

# CCAS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



# SÉNIORS

PROGRAMME DES ANIMATIONS

2<sup>ème</sup> Trimestre 2017



**BOURGES**  
Centre Communal  
d'Action Sociale

### SENIORS ACTIFS

#### Vous sont proposés :

Plusieurs **sorties** qui vous permettront de vous aérer au cours de ce trimestre, à Farges en Septaine et la chocolaterie Mercier à Baugy (le 7 avril), à La Grande Garenne à Neuvy Sur Barangeon (le 28 avril), une promenade nature l'après midi à Rians (le 12 mai), une après midi à la ferme pédagogique de Plou (le 2 juin), une journée en forêt des Bertranges à Raveau (le 16 juin), une promenade dans la forêt d'Allogny suivi de la cueillette à Bourgneuf (le 27 juin).

**IMPOTS:** Quelques places sont attribuées pour vous aider dans la déclaration sur Internet.  
Se renseigner au 02 48 23 25 41

#### Actions de prévention :

- En partenariat avec Le Centre de Soins Infirmiers et de Prévention de Bourges Nord à la Résidence Autonomie Guilbeau, **la santé bucco-dentaire**, le lundi 3 avril

- **Le Glaucome** : la Mutualité Française et le CLIC Berruyer vous proposent une **conférence débat** (14h30-16h) animée par un ophtalmologiste, suivi d'un **dépistage** (10h à 17h30). Stand d'informations toute la journée-Salle des fêtes du Moutet-Mercredi 5 avril

- « **Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir** » par l'association Brain up. Le lundi 10 avril au CCAS- Vous pouvez dès à présent vous inscrire à 5 ateliers qui auront lieu du 22 mai au 26 juin de 14h30 à 16h30 pour un même groupe de personnes

- En partenariat avec Le Centre Social du Val d'Auron, « **Le bien dormir** » à la Résidence Autonomie Guilbeau le lundi 24 avril

- **Avec la Prévention Routière régionale**, une remise à niveau du code de la route et des ateliers, le 25 avril au CCAS

- Dans le cadre de la Semaine de la **nutrition « bon appétit à tous »** du 19 au 19 mai

De nombreuses animations vous seront proposées sur le thème du bien se nourrir

*Voir le dépliant correspondant*

- Dans le cadre de la **Semaine de l'écologie** du 29 mai au 2 juin, Madame Paepegaey du service de l'environnement et du développement durable de la ville de Bourges. Atelier éco gestes (tri sélectif, économie d'eau et d'électricité ...) Résidence Autonomie Raynal le 31 mai

- **Le piéton dans la ville** : avoir les bons réflexes (avec mise en situation par une promenade)

En partenariat avec le service de l'environnement et du développement durable de la ville de Bourges CCAS salle 205- Jeudi 1er juin

- Le Centre de Soins Infirmiers et de Prévention de Bourges Nord vous présentera : « **La peau un organe à découvrir** » à la Résidence Autonomie Bailly, le lundi 12 juin et à la Résidence Autonomie Raynal le vendredi 30 juin

**La plupart des activités proposées ont lieu dans les différents foyers-logements gérés par le CCAS. Pour toute information concernant ces foyers-logements (et leur possibilité de location d'appartements). S'adresser au CLIC : Tél. : 02 48 23 25 33**

La photo de couverture du précédent programme représentait une fresque de l'entrée dans la ville de Bourges de Charles VII avec à ses côtés Jacques Cœur; elle décore une maison de l'avenue Jean Jaurès.

Quel est ce puits, sur la couverture de ce programme ?

> AVRIL



**Lundi 3 avril :**



**Action de prévention :** « La santé bucco-dentaire »

**Gratuit**

**En partenariat avec Le Centre de Soins Infirmiers**

**et de Prévention de Bourges Nord** Résidence Autonomie Guillbeau – 14 h 30

*Inscriptions Résidence Autonomie Guillbeau*

**Lundi 3 avril :**

Accueil des **nouveaux** participants et échanges autour de l'animation-**14h30**

suivi du goûter avec les résidents et habitués à 15h45

*Résidence autonomie Bailly*

**Mardi 4 avril :**



**Après-midi souvenir autour du canal du Berry**

**Gratuit**

Avec Anna Moirin du service du Patrimoine de ville de Bourges

*CCAS –salle 203-14h30 / Inscriptions au Service Animation du CCAS*

**Mercredi 5 avril :**



**Conférence débat sur le Glaucome suivi d'un dépistage proposé par la**

**Gratuit**

**Mutualité Française en partenariat avec le CLIC Berruyer**

14h30-16h- Conférence/débat animée par un ophtalmologiste

10h à 17h30 dépistage du glaucome

*Stand d'informations toute la journée / Salle des fêtes du Moutet- Entrée libre*

