

VIVRE SENIORS AU BOUSCAT !

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



> **AVRIL**

> **MAI**

> **JUIN**

Pique-nique solidaire

Mardi 2 juin 12h
Parc de l'Ermitage

NOUVEAU

Dans le cadre de la semaine de lutte contre l'isolement des aînés et des aidants et en partenariat avec l'association Ricochet, nous vous proposons de partager un pique-nique solidaire à l'ombre des arbres du parc de l'Ermitage, sous forme d'une auberge espagnole où chacun amène un petit quelque chose à manger.

Inscriptions au Pôle seniors - CCAS du Bouscat - 212 avenue de Tivoli.



Apéritif d'été

Jeudi 2 juillet 17h/21h
Parc de l'Ermitage

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



Inscriptions au Pôle seniors - CCAS du Bouscat - 212 avenue de Tivoli.

Votre spectacle solidaire

NOUVEAU

Faites partie de la Troupe, le temps d'un spectacle, au profit de La Ligue contre le cancer. N'hésitez plus !

Dans le cadre d'Octobre rose et de la Semaine Bleue 2026, un évènement solidaire se prépare !

Faites-vous connaître, nous reviendrons vers vous.

Inscriptions au Pôle seniors - CCAS du Bouscat - 212 ave de Tivoli.



AGENDA DES ACTIVITÉS

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

Stretching

Le jeudi 10h15/11h15
Du 2 avril au 2 juillet
(Hors vacances scolaires et jours fériés sauf le 9 avril)
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 7 avril au 30 juin
Résidence seniors Stella Danaé
20 rue Raymond Lavigne

Gym douce Sport santé

Testez cette activité douce et progressive, adaptée à chaque profil et pathologie.
Le lundi 14h/15h30
Du 20 avril au 29 juin
(Hors vacances scolaires et jours fériés)
US Bouscat Football - Club House, 76 rue des Écus
Intervenant : Éducateur de l'USB Football

Éveil musculaire et sensoriel

Le vendredi 10h/11h
Du 24 avril au 26 juin
(Hors vacances scolaires et jours fériés)
La Passerelle - 48 rue Pompière
Intervenant : Jérôme

Balade au Parc Bordelais

Venez à notre balade matinale printanière.
Le lundi 9h30/11h
Le 13 avril et les 4 et 11 mai
Départ arrêt de tram « Mairie du Bouscat » à 9h30
avenue de la Libération
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

Balade au Bois du Bouscat

Vendredi 29 mai 14h/16h
CDC Habitat social, 24 rue Jacques Prévert, bât. B1 au rez-de-chaussée
Intervenant : **Christian**
Prévoir une bouteille d'eau



Partie de pétanque

Vendredi 26 juin 14h/16h
CDC Habitat social, 24 rue Jacques Prévert, bât. B1 au rez-de-chaussée
Intervenant : **Christian**
Pensez à prendre vos boules de pétanque

LA SANTÉ

Atelier bucco-dentaire

Les étudiants en odontologie de l'Université de Bordeaux vous proposent de faire le plein d'infos et de conseils.

Mercredi 1^{er} avril 14h30/16h

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

Café-santé prévention

Échangeons sur le Cancer.

En collaboration avec l'Hôpital Suburbain, prise de rendez-vous pour des mammographies, information sur les enjeux du dépistage, les gestes d'autopalpation...

Judi 9 avril 15h

Résidence Autonomie La Bérengère
98 rue Raymond Lavigne

Intervenant : Hôpital Suburbain

Transport proposé par le CCAS.

Atelier création d'infusions

Anticipons la canicule avec les bons gestes ! Venez apprendre à créer des infusions aux côtés d'une senior bouscataise.

Mardi 14 avril 14h/16h

ou **lundi 1^{er} juin 10h/12h**

ou **vendredi 19 juin 9h/11h**

CCAS – Jardin des Utopies

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie

Merci d'apporter un récipient.

Atelier soins des mains

Les 3 gestes essentiels pour avoir de belles mains : création de gommage naturel, pose de vernis et de crème hydratante.

Mardi 5 mai 14h/16h

CCAS – Jardin des Utopies

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie



LES PROJETS SOLIDAIRES & CRÉATIFS

Comment vernir des bacs à fleurs ?

Venez apprendre à vernir des bacs à fleurs tout en contribuant à l'entretien de la vie du Jardin des Utopies.

Mardi 7 avril 14h/16h.

CCAS – Jardin des Utopies

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie



Trico'thé

Venez nous rejoindre dans nos projets !

Le lundi 14h/16h.

Les 13 et 20 avril, les 4 et 11 mai,
les 8, 15, 22 et 29 juin

Ermitage-Compostelle

10 rue Bertrand Hauret

Intervenante : Valérie

Couture solidaire

Venez coudre, créer et partager.

