

CCAS

VILLE DE BOURGES



ATELIERS 2023-2024 POUR LES SÉNIORS BERRUYERS





ÉDITO

C'est l'heure de la rentrée. Le Centre Communal d'Action Sociale de Bourges vous propose de nombreux ateliers pour vous divertir tout au long de l'année.

Cette année, plusieurs nouveautés : un rendez-vous mensuel autour d'une dictée conviviale et suite à vos nombreuses demandes, un atelier mémoire récréatif dispensé dans cinq lieux différents dans la ville.

Pour ne rien manquer, les animateurs vous accueillent du lundi 11 au jeudi 14 septembre de 9h à 12h à l'Hôtel de Ville pour vous renseigner, découvrir les activités et échanger avec les équipes.

Vous pourrez également les retrouver le mardi 12 septembre sur le marché du Val d'Auron, le mercredi 13 septembre sur celui de la Chancellerie et le jeudi 14 septembre sur aux Marronniers.

Venez découvrir ce qui se passe près de chez vous.

Vous savez pouvoir compter sur nous pour faire du bien vieillir une priorité à Bourges.

Yann Galut
Maire de Bourges
Président du CCAS

ORGANISATION DES INSCRIPTIONS



Toutes les activités et ateliers sont proposés aux seniors Berruyers âgés de plus de 60 ans. Elles sont encadrées par des animateurs diplômés.

Le nombre de places étant limité, **l'inscription est obligatoire.** Afin de permettre au plus grand nombre de participer aux ateliers, une priorité est donnée aux nouveaux inscrits.

Les pré-inscriptions s'effectueront à partir **du vendredi 15 septembre par téléphone au numéro suivant : 02.46.08.11.43.**

A compter **du mercredi 20 septembre**, les animateurs vous contacteront pour vous informer de vos inscriptions définitives.

La reprise des ateliers aura lieu **la semaine du 2 octobre et se dérouleront jusque fin juin 2024** hors vacances scolaires.

LES ATELIERS ANNUELS



ATELIERS AVEC ACCES GRATUIT (OU NÉCESSITANT UNE ADHÉSION)

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
PILATE	Améliorez votre maintien grâce à des exercices respiratoires, étirements, mouvements doux. Atelier hebdomadaire	Le lundi de 10h45 à 11h45 Résidence Autonomie Bailly Tarif : adhésion à l'UFOLEP d'un montant de 10€/année
GYM DANS L'EAU	Porté par l'eau, vous travaillez en douceur pour maintenir votre souplesse et tonus. Atelier hebdomadaire	Le mardi de 11h15 à 12h Centre Nautique Raymond Boisdé Tarif : entrée du Centre Nautique
JEUX DE MÉMOIRE	Venez faire travailler votre mémoire dans la détente et la bonne humeur. Atelier bimensuel	Le mardi de 9h30 à 11h30 Hôtel de Ville
		Le mardi de 14h à 16h Résidence Autonomie Bailly ou Guilbeau
		Le lundi de 14h à 16h Centre Sociaux Chancellerie ou Val d'Auron Tarif : adhésion au Centre Social Inscription directement dans les Centres Sociaux
CHORALE	Venez donner de la voix dans cet atelier ou partage et convivialité sont au rendez-vous. Atelier hebdomadaire	Le mercredi de 14h30 à 16h Résidence Autonomie Bailly
TRICOPIN'ÂGES	Tricoter à plusieurs au profit d'une association caritative ou bien apprendre à tricoter, tout est possible. Atelier hebdomadaire	Le mercredi de 14h30 à 17h Résidence Autonomie Bailly
LE VÉLO POUR TOUS	Parcours d'environ 15km ; prêt possible durant l'activité de vélo à assistance électrique. Atelier bimensuel	Le jeudi de 9h30 à 11h30 Lieux divers
DICTÉE	Un rendez-vous pour les amoureux des mots et de la langue française. Atelier mensuel	Le jeudi de 9h30 à 11h30 Hôtel de Ville