**Jeudi 6 avril :**

Après-midi avec l'Association «**Poètes-en-Berry**»

**Gratuit**

Résidence autonomie Bailly- 15h

*Inscriptions Résidence Autonomie Bailly*

**Jeudi 6 avril :**



Animation autour du livre en partenariat avec l'**Association Culture**

**Gratuit**

**et Bibliothèque pour Tous :**

Résidence H.T. Brisson – 15 h

*Inscriptions à la Résidence d'Hébergement Temporaire Eugène Brisson*

**Vendredi 7 avril :**



**Sortie à Baugy** - Déjeuner au restaurant de la place à Farges en Septaine

puis visite de la chocolaterie Mercier / *Limité à 16 personnes*

Les horaires vous seront précisés ultérieurement

**Prix du transport à l'inscription : 10.40 €**

**Prix du repas : prévoir un chèque de 20 €** à l'ordre du restaurant de la place

*Inscriptions : Service Animation du C.C.A.S.*

## Lundi 10 avril :



« Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir » par l'association Brain up

**Gratuit**

*(Subvention CARSAT et CNSA au titre de la Conférence des Financeurs)*

A l'issue de la conférence vous pourrez vous inscrire à 5 ateliers qui auront lieu du 22 mai au 26 juin de 14h30 à 16h30 pour un même groupe de personnes

*Inscriptions au CLIC au 02 48 23 25 33 / CCAS- salle 205-14h30-16h30*

## Mardi 11 avril :



Après-midi **belote** avec le club jeux du Centre Social de la Chancellerie

**Gratuit**

Limité à 20 personnes – Résidence Autonomie Bailly - 14 h

*Inscriptions : Service Animation du CCAS et Résidence Autonomie Bailly*

## Vendredi 14 avril :

Accueil des **nouveaux** participants et échanges autour de l'animation-14h30

suivi du goûter avec les résidents et habitués à 15h45

*Résidence autonomie Raynal*

## Mardi 18 avril :

Après-midi avec l'Association «Poètes-en-Berry»

**Gratuit**

Résidence autonomie Guilbeau - 15h

*Inscriptions Résidence Autonomie Guilbeau*

## Jeudi 20 avril :



**Cinéma+** goûter libre

**4,30 €**

Avec le service accompagnement

**+ Place de cinéma**

## Jeudi 20 avril:

**Démonstration et exposition de dentelles**

**Gratuit**

Résidence autonomie Guilbeau - A partir de 14h30

*Inscriptions Résidence Autonomie Guilbeau*

## Vendredi 21 avril :

Accueil des **nouveaux** participants et échanges autour de l'animation-14h30

suivi du goûter avec les résidents et habitués à 15h45

*Résidence autonomie Guilbeau*

## Lundi 24 avril



**Cinéma+** goûter libre

**4,30 €**

Avec le service accompagnement

**+ Place de cinéma**

*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

## Lundi 24 avril :

Action de prévention : « Le bien dormir »

Gratuit

En partenariat avec **Le Centre Social du Val d'Auron**

Résidence Autonomie Guilbeau – 14 h 30 / *Inscriptions Résidence Autonomie Guilbeau*

## Mardi 25 avril :

La conduite des Séniors avec la **Prévention Routière Régionale**

(*subvention CARSAT*) Révisions code de la route et ateliers de prévention

Gratuit

(vue, reflexes...) / CCAS –salle 203-14h30

*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

## Mardi 25 avril :

Après-midi avec l'Association «**Poètes-en-Berry**»

Gratuit

Résidence autonomie Raynal - 15h

*Inscriptions Résidence Autonomie Raynal*

## Jeudi 27 avril :



Repas à thème : **Le Nord Est** à midi

13,90 €

Résidence autonomie Raynal et Résidence d'hébergement temporaire E.Brisson

*Inscriptions jusqu'au 19 avril au sein des Résidence autonomie Raynal et Résidence d'hébergement temporaire E.Brisson*

## Jeudi 27 avril :



Animation autour du livre en partenariat avec l'**association Culture et Bibliothèque pour Tous** :

Gratuit

Résidence autonomie Bailly – 14 h 30

*Inscriptions dans cette résidence autonomie*

## Vendredi 28 avril :



Sortie nature à La Grande Garenne à Neuvy Sur Barangeon

Une journée de détente : apportez jeux de cartes, de dominos...