Le mercredi 14h30/16h30.

Les 15 et 29 avril, les 13 et 27 mai et
le 10 juin

Résidence Autonomie Mieux-Vivre

27 rue Pompière

Intervenante : Christelle

FAISONS DU BIEN À NOTRE PLANÈTE

Jardin'âge

Venez jardiner au Verger Lamartine et cultiver votre carré de jardin.

Le jeudi 10h/12h

Les 2, 9, 16, 23 et 30 avril, les 7, 21 et
28 mai, les 4, 11, 18 et 25 juin

Verger Lamartine – rue Lamartine

Intervenants : Jardin l'Ephémère avec

Julia, Marion et Christian

Présence obligatoire sur tous les ateliers.



Atelier création de lessive

Venez apprendre à fabriquer votre propre lessive.

Mercredi 29 avril 14h/16h

CCAS – Jardin des utopies

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie



ACCÈS AUX DROITS

Les Mardis de l'Agirc-Arrco

Webconférences ou replay ; Partagez un moment de convivialité tout en faisant le plein d'infos, de conseils et d'idées pour vivre pleinement votre retraite.

Le mardi 10h/11h30

Les 7 avril ou 26 mai ou 16 juin

CCAS – 212 avenue de Tivoli

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

Intervenant : Agirc-Arrco

Atelier numérique sur Smartphone

« Restons connectés : SMS,

WhatsApp et plus »

Envoyez des messages, partagez des photos et restez en lien avec vos proches en toute simplicité !

Le vendredi 14h/16h

Les 10 avril ou 5 juin.

CCAS – 212 avenue de Tivoli

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

Intervenant : Aurélien

Smartphone ou tablette nécessaires.

Atelier numérique sur Smartphone

Pause numérique : A l'aise avec mes mails !

Envoyer un message, retrouver un mail... On apprivoise sa boîte mail en douceur : lire, écrire, répondre... tout devient plus simple et plus clair.

Le Mardi 5 mai 10h/12h

CCAS – 212 avenue de Tivoli

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

Intervenant : Aurélien

Smartphone ou tablette nécessaires.



Atelier gestes de prévention

La police nationale et municipale viennent à votre rencontre afin de vous informer sur "ce que je dois savoir et quels comportements adopter".

La date et l'horaire vous seront communiqués ultérieurement

ATELIERS CRÉATIFS

Création de cartes 3D

De 14h à 16h

Vendredis 10 ou 17 avril ou mardi 12 mai

CCAS Jardin des Utopies

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie

Décoration de pots en verre et semis de graines

Repartez avec votre création !

Mercredi 15 avril 14h/16h ou

Vendredi 5 juin 9h/12h

CCAS – Jardin des Utopies

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie



Création d'un sac en bâche publicitaire

Le mercredi 10h/12h

Les 15, 22 et 29 avril et le 6 mai. ou les 20 et 27 mai et 3, 10 et 17 juin.

CCAS – 212 avenue de Tivoli

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

Intervenante : Christelle

Présence obligatoire sur tous les ateliers.

Fabrication d'un jeu de dames

Créez l'objet de vos futures victoires.

Les lundis 1^{er}, 8, 15 et 22 juin 10h/12h

CCAS – 212 avenue de Tivoli

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

Intervenante : Christelle

Présence obligatoire sur tous les ateliers.

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Jardin Arc-en-ciel

Venez jardiner avec des élèves de CP et aider ces petits doigts verts à faire pousser leurs rêves.

Le vendredi 14h/16h

Le 3 avril, les 22 et 29 mai, les 5, 12, 19 et 26 juin

École Centre 1, Jardin Arc-en-ciel

Entrée côté rue Georges Lafont

Intervenante : Christelle

Décoration de pots en verre et semis

Dans le cadre de la **semaine petite enfance**, venez décorer de petits pots en verre qui leurs seront remis le 18 mai.

Les mercredis 6 et 13 mai 14h/16h et lundi 18 mai 9h/12h

CCAS – Jardin des Utopies

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie

Présence obligatoire sur tous les ateliers.

Mur d'expression libre

Rejoignez notre mur d'expression pendant la semaine petite enfance, pour une explosion de couleurs et de sourires entre seniors et tout-petits.

Mercredi 20 mai 13h30/15h30

CCAS – Jardin des Utopies

212 avenue de Tivoli

Intervenant : Christelle



SORTIES / VISITES / CONCERTS

Sortie au Domaine de Certes et Graveyron à Audenge

Une balade au grand air pour savourer la quiétude du Bassin dans un cadre d'exception.