ATELIERS AVEC ACCES GRATUIT

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
MARCHE- BALADE	Effectuez une marche dans la convivialité et la bonne humeur tout en découvrant de nouvelles destinations. Trajet d'environ 6 km Atelier hebdomadaire	Le jeudi de 9h15 à 11h15 Centre Social de la Chancellerie
		Le vendredi de 9h30 à 11h30 Centre Social du Val d'Auron Tarif : adhésion au Centre Social Inscription directement dans les Centres Sociaux

ATELIER PAYANT EN FONCTION DES RESSOURCES

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE	Maintenez votre équilibre au travers d'exercices simples à reproduire à la maison pour prévenir les chutes. Atelier hebdomadaire	Mercredi de 10h15 à 11h15 Résidence Autonomie Bailly
ART FLORAL	Venez découvrir et composer vos propres créations florales. Programme identique dans les deux résidences. Inscription sur un lieu maximum Atelier mensuel	Le lundi de 14h30 à 16h30 Résidence Autonomie Guilbeau
		Le jeudi de 14h30 à 16h30 Résidence Autonomie Bailly
GYMNASTIQUE EQUY-GYM	Travaillez votre souplesse et votre équilibre. Activité plus dynamique que la gymnastique équilibre. Atelier hebdomadaire	Le jeudi de 10h15 à 11h15 Résidence Autonomie Bailly
ANIMATION PAR LE MOUVEMENT	Mettre en mouvement chacun de ses membres. Atelier hebdomadaire	Le jeudi de 10h15 à 11h15 Résidence Autonomie Guilbeau
RELAXATION- DÉTENTE	Prendre un moment pour soi, pour mieux repartir, se relaxer. Atelier hebdomadaire	Le vendredi de 14h30 à 15h30 Résidence Autonomie Bailly

TARIFICATION DES ATELIERS

TARIFICATION DES ATELIERS OCTOBRE 2023-JUIN 2024* (tarif en fonction du revenu fiscal de référence) avis d'imposition 2023 sur les ressources 2022

