


VIVRE SENIORS AU BOUSCAT !

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



> JANVIER
> FÉVRIER
> MARS

Vœux du Maire

Vendredi 16 janvier 2026 14h/17h

Complexe sportif Jean Martial, accès par la rue Coudol.

Inscription auprès du Pôle seniors,

À partir du 8 décembre de 9h à 12h et de 14h à 16h à l'Ermitage-Compostelle



Activité physique adaptée

Renforcement musculaire, coordination, équilibre et mobilité pour les personnes aidantes de plus de 55 ans.

Les lundis 5 janvier, 2 février et 2 mars de 9h30 à 10h30.

Animé par le GE APA à la résidence Les Ecus, bâtiment B1, rez-de-chaussée.

Informations et inscriptions auprès de Damien GAUTHIER : 06 23 77 31 81 ou damien.gauthier@ge-apa-sante.com



AGENDA DES ACTIVITÉS

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour toute activité physique, un certificat médical est à remettre à l'intervenant

Éveil Musculaire et sensoriel

Le vendredi 10h/11h

Du 9 janvier au 3 avril

(Hors vacances scolaires)

La Passerelle – 48 rue Pompière

Intervenant : Jérôme

Renforcement musculaire

Le jeudi 10h15/11h15

Du 8 janvier au 2 avril

(Hors vacances scolaires)

Complexe sportif Jean Martial – rue Coudol, salle à l'étage sans ascenseur.

Intervenant : ASEC

Gym douce

**Le mardi 11h/12h
et le jeudi 10h30/11h30**

Du 6 janvier au 2 avril

Résidence seniors Danaé Stella
20 rue Raymond Lavigne.

Balade au Parc Bordelais

« Affrontez l'hiver avec vitalité, venez à notre marche matinale au Parc Bordelais ».

Le lundi 9h30/11h

Départ arrêt de tram « Mairie » à 9h30
avenue de la Libération.

Les 5, 12, 19 et 26 janvier ; 2, 9, et 23 février ; 2, 9, 16, 23 et 30 mars.

Intervenants : Christelle et Christian

Se munir d'un ticket ou d'une carte de transport TBM, d'une paire de tennis, d'un sac à dos avec une bouteille d'eau.



LA SANTÉ

Atelier Habitat

Des conseils et des astuces pour favoriser le bien-être et le bien-vivre chez soi ; l'habitat : un élément déterminant de la santé.

Le mardi 10h/12h

Le 24 février ; les 3, 17, 24 et 31 mars.

CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage
sans ascenseur - 212 avenue de Tivoli

Intervenant : ASEPT

Présence obligatoire sur tous les ateliers.



Sensibilisation à l'anti-gaspillage alimentaire et mise en pratique en cuisine !

Venez identifier les différentes sources de gaspillage alimentaire et vous saisir de solutions en préparant puis en dégustant des recettes anti-gaspi avec des légumes et des fruits de saison.

Vendredi 6 mars 9h/12h

CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur et cuisine du CCAS
212 avenue de Tivoli

Intervenante : Allez Sentiel
Sandrine Costarramone

Les gestes qui sauvent

Les gestes de premiers secours appris lors de ces formations ont pour but d'empêcher l'aggravation de l'état de la victime en attendant l'arrivée des secours organisés. Les jours, horaires et lieu vous seront communiqués ultérieurement.

Intervenant : Protection civile de Bruges -
Le Bouscat

LES PROJETS

Trico'thé

Nos tricoteuses Bouscataises sont très investies dans le don de soi. Rejoignez-les, cela n'a pas de prix.

Le lundi 14h/16h

Les 12, 19 et 26 janvier, les 2, 9 et 16 février et les 2, 9, 16, 23 et 30 mars.
Ermitage Compostelle – 10 rue Bertrand Hauret

Intervenante : Valérie



Atelier couture solidaire

Venez coudre, créer et partager pour une bonne cause !

Le vendredi 14h30/16h30

Les 2 et 30 janvier, le 13 février, les 6 et 20 mars. Résidence Autonomie Mieux-Vivre – 27 rue Pompière

Intervenante : Christelle

Jardin Arc-en-ciel

Le jardin Arc-en-ciel de l'école Centre 1 vous attend ! Venez partager la magie du jardinage avec nos écoliers de CP et aidez ces petits doigts verts à faire pousser leurs rêves.

Le vendredi 14h/16h

Le 23 janvier, les 6 et 27 février, les 13 et 27 mars. École Centre 1, Jardin Arc-en-ciel, rue Georges Lafon.

Intervenante : Christelle

FAISONS DU BIEN À NOTRE PLANÈTE

Jardin'âge

Vous avez envie de jardiner dans la joie et la bonne humeur ? Alors, rejoignez-nous !

Le jeudi 9h30/11h30

Du 8 janvier au 26 mars.
Verger Lamartine – rue Lamartine

Intervenants : Jardin l'Ephémère avec
Julia et Marion, Christian



Présence obligatoire sur tous les ateliers

Création de lessive

Nous parlons écologie et économie.
Apprenons à fabriquer notre lessive.

