

## REPAS FESTIF

RESIDENCE MIEUX-VIVRE - 27, rue Pompière - 12h/14h

Partagez un repas festif. Ce moment convivial est l'occasion de rencontrer du monde et d'échanger autour d'un repas complet et gourmand.

Sur inscription et renseignements au 05 56 50 59 14 - Tarif municipal

Jeudi  
3 OCTOBRE



## ATELIER CRÉATIF ! LA DÉCORATION DE LA FÊTE DES JARDINS

CCAS DU BOUSCAT - 212, avenue de Tivoli - 14h/16h30

Participez à la fabrication de banderoles pour la fête des jardins ! L'occasion de développer des talents créatifs et de réemplois.

Sur inscription au Pôle seniors du Bouscat ou au 05 57 22 47 88

## THÉ DANSANT

EHPAD LES BALCONS DE TIVOLI - 150 AV. DE TIVOLI - 15h/16h30

Partagez un moment récréatif.

Sur inscription : [animation@lesbalconsdetivoli.com](mailto:animation@lesbalconsdetivoli.com)

Vendredi  
4 OCTOBRE



## EXPOSITION

« SOUVENIRS ET SOURIRES, DES SÉNIORS EN ACTION »

30 SEPTEMBRE au 5 OCTOBRE

ACCUEIL DE LA PASSERELLE - 48, rue Pompière - 11h/12h30 et 14h/19h

Découvrez l'exposition réalisée par les participants du café seniors de l'association Ricochet, mettant en lumière les actions menées par l'association pour les seniors.

Entrée libre

## ENVIE DE BOUGER ? BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

Pendant la Semaine Bleue, le service « mobilité Senior » peut vous accompagner aux différentes animations proposées.

Renseignements et inscriptions auprès du pôle seniors : 05 57 22 47 88 ou [ccas@bouscat.fr](mailto:ccas@bouscat.fr)



BOUGER  
ENSEMBLE,  
POUR ENTREtenir  
LA FLAMME !

30 SEPT > 5 OCT

Programme et réservations  
05 57 22 47 88



Semaine Bleue au Bouscat



« Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! »

En cette année olympique, la Semaine Bleue valorise la mise en mouvement au sein de la communauté.

**Découvrez le programme....**



**Mardi  
1<sup>er</sup> OCTOBRE**

### ATELIER CRÉATIF ! LA DÉCORATION DE LA FÊTE DES JARDINS

CCAS du Bouscat - 212, avenue de Tivoli - 9h30/12h

Participez à la fabrication de banderoles pour la fête des jardins ! L'occasion de développer des talents créatifs et de réemplois.

Sur inscription au Pôle seniors du Bouscat ou au 05 57 22 47 88



### CAFÉ SENIOR

CENTRE SOCIAL RICOCHET - La Passerelle - 48, rue Pompière - 10h/11h30

Un temps de convivialité autour d'un café ou d'un thé pour échanger, construire et réaliser ensemble des projets.

Sur inscription à l'accueil de l'association ou au 05 54 79 86 04



### JEUX BOUGE !

JARDIN RESIDENCE MIEUX-VIVRE - 27, rue Pompière - 14h45/16h15

Partagez un moment sportif et ludique animé par l'Association Ricochet. Affrontez-vous lors de jeux défis adaptés aux seniors.

Sur inscription au 05 56 50 59 14 (accueil de la RA)



### ENSEMBLE POUR BOUGER

EHPAD LES BALCONS DE TIVOLI - 150 AV. DE TIVOLI - 15h/16h

Venez bouger autour d'une activité de gym douce avec une animatrice diplômée. Cet atelier sera l'occasion de travailler sur la mobilité articulaire, et le renforcement de l'équilibre tout en passant un moment convivial.

Sur inscription : [animation@lesbalconsdetivoli.com](mailto:animation@lesbalconsdetivoli.com)

### LES OLYMPIADES INTERGÉNÉRATIONNELLES

SALLE JEHAN BUHAN -28, avenue Aristide Briand - 10h/14h

Venez faire de l'activité physique adaptée à tous avec les enfants du centre de loisirs. Ce moment sera clôturé par un repas partagé.

Sur inscription au Pôle seniors du Bouscat ou au 05 57 22 47 88

**Mercredi  
2 OCTOBRE**



### YOGA PILATE

CENTRE SOCIAL LE CARROUSEL LA CHÈNERAIE - 73, avenue du Pdt Kennedy - 11h

Découvrez le yoga pilate avec l'association le Carrousel.

Inscription et renseignements au 05 56 57 03 49



### REPAS FESTIF

RÉSIDENCE LA BÉRENGÈRE - 98, rue Raymond Lavigne - 12h/14h

Partagez un Repas Festif. Ce moment convivial est l'occasion de rencontrer du monde et d'échanger autour d'un repas complet et gourmand.

Sur inscription et renseignements au 05 56 02 82 18 - Tarif municipal

**Jeudi  
3 OCTOBRE**

### ATELIER GYM VOLONTAIRE AVEC L'ASEC

SALLE JEAN MARTIAL - 6, rue Jean Martial - 9h

Venez bouger et tonifier votre corps grâce à la gym volontaire de l'ASEC. Des exercices de renforcement musculaire et souplesse vous seront proposés dans une ambiance décontractée. L'humain est au centre de nos préoccupations, votre santé est notre priorité !

Sur inscription et renseignements : [asec.lebouscat@gmail.com](mailto:asec.lebouscat@gmail.com)



### CONFÉRENCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

ERMITAGE-COMPOSTELLE - 10, rue Bertrand Hauret - 10h

L'activité physique est un atout pour bien vieillir. Venez comprendre quelles activités pratiquer avec l'association Siel Bleu.

Sur inscription au Pôle seniors du Bouscat ou au 05 57 22 47 88