les Mardis de l'Agirc-Arrco

Rediffusion de webconférences

Partagez un moment de convivialité et de bonne humeur tout en faisant le plein d'infos, de conseils et d'idées pour vivre pleinement votre retraite.

Les mardis 7 juillet ou 4 août
10h/11h30
CCAS – 212 avenue de Tivoli
Salle de réunion au 1^{er} étage (sans ascenseur)
Intervenantes : Christelle et Valérie

Naviguer sans stress avec votre smartphone

Découvrez et/ou maîtrisez Google Maps et TBM (Transports Bordeaux Métropole) pour des trajets fluides et simplifiés. Une pause conviviale pour gagner en autonomie dans vos déplacements quotidiens !

Mercredi 5 août 10h/12h
CCAS – 212 avenue de Tivoli
Salle de réunion au 1^{er} étage (sans ascenseur)
Intervenant : Aurélien

ATELIERS CRÉATIFS

Création de banc en palette

Participez à la création d'un banc en palette pour le jardin Arc-en-ciel
Les lundis 6 et 13 juillet 9h/11h
CCAS – 212 avenue de Tivoli
Jardin des Utopies
Intervenante : Christelle

Création de feuille en macramé

Explorez votre créativité et venez créer une déco pour votre intérieur
Les mardis 11, 18 et 25 août 9h/11h
CCAS – 212 avenue de Tivoli
Salle de réunion au 1^{er} étage (sans ascenseur)
Intervenante : Christelle

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Yoga du rire

Venez partager un moment de relaxation avec les enfants du centre de loisirs autour du Yoga du rire
Le mardi 28 juillet 9h45/11h15
Centre de loisirs Jean Jaurès
2 rue Edouard Branly
Intervenantes : Ségunda & Valérie

Déco de pot et semis

Je jardine avec mes petits-enfants décoration de pots et le mardi, semis de graines. Repartez avec vos cadeaux !
Les lundis 17 et mardis 18 août 10h/12h
CCAS – Jardin des Utopies
212 avenue de Tivoli
Intervenante : Valérie
Présence obligatoire aux 2 ateliers



SANTÉ

Prévention des chutes

Profitez de mettre en place tous les bons gestes du quotidien pour éviter les chutes. Cet atelier sera clôturé par un moment convivial.
Le Jeudi 2 juillet de 14h30 à 16h30 ou
Le Mercredi 5 août de 14h30 à 16h30
Habitats partagés Domani du Bouscat
417 Av. d'Eysines

LES SORTIES/VISITES/CONCERTS

Pour toutes sorties à la journée, prévoir chapeau ou casquette, crème solaire, pique-nique, bouteille d'eau et si baignade, serviette et maillot de bain.

Journée au lac de Saint Christoly de Blaye

Mardi 7 juillet 8h30/15h30 ou
Mercredi 22 juillet 8h30/15h30
Mercredi 26 août 8h30/15h30
Intervenants : Valérie et Christian

Journée au lac de Biscarosse

Promenade les pieds dans l'eau et pique-nique convivial.
Mercredi 8 juillet 8h30/16h
Départ à 8h30 du CCAS – 212 avenue de Tivoli
Intervenante : Christelle



Journée au lac de Bombannes

Partageons un pique-nique à l'ombre des pins à Carcans.
Mercredi 15 juillet 8h30/16h
Départ à 8h30 du CCAS – 212 avenue de Tivoli
Intervenante : Christelle

Footruck

Venez passer un moment convivial et partager un repas autour d'un foodtruck.
Menu GUINGUETTE
*Salade verte tomates cerises jambon cru
fêta
*Saucisse merguez frites
*Glace vanille ou chocolat
Jeudi 16 juillet 18h30 – 20h30
Tarif : 14€ (chèque /espèces) ; Paiement sur place. Toute réservation est due.
Fin des inscriptions le : 3 juillet
réservation auprès de la RA La Bérengère
98 rue Raymond Lavigne

Jeux de société

Venez passer une bonne après-midi autour de jeux de société.
Vendredi 17 juillet 13h30/15h30
CCAS – 212 avenue de Tivoli
Salle de réunion au 1^{er} étage (sans ascenseur)
Intervenants : Association Faits de Cœur's

Les Clos'icales

Une fois par mois, le lundi à 15h30 (ouverture des portes à 15h)
Concert différent à chaque fois
Les lundis 27 juillet ou 31 août 15h
Résidence Le Clos d'Aliénor
27-31 rue Lamartine

Journée au parc du Moulineau

Offrez-vous un moment de pure détente au cœur de cet écrin de verdure pour admirer les animaux et faire une promenade aussi paisible que ressourçante à Gradignan.

Mercredi 29 juillet 8h30/15h ou

Jeudi 13 août 8h30/16h ou

Mercredi 19 août 8h30/15h

Départ à 8h30 du CCAS

212 avenue de Tivoli

Intervenantes : Christelle ou Valérie



Marché de Cenon

Allons acheter nos produits frais au marché.

Mercredi 5 août 8h30/11h

Départ à 8h30 du CCAS

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie

Conférence « Les 400 ans de la Marine Française »

Découvrez ou redécouvrez 400 ans de l'histoire de la Marine Française avec Philippe, passionné d'histoire.

Vendredi 7 août 13h30/15h30

CCAS – 212 avenue de Tivoli

Salle de réunion au 1^{er} étage (sans ascenseur)

Intervenant : Association Faits de cœur's

Journée au lac de Bègles

Venez passer une belle journée au lac de Bègles. Au programme baignade et balade.

Mardi 11 août 8h30/15h30

Départ à 8h30 du CCAS

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie

Journée au parc de Majolan

Venez flâner à l'ombre des arbres majestueux et faire une balade fleurie.

Jeudi 20 août 8h30/16h

Départ à 8h30 du CCAS

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Christelle

Visite de la Citadelle de Blaye et du centre-ville

Partageons un moment convivial à la découverte de la Citadelle de Blaye.

Mardi 25 août 8h30/15h30

Départ à 8h30 du CCAS

212 avenue de Tivoli

Intervenant : Christian

Prévoir chaussures de marche ou baskets



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),

la **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 : 4,46 € aller/retour.

Pour les activités et événements : 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

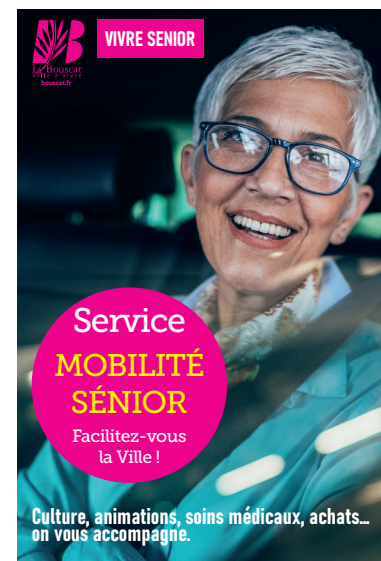
Les repas sont préparés et livrés par la société partenaire de votre commune, dans le respect des normes d'hygiène et de sécurité en vigueur.

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.

Un tarif adapté est calculé en fonction de vos revenus.

Renseignements au 05 57 22 27 36 - Inscription sur rendez-vous.



Pôle Seniors

05 57 22 47 88 - ccas@bouscat.fr

Inscriptions :
uniquement à l'accueil du Pôle seniors au CCAS

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

CCAS - Centre Max Monichon
212, Avenue de Tivoli
33110 Le Bouscat