Pour ceux qui le souhaitent : petite marche pour observer l'arrivée du printemps.

Limité à 16 personnes - Les horaires vous seront précisés ultérieurement

**Prix du transport à l'inscription** : 10.40 €

**Prix du repas** : prévoir un chèque de 20 € à l'ordre du restaurant de la Grande Garenne

*Inscriptions : Service Animation du C.C.A.S.*

> MAI .....  
.....

## Mardi 2 mai :

Après-midi **Loisirs Créatifs**

Gratuit

Résidence Autonomie Raynal – 14 h 30

*Inscriptions Résidence Autonomie Raynal*

## Mardi 2 mai :

**Projet participatif** : recherche et choix d'image pour la couverture  
du prochain programme trimestriel  
CCAS – salle 203 – 14h30

*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

**Gratuit**

## Mercredi 3 mai :

Délocalisation de l'atelier **Tricopin'âges**  
Résidence autonomie Bailly – 14 h 30  
*Inscriptions Résidence Autonomie Bailly*

**Gratuit**

## Jeudi 4 mai :

**Rencontre intergénérationnelle** avec une classe du lycée **Jean Mermoz** :  
partage de savoir faire / La couture et le tricot  
Résidence autonomie Guilbeau – 14 h 30  
*Inscriptions Résidence Autonomie Guilbeau*

**Gratuit**

## Vendredi 5 mai :



Réunion de préparation au voyage à Mimizan Plage (LANDES)  
CCAS-7 avenue du 11 Novembre 1918-salle 205 -14 h 30  
*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

**Gratuit**

## Vendredi 5 mai

Action de prévention : « la sécurité des séniors »  
En partenariat avec la police nationale  
Résidence autonomie Guilbeau – 14 h 30  
*Inscriptions Résidence Autonomie Guilbeau*

**Gratuit**

## Mardi 9 mai :



**Spectacle** :  
**Les chansons de Brel** réinterprétées façon jazz par David Linx et  
le Brussels Jazz Orchestra - Auditorium, rue Henri Sellier - 20h Places limitées  
*Sur réservation au Service Animation du CCAS*

**Tarif subventionné**  
**MCB : 5 €**

## Jeudi 11 mai :

**Rencontre intergénérationnelle** avec une classe du lycée **Jean Mermoz** :  
partage de savoir faire - Les nouvelles technologies  
*Résidence autonomie Guilbeau - 14h 30 / Inscriptions Résidence Autonomie Guilbeau*

**Gratuit**

## Vendredi 12 mai :



Promenade à Rians  
Limitées à 16 personnes  
*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

**10,40 €**

## Lundi 15 mai :



### semaine de la nutrition « Bon appétit à tous »

**Gratuit**

(Subvention de la CNSA au titre de la Conférence des Financeurs du Cher)

**Ateliers :** Respect de la chaîne du froid - Hygiène du réfrigérateur

Lecture des étiquettes des produits manufacturés

10h-12h Centre Social du Val d'Auron

14h30-16h30 Centre Social de la Chancellerie

*Inscriptions au Centre Social du Val d'Auron ou au Centre Social de la Chancellerie*

## Mercredi 17 mai :

### Venez participer en famille à l'après midi organisé par

**Entrée libre**

l'Espace Santé Parentalité, activités intergénérationnelles -

*Salle des fêtes de la Chancellerie- 14h/18h- Ouvert à tous*

## Jeudi 18 mai :



### Conférence « bien manger pour bien vieillir » animée par Solveig Darrigo

**Gratuit**

Dartinet diététicienne-**nutritionniste** suivi d'un goûter équilibré

Amphithéâtre Papillon de l'INSA – 88 Boulevard Lahitolle, 18000 Bourges -14h30

(Subvention de la CNSA au titre de la Conférence des Financeurs du Cher)

*Inscriptions auprès du CLIC 02.48.23.25.33*

## Vendredi 19 mai :



### Repas à thème « Le Sud Ouest »

**13,90 €**

Résidences autonomie Guilbeau et Bailly –midi

*Inscriptions jusqu'au 11 mai au sein des Résidences autonomie Guilbeau et Bailly*

## Lundi 22 mai :



Cinéma+ goûter libre

**4,30 €**

Avec le service accompagnement

**+ Place de cinéma**

*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

## Lundi 22 mai

Action de prévention : « la sécurité des séniors »