Mercredi 11 février 9h30/12h
ou mercredi 4 mars 14h/16h
CCAS – Jardin des utopies
212 avenue de Tivoli
Intervenante : Valérie



Venir avec un bocal

LE JARDIN DES UTOPIES

La soupe de l'amitié

L'équipe du jardin des Utopies vous invite à venir partager la soupe de l'amitié cultivée et cuisinée par nos jardiniers.

Vendredi 6 février à 11h30
CCAS – Jardin des Utopies
212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie

Pause numérique : Devenez détective des plantes !

Un atelier ludique pour découvrir l'application PictureThis et apprendre à identifier facilement les plantes qui vous entourent grâce à une simple photo.

Vendredi 20 mars 14h/16h.

et

Venez confectionner un herbier.

Vendredi 27 mars 14h/16h.

CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans

ascenseur et Jardin des Utopies
212 avenue de Tivoli

Intervenant : Aurélien et Valérie

Présence obligatoire sur les 2 ateliers précédents
et Smartphone ou tablette nécessaires



ACCÈS AUX DROITS

Les Mardis de l'Agirc-Arrco

Webconférences ou replay ; 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.

Le mardi 10h/11h30

Les 13 janvier, 3 février et 10 mars.
CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur – 212 ave de Tivoli

Intervenant : Agirc-Arrco



Pause numérique : Doctolib, ce n'est pas sorcier !

Un atelier convivial pour découvrir pas à pas comment utiliser Doctolib et prendre vos rendez-vous médicaux en toute simplicité.
Vendredi 20 février 14h30/16h.
CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur - 212 avenue de Tivoli
Intervenant : Aurélien

Smartphone ou tablette nécessaires

Sensibilisation des seniors au code de la route

Venez réviser vos connaissances et découvrir de nouvelles réglementations de façon ludique dans une ambiance conviviale !

Le jeudi 9h/10h30

Le 26 février ; les 5, 12, 19 et 26 mars.
CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur - 212 avenue de Tivoli

Intervenant : Destination Multimédia

Présence obligatoire sur tous les ateliers

ATELIERS CRÉATIFS

Création d'un sac en bâche publicitaire

Transformez des bâches publicitaires en sacs uniques et originaux.

Le lundi 14h/16h

Les 5, 12 et 26 janvier. CCAS
salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur - 212 avenue de Tivoli

Intervenante : Christelle

Présence obligatoire sur tous les ateliers

Dessin Art

Libérez votre créativité et colorez votre bien-être.

Le mercredi 14h/16h

Les 4, 11 et 25 février. CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur - 212 avenue de Tivoli

Intervenante : Christelle



Pots en suspension en macramé

Apprenez à réaliser des pots en suspension en macramé.

Le lundi 14h/16h

Le 23 février, les 2, 16, 23 et 30 mars.
CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur - 212 avenue de Tivoli

Intervenante : Christelle

Présence obligatoire sur tous les ateliers

Création de feuille de plante en macramé

Explorez votre créativité et venez créer une déco pour votre intérieur

Le mercredi 14h/16h

Les 11, 18 et 25 mars. CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur - 212 avenue de Tivoli

Intervenante : Christelle

Présence obligatoire sur tous les ateliers

Création de couronnes de Pâques

Réalisez une décoration de Pâques unique et pleine de vie pour enchanter votre maison.

Le mercredi 10h/12h

Les 18 et 25 mars. CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur
212 avenue de Tivoli

Intervenante : Christelle

Présence obligatoire sur tous les ateliers

CAFÉ RENCONTRE

Les Amours

Comment trouver l'amour quand on est senior ? Un homme ou une femme de 70 ans peut-il encore faire l'amour ? Les relations sexuelles sont-elles compatibles avec mon état de santé ? Autant de questions sur lesquelles nous échangerons autour d'un petit café en présence d'un médecin.

Mercredi 25 février 14h/16h.

CCAS – Jardin des Utopies
212 avenue de Tivoli.

Intervenant : Valérie

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Tote bag

Venez fabriquer votre sac à l'aide d'un tee-shirt avec les enfants du centre de loisirs des Ecus.

Mercredi 28 janvier 14h/16h.

Accueil de loisirs Les Ecus
84 rue des Ecus.

Intervenante : Valérie

Crêpes Party

La Chandeleur arrive à grand pas, venez partager un moment avec les enfants des accueils de loisirs. Préparation et dégustation !

Mercredi 4 février 10h/17h.

Accueil de loisirs Les Ecus
84 rue des Ecus.

Intervenante : Valérie

Mardi 10 février 10h/17h.

Accueil de loisirs La Chêneraie
73 avenue du Président Kennedy.

Intervenante : Christelle

Mercredi 18 février 10h/17h.

Accueil de loisirs Jean Jaurès
2 rue Edouard Branly.

Intervenant : Christian



LES SORTIES/VISITES/CONCERTS

Vœux du Maire

Cette année encore... Surprise ! Spectacle, musique, partage, douceurs, danse, rires et joie sont au rendez-vous... A très vite !