Mercredi 8 avril 8h30/16h

Départ du CCAS à 8h30

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Valérie

Prévoir un pique-nique, être bien chaussé et bien couvert.

Jeux de société

Venez partager un moment de détente et de lien social.

Vendredi 17 avril 14h/16h

CDC Habitat social, 24 rue Jacques Prévert, bât. B1 au rez-de-chaussée

Intervenant : Christian



Conférence « Les derniers rois de France, Les Bourbons. »

Découvrez ou redécouvrez l'histoire de France avec Philippe, passionné d'histoire.

Vendredi 24 avril 13h30/15h30.

CCAS – 212 avenue de Tivoli

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

Intervenant : Association Faits de cœur's

Les Clos'icales

Une fois par mois, c'est un concert différent à la Maison de retraite Le Clos d'Aliénor.

Le lundi à 15h30

(ouverture des portes à 15h)

Le 27 avril ou 25 mai ou 29 juin

27-31 rue Lamartine

Intervenant : Résidence Le Clos d'Aliénor

Sortie au Marché de Cenon

Pour partager un moment convivial et découvrir le marché de Cenon.

Mercredi 6 mai à 8h30

Départ du CCAS à 8h30

212 avenue de Tivoli

Intervenant : Valérie

Sortie au parc du Moulineau, visite de l'aquarium et du vivarium

Venez vous détendre au parc animalier du Moulineau, un espace naturel hébergeant plus de 50 espèces de mammifères et d'oiseaux.

Mardi 19 mai 9h/16h

Rendez-vous au CCAS

212 avenue de Tivoli

Intervenant : Christian

Prévoir pique-nique, chapeau, crème solaire et bouteille d'eau



Concert des CHAM

Profitez d'un concert des élèves des CHAM de l'école municipale de musique.

Jeudi 21 mai 19h

Ermitage-Compostelle

10 rue Bertrand Hauret

billetterie : culture-bouscat.fr

Inscription uniquement pour les personnes souhaitant bénéficier du transport.



Jeux de société

Vendredi 22 mai 13h30/15h30

CCAS – 212 avenue de Tivoli

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

Intervenant : Association Faits de cœur's



Journée plein air à Andernos

Les bains

Laissez-vous tenter par une balade sur la jetée d'Andernos suivie d'un pique-nique au bord du bassin de baignade de Lanton.

Mardi 16 juin 8h30/16h

Départ à 8h30 du CCAS

212 avenue de Tivoli

Intervenante : Christelle

Prévoir pique-nique, chapeau, crème solaire, serviette et bouteille d'eau.



Conférence « Louis XIV et La Marine Royale »

Défense du Royaume de France et de ses colonies à découvrir avec Philippe, passionné d'histoire.

Vendredi 19 juin 13h30/15h30

CCAS – 212 ave de Tivoli

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

Intervenant : Association Faits de cœur's



Sortie à la plage de Bombannes

Venez profiter le temps d'une journée au lac de Carcans, où vous pourrez pique-niquer à l'ombre des pins.

Mardi 30 juin 9h/16h

Rendez-vous au CCAS

212 avenue de Tivoli

Intervenant : Christian

Prévoir pique-nique, chapeau, crème solaire, serviette et bouteille d'eau.



RETROUVEZ NOS ATELIERS À LA FÊTE DES JARDINS,

Samedi 25 avril :

Ateliers "fabrication d'un hôtel à insectes suspendu"

11h/12h

14h30/15h30

16h/17h

Dimanche 26 avril :

Ateliers "création de porte-clés et bracelet tricot et crochet"

11h/12h

14h30/15h30

16h/17h

Tout public – sans inscription

BESOIN DE VOUS...

LAINES, 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.



À VOS DÉS ET AIGUILLES !

Vous aimez coudre ? Le Pôle Seniors a besoin de vous pour adapter des vêtements pour les résidents des Balcons de Tivoli.

Faites-vous connaître et vous serez recontacté(e) ultérieurement.



MAI, MOIS DE LA MOBILITÉ

Je sais réparer un vélo, j'ai des compétences...

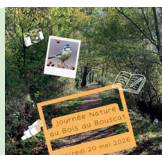
Faites-vous connaître et vous serez recontacté(e) ultérieurement.



BIODIVERSITÉ DU BOIS DU BOUSCAT

Journée Nature

Balade naturaliste
le 20 Mai de 10h à 12h



En partenariat avec **W&S CITE**

Venez améliorer vos connaissances sur la faune et la flore de votre bois ! L'après-midi, plusieurs **challenges et jeux**, de 14h à 16h, accessibles à tous les âges, afin de découvrir la biodiversité du bois tout en s'amusant !

Entrée du bois du Bouscat - Boulevard du Maréchal Lyautey.

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, 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

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