**Gratuit**

En partenariat avec la police nationale

Résidence autonomie Bailly – 14 h 30

*Inscriptions Résidence Autonomie Bailly*

## Mercredi 24 mai :

Délocalisation de l'atelier **Tricopin'âges**

**Gratuit**

Résidence Autonomie Guilbeau – 14 h 30

*Inscriptions Résidence Autonomie Guilbeau*

## Mardi 30 mai :



Animation autour du livre en partenariat avec **l'association Culture et Bibliothèque pour Tous** / Résidence autonomie Raynal-14 h 30  
*Inscriptions Résidence Autonomie Raynal*

**Gratuit**

## Mercredi 31 mai :

### Semaine de l'écologie :

Atelier éco gestes (tri sélectif, économie d'eau et d'électricité ...)

### En partenariat avec le service de l'environnement et du développement durable de la ville de Bourges

Résidence autonomie Raynal – 14 h 30

*Inscriptions Résidence Autonomie Raynal*

**Gratuit**

## > JUIN .....

## Jeudi 1<sup>er</sup> juin :



« Le piéton dans la ville » adopter les bons réflexes (avec mise en situation)  
**En partenariat avec le service de l'environnement et du développement durable de la ville de Bourges** / CCAS salle 205– 14 h 30  
*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

**Gratuit**

## Vendredi 2 juin :

Animation autour du livre en partenariat avec **l'association Culture et Bibliothèque pour Tous** :  
Résidence autonomie Bailly – 14 h 30  
*Inscriptions Résidence Autonomie Bailly*

**Gratuit**

## Vendredi 2 juin :



Sortie d'après-midi à la ferme pédagogique de Plou, visite, goûter maison  
Prévoir un chèque de 13 € à l'ordre de la ferme  
*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

**10,40 €**

## Mardi 6 juin :

Après-midi jeu sur le Québec  
Résidence Autonomie Bailly - 14 h 30  
*Inscriptions Résidence Autonomie Bailly*

**Gratuit**

## Mercredi 7 juin :

Fête des voisins  
Résidence Autonomie Bailly - 18 h  
*Renseignements et Inscriptions Résidence Autonomie Bailly*



## Jeudi 8 juin :



Sortie foire de Bourges avec pour thème « Le Quebec »

4,30 €

Inscriptions au Service Animation du CCAS

## Lundi 12 juin:

Action de prévention « La peau un organe à découvrir »

Gratuit

En partenariat avec Le Centre de Soins Infirmiers et de Prévention de Bourges Nord

Résidence Autonomie Bailly - 14 h 30 / Inscriptions Résidence Autonomie Bailly

## Mardi 13 juin :

Action de prévention : « la sécurité des séniors »

En partenariat avec la police nationale

Résidence Autonomie Raynal-14h30 / Inscriptions Résidence Autonomie Raynal

## Mercredi 14 juin :

Fête des voisins

Résidence Autonomie Guilbeau- 18 h

Renseignements et Inscriptions Résidence Autonomie Guilbeau

## Jeudi 15 juin :

Après midi **quizz** autour de la **musique**

Gratuit

Résidence Autonomie Guilbeau – 14 h 30

Inscriptions Résidence Autonomie Guilbeau

## Vendredi 16 juin :



Sortie d'une journée en forêt des Bertranges

Déjeuner au restaurant des Forges de la vache

Après midi petite promenade en forêt

Les horaires vous seront précisés ultérieurement. Limité à 16 personnes

Inscriptions au Service Animation du CCAS

**Prix du transport à l'inscription : 10.40 €**

**Prix du repas : prévoir un chèque de 20 € à l'ordre du restaurant des forges de la vache**

Inscriptions: Service Animation du C.C.A.S.

## Lundi 19 juin :



Cinéma+ goûter libre

4,30 €

Avec le service accompagnement

+ Place de cinéma

Inscriptions au Service Animation du CCAS

## Mardi 20 juin :



Après-midi belote avec le club jeux du Centre Social de la Chancellerie

Gratuit

Limité à 20 personnes – Centre Social de la Chancellerie - 14 h

Inscriptions : Service Animation du CCAS

## Jeudi 22 juin :



**Repas à thème** : « Barbecue » -Midi

**13,90 €**

Résidences autonomie Raynal et Guilbeau

*Inscriptions jusqu'au 14 juin au sein des Résidences autonomie Raynal et Guilbeau*

## Jeudi 22 juin:



Animation autour du livre en partenariat avec l'association **Culture et Bibliothèque pour Tous** :