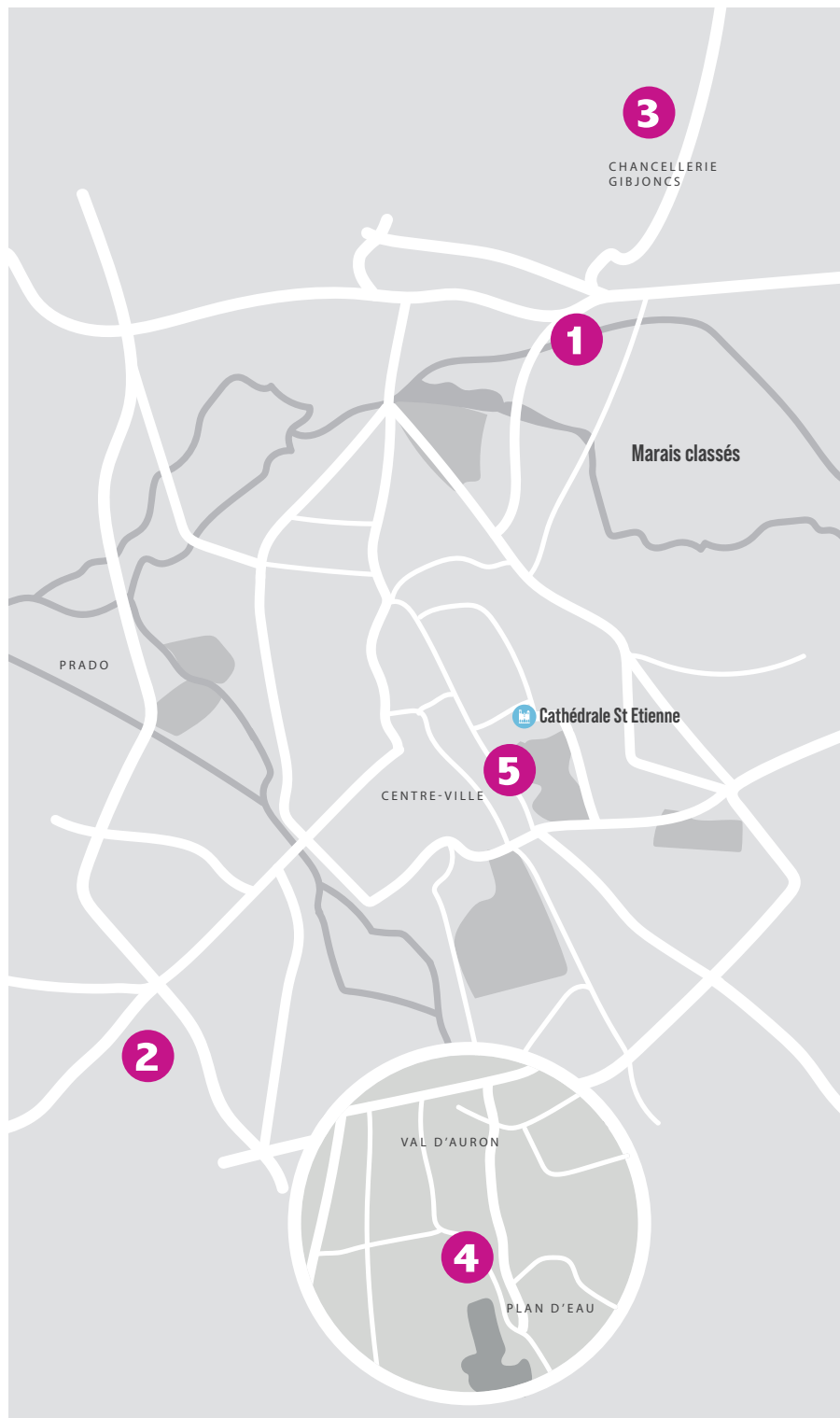
RESSOURCES ANNUELLES PERSONNE SEULE		RESSOURCES ANNUELLES COUPLE		TARIF ANNUEL PAR ATELIER À compter du 1 ^{er} septembre 2023
Sénior habitant Bourges				
Jusqu'à 11533€		Jusqu'à 17905€		22.48€
11533.01€	12708€	17905.01€	20352€	30.44€
12708.01€	13980€	20352.01€	22260€	45.16€
13980.01€	15912€	22260.01€	24168€	61.56€
15912.01€	17808€	24168.01€	27984€	72.72€
17808.01€	21624€	27984.01€	33072€	99.21€
21624.01€	25440€	33072.01€	38148€	111.99€
A partir de 25440.01€		A partir de 38148.01€		124.78€
Sénior habitant hors Bourges				
124.78€				

Le règlement s'effectue au CCAS de Bourges situé à **l'Hôtel de Ville - 11, rue Jacques Rimbault : les mardis, mercredis et jeudis après-midi de 14h à 16h.**

Le paiement en espèces, chèque ou chèques vacances est accepté et doit être réalisé avant la première participation aux ateliers.

La gratuité est proposée pour les résidents habitant dans les Résidences Autonomies gérées par le CCAS.

DES ATELIERS DANS TOUTE LA VILLE



- 1** Résidence Autonomie Bailly
23, rue Gilbert Bailly
- 2** Résidence Autonomie Guilbeau
2, rue Guilbeau
- 3** Centre Social de la Chancellerie
8, rue Jules Louis Breton
02.48.24.18.47
- 4** Centre Social du Val d'Auron
Place Martin Luther King
02.48.21.32.24
- 5** CCAS/Hôtel de Ville
11, rue Jacques Rimbault
02.46.08.11.43

UN SEUL NUMÉRO POUR SE RENSEIGNER ET S'INSCRIRE : 02.46.08.11.43.



**L'ÉQUIPE
ANIMATION DU CCAS
EST JOIGNABLE**

DU LUNDI AU VENDREDI

**De 9h à 12h
et de 14h à 17h**

02.46.08.11.43



BOURGES