Vendredi 16 janvier 14h/17h.

Complexe sportif Jean Martial, entrée par la rue Coudol.

Sur inscription le 8 décembre de 9h à 12h et de 14h à 16h à l'Ermitage-Compostelle

Sortie au Domaine de Certes et Graveyron à Audenge

Évadez-vous en douceur cet hiver. Le Domaine de Certes et de Graveyron vous offre un havre de paix où vous pourrez admirer divers oiseaux.

Mardi 20 janvier 8h30/16h

Départ du CCAS à 8h30

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Christelle

Prévoir un pique-nique qui sera pris en intérieur, une paire de tennis ou chaussure de marche et se vêtir chaudement.



Sortie au marché de Cenon

Allons acheter nos produits frais au marché.

Le mercredi à 9h

Les 21 janvier, 18 février et 18 mars.

Départ du CCAS à 9h

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie

Les Clos'icales

Une fois par mois, le lundi à 15h30

(ouverture des portes à 15h), c'est un concert différent à la Maison de retraite Le Clos d'Aliénor.

27-31 rue Lamartine

Les 26 janvier, 23 février et 30 mars 15h

Intervenante : Valérie

Conférence « Les Mérovingiens »

Découvrez ou redécouvrez la première dynastie des rois de France avec Philippe, passionné d'histoire.

Vendredi 30 janvier 13h30/15h30.

CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur – 212 avenue de Tivoli

Intervenant : Association Faits de cœur's

Concert des professeurs de l'école de musique

Profitez d'un joli moment autour de la musique avec l'école du Bouscat... Une belle soirée en vue.

Vendredi 30 janvier à 20h. Ermitage

Compostelle – rue Bertrand Hauret

Intervenant : Ecole municipale de musique du Bouscat

Inscription uniquement pour le transport

Jeux de société

Venez découvrir les jeux de société à La Passerelle le temps d'une après-midi.

Vendredi 27 février 13h30/15h30.

La Passerelle – 48 rue Pompière

Intervenant : Association Faits de cœur's

Visite du cimetière de la Chartreuse

Laissez-vous guider dans le cimetière de la Chartreuse et conter les personnages historiques célèbres du XIX^e siècle qui y sont enterrés.

Mercredi 4 mars. 9h15/13h30

Départ en bus à 9h15 du CCAS

212 avenue de Tivoli

Intervenant : Raphaël Marlière

Se munir d'un ticket ou d'une carte de transport TBM

Conférence « Les Carolingiens »

Venez découvrir les Carolingiens qui forment une dynastie des rois de France qui règnent sur l'Europe occidentale du VIII^e siècle au X^e siècle.

Vendredi 13 mars 13h30/15h30.

CCAS – salle de réunion au 1^{er} étage sans ascenseur – 212 avenue de Tivoli

Intervenant : Association Faits de cœur's



MOIS DE LA COLLECTE NUMÉRIQUE

Déposez vos équipements à l'accueil de la Mairie.



ÇA POUSSE AU JARDIN DES UTOPIES !

Les récoltes de légumes d'hiver commencent. Le Jardin des Utopies vous ouvre ses portes pour venir vivre des moments d'expérimentation et de création.



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 Tricothé.



BOUCHON EN LIÈGE

Vous possédez des bouchons en liège ? Ne les jetez pas, l'Ehpad Les Balcons de Tivoli les récupèrent pour de futurs ateliers créatifs.



Atelier "couture solidaire"

Vous aimez coudre et partager cette passion !

Nous vous proposons de créer avec le pôle senior la possibilité de donner une seconde vie à des vêtements.
Intervenant : Christelle



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 :

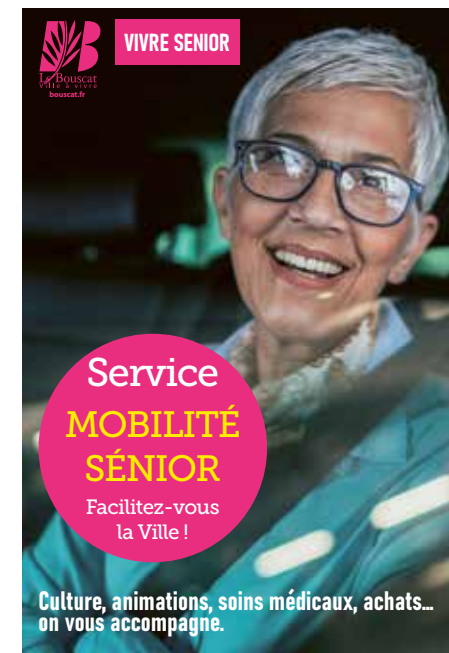
Faire vos courses : Chaque semaine dans les quartiers La Chêneraie/Lafon-Féline (vendredi matin), de Barrière du Médoc (Mercredi matin) et Jean-Jaurès/La Providence (lundi matin).

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 : 4,41 € 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, 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 - Inscription sur rendez-vous.

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**

05 57 22 27 36 - ccas@bouscat.fr

Inscriptions :

uniquement à l'accueil du Pôle seniors au CCAS