Résidence autonomie Bailly – 14 h 30

*Inscriptions dans cette résidence autonomie*

## Jeudi 22 juin :

Après midi **quizz** autour de la **musique**

**Gratuit**

Résidence autonomie Raynal- 14h30

*Inscriptions Résidence autonomie Raynal*

## Vendredi 23 juin :



Information sur le devenir des **poupées** réalisées au profit de l'**UNICEF**

**Gratuit**

Diaporama – « press- book » / CCAS – salle 203 - 14h30

*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

## Lundi 26 juin :



Cinéma+ goûter libre

**4,30 €**

Avec le service accompagnement

**+ Place de cinéma**

*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

## Mardi 27 juin :



**Petite promenade** en forêt d'Allogny et **sortie cueillette** à

**4,30 €**

Bourgneuf (légumes et fruits) - Limité à 16 personnes.

**+ Prix des fruits et légumes**

*Inscriptions au Service Animation du CCAS*

## Mercredi 28 juin :

**Fête des voisins**

Résidence Autonomie Raynal- 18 h

*Renseignement et Inscriptions Résidence Autonomie Raynal*

## Vendredi 30 juin :

**Action de prévention** « La peau, un organe à découvrir »

**Gratuit**

**En partenariat avec Le Centre de Soins Infirmiers et de**

**Prévention de Bourges Nord** / Résidence autonomie Raynal

*Inscriptions Résidence autonomie Raynal*



**Possibilité de réserver le mini bus, en contactant :**

**le Service Accompagnement au 02/48/23/25/24**

Pour vous approvisionner, utilisez le service accompagnement



Le matin- Destination :

COMMERCES	AVRIL	MAI	JUIN
Marché des Marronniers	Jeudi 13	Jeudi 11	Jeudi 8 et 29
Leclerc pour les habitants des quartiers Sud	Mercredi 5 et 19	Mercredi 3 et 24	Mercredi 7 et 21
Leclerc pour les habitants des quartiers Nord	Mercredi 12 et 26	Mercredi 10 et 31	Mercredi 14 et 28
Jardiland	Jeudi 6		
Grand Frais		Jeudi 4	Jeudi 15
Carrefour chaussée de Chappe	Vendredi 21	Vendredi 12	Vendredi 9
Simply			Jeudi 1er
LIDL Val d'Auron	Jeudi 20	Mardi 30	Vendredi 23

L'après - midi - Destination :

DESTINATIONS	AVRIL	MAI	JUIN
Cimetières	Jeudi 6		
Grand Frais	Mardi 18		
Magasins route de la Charité			Jeudi 8
Pour rendre visite à un(e) ami(e) dans une maison de retraite ou un hôpital à Bourges	Jeudi 13	Jeudi 11	Jeudi 15

**Tarifs :** Prix de l'activité + accompagnement «aller-retour» : 4,30 €

**Délai d'inscription : 4 jours avant la date choisie**

Pour plus d'information, contacter le service accompagnement au 02.48.23.25.24

De 9 h à 12h- De 13h30 à 16h30 - Vente des tickets au CCAS ou dans les foyers

**Le service accompagnement vient vous chercher et vous reconduit à votre domicile, pour toutes activités : marchés, supermarchés, sorties, animations.**

## Adresses utiles :

### **Service Animation, Centre Communal d'Action Sociale**

7 avenue du 11 Novembre 1918

Tél. : 02 48 23 25 40

### **Clic**

7 avenue du 11 Novembre 1918

Tél. : 02 48 23 25 33

### **Résidence d'Hébergement Temporaire**

15 avenue Eugène Brisson

Tél. : 02 48 50 84 30

### **Residence autonomie Guilbeau**

2 rue Guilbeau

Tél. : 02 48 50 34 44

### **Residence autonomie Bailly**

23 rue Gilbert Bailly

Tél. : 02 48 24 39 24

### **Residence autonomie Raynal**

28 rue Louis de Raynal

Tél. : 02 48 24 40 26

### **Centre Social du Val d'Auron**

Place Martin Luther King

Tél. : 02 48 21 32 24

### **Centre Social de la Chancellerie**

8 rue Jules-Louis Breton

Tél. : 02 48 24 18 47

**Centre Communal d'Action Sociale de Bourges**

7 avenue du 11 Novembre 1918 • CS 40216

18022 Bourges Cedex • Tél. 02 48 23 25 00

Fax 02 48 24 49 11 • [www.ville-bourges.fr](http://www.ville-bourges.fr)