

## EXPRESSION CORPORELLE À LA RÉSIDENCE DANAÉ

5 OCTOBRE

RÉSIDENCE DANAÉ - Rue Raymond Lavigne - 15h/16h

L'expression corporelle c'est la gestuelle de l'ensemble du corps, comme moyen d'expression, de communication, le tout en musique. Une bonne heure d'expression corporelle avec les résidents de Danaé le Bouscat, en compagnie du centre de formation « Cesam »

Sur inscription : [proumegoux@residences-danae.fr](mailto:proumegoux@residences-danae.fr) ou 05 33 09 44 60

## LA GRANDE TABLÉE

5 OCTOBRE

CENTRE SOCIAL LE CARROUSEL HIPPODROME - 136, Route du Médoc - 12h30

L'association Carrousel organise une paëlla géante pour ravir vos papilles lors de cette « Grande Tablée ». On vous attend habillés aux couleurs de l'Espagne : rouge et jaune !

Sur inscription au 05 56 57 03 49 - Tarif 9 €

## PROJECTION FILM : « UN JOUR, TU VIEILLIRAS... » SUIVI D'UN TEMPS D'ÉCHANGE 6 OCTOBRE

ERMITAGE-COMPOSTELLE - 10, rue Bertrand Hauret - 15h

Ce film, produit par le CCAS de la ville d'Orléans, remplit son rôle de sensibilisation auprès d'un large public sur l'isolement des personnes âgées, tout en lui faisant passer un bon moment. Il a pour vocation d'aborder avec pudeur et sans misérabilisme les facteurs qui peuvent conduire une personne âgée à s'isoler et à sombrer dans la dépression, puis les éléments qui contribuent à lui redonner le goût de la vie et le plaisir de retisser des liens. Il évoque les liens intergénérationnels avec des moments d'humour, tendresse et émotion.

Gratuit, sur inscription au pôle senior 05 57 22 47 88 - 212, Avenue de Tivoli Le Bouscat

## CONCERT CHEZ RICOCHET

6 OCTOBRE

CENTRE SOCIAL RICOCHET - La Passerelle - 48, rue Pompière - 19h30

Dans le cadre de la Fêterie de rentrée de l'association Ricochet

Entrée libre et gratuite

## CHORALE ÉCLAIR DE NOTES

7 OCTOBRE

RÉSIDENCE MIEUX-VIVRE - 27, rue Pompière - 14h30/15h30

Un moment musical et convivial aux côtés de la « Chorale Éclair de notes » suivi d'une collation

Gratuit sur inscription - renseignements au 05 56 50 59 14



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

Pendant la Semaine Bleue, le service « mobilité Sénior » peut vous accompagner aux différentes animations proposées. Renseignements et inscriptions auprès du pôle senior : 05 57 22 47 88 ou [ccas@bouscat.fr](mailto:ccas@bouscat.fr)



Programme  
Semaine bleue  
« VIEILLIR ENSEMBLE,  
UNE CHANCE  
À CULTIVER ! »  
2>8 OCTOBRE



## « Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

Une thématique que la ville du Bouscat engagée dans la démarche « Ville amie des aînés » décline cette année dans le cadre de la Semaine bleue au travers d'un programme de rencontres, d'ateliers et d'un forum dédié au « vivre senior ». Des temps d'échanges et d'animations pour favoriser des liens durables entre les générations, permettre aux Bouscatais de mieux connaître les services à leur disposition sur le territoire et cultiver le « vieillir ensemble ».

[Découvrez le programme....](#)



## FRESQUE CRÉATIVE

RÉSIDENCE DANAË - Rue Raymond Lavigne - 10h/11h30

Du 2 au 6 OCTOBRE

Réalisation d'une fresque à partir de collage d'images, de morceaux de papier, de tissus ou d'autres matières pour créer ensemble une composition artistique. Une activité qui vous permettra d'exprimer votre créativité, de jouer avec les textures et les couleurs, et de réaliser une œuvre unique.

Sur inscription : [proumegoux@residences-danae.fr](mailto:proumegoux@residences-danae.fr) ou 05 33 09 44 60

## EXPOSITION «VIEILLIR ENSEMBLE»

CENTRE SOCIAL RICOCHET - La Passerelle - 48, rue Pompière

Du 2 au 8 OCTOBRE

Portraits et parcours de seniors engagés qui œuvrent au sein de leur quartier. Quelles perspectives et possibles à construire pour favoriser l'engagement de nos aînés dans la Ville ?

Entrée libre aux horaires d'ouverture

## EXPOSITION «FIÈRE-S D'ÊTRE UTILES»

AUDITORIUM LA SOURCE - Place Gambetta

Du 2 au 14 OCTOBRE

A l'occasion de la Semaine bleue, «Fières d'être utiles» met en valeur les aides à domicile du CCAS du Bouscat qui offrent aux personnes les plus vulnérables la possibilité de rester vivre chez elles, paisiblement et avec dignité. Au travers de leurs témoignages publiés dans un recueil, les aides à domicile retracent leur parcours et livrent leur vision de leur métier qui va au-delà des actes de la vie courante et des soins apportés.

Entrée libre aux horaires d'ouverture

## CAFÉ SENIOR CHEZ RICOCHET

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

3 OCTOBRE

Un temps de convivialité autour d'un café ou d'un thé pour échanger, construire et réaliser ensemble des projets. [Entrée libre et gratuite](#)

## RENCONTRE « BIEN VIVRE CHEZ SOI »

AUDITORIUM LA SOURCE - Place Gambetta - 14h30/16h30

3 OCTOBRE

Comment adapter son logement ? où trouver des conseils ? ou encore mieux connaître les aides pour les personnes propriétaires, locataires, les différents types de résidences, la vie en co-location, autant de questions concrètes et de sujets abordés lors de cette rencontre pour bien vivre chez soi.

Inscription gratuite au pôle senior 05 57 22 47 88 - 212, avenue de Tivoli Le Bouscat

## ATELIER DANSE

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

3 OCTOBRE

Gratuit - sur inscription : [animation@lesbalconsdetivoli.com](mailto:animation@lesbalconsdetivoli.com)

## REPAS FESTIF

4 OCTOBRE - 12h/14h

Les résidences Mieux Vivre et la Bérengère vous invitent à partager un moment convivial et gourmand à l'occasion d'un repas festif, l'occasion de se retrouver, d'échanger et surtout de s'amuser !

Résidence Mieux-Vivre 27 rue Pompière - Inscription et renseignements au 05 56 50 59 14 - Tarif municipal

Résidence La Bérengère 98 rue Raymond Lavigne - Inscription et renseignements au 05 56 02 82 18 - Tarif municipal

## FORUM « VIVRE SENIOR AU BOUSCAT »

LA SOURCE - Place Gambetta - 14h/18h

4 OCTOBRE

Avoir la chance de bien vivre, quel que soit son âge, nécessite une attention. Il s'agit avant tout de conserver ses capacités motrices et intellectuelles garantes de la faculté à conserver son autonomie et donc les liens sociaux.

L'ouverture et la proximité avec les voisins, le quartier, la commune protègent de l'isolement et du sentiment de solitude. L'accessibilité des commerces et des réseaux de transports en commun sont des vecteurs déterminants du maintien de l'inclusion sociale.

Les nouvelles solidarités intergénérationnelles de proximité sont essentielles pour bien vieillir. Qu'il s'agisse d'aide aux courses, de petits dépannages domestiques ou de simples manifestations de courtoisie, les initiatives furent légion pendant la crise du COVID et semblent se prolonger.

Les nouvelles formules d'habitat, partagé, intergénérationnel ou inclusif, offrent des solutions particulièrement adaptées et accessibles aux personnes âgées souhaitant échapper à l'isolement du domicile individuel...

Le pôle senior vous propose de venir chercher vos réponses pour bien vivre dans votre environnement.

[Des tables rondes, des ateliers, des échanges avec des professionnels tout au long de l'après-midi.](#)

Entrée libre

## LOTO

EHPAD LES BALCONS DE TIVOLI - 150 Avenue de Tivoli - 15h/17h

5 OCTOBRE

Gratuit - sur inscription : [animation@lesbalconsde tivoli.com](mailto:animation@lesbalconsde tivoli.com)