

## VENDREDI 8 OCTOBRE

### REVUE DE PRESSE- DÉCOUVERTE

#### LA SOURCE MÉDIATHÈQUE - espace presse - 10h/12h

Découvrez avec Frédéric une présentation et découverte des différents journaux et périodiques proposés par la médiathèque (papier et numérique). Cette présentation sera accompagnée d'une revue de presse de l'actualité de la semaine. *Entrée libre dans la limite des places disponibles - 12 personnes - Gratuit.*



### CRÉATELIER PLIAGE DE LIVRES

#### LA SOURCE MÉDIATHÈQUE - atelier des créations - 10h/12h

Donnez une seconde vie aux livres de la médiathèque avec Laëtitia ! Vous les transformerez en pliant les pages ; une activité à la fois relaxante et créative. Ainsi vous créerez un objet décoration littéraire et de récupération. *Sur inscription au 05.57.22.26.62 ou à l'adresse [mediatheque@bouscat.fr](mailto:mediatheque@bouscat.fr) - Gratuit - Places limitées*



### LOTO DES BALCONS DE TIVOLI

#### LES BALCONS DE TIVOLI - 150 avenue de Tivoli - 14h30/17h

C'est avec impatience que nous vous attendons aux Balcons de Tivoli avec l'association l'éveil BOUSCATAIS pour gagner de nombreux lots et se retrouver entre Bouscatais. Goûter offert *Sur inscription au 05 57 81 15 31 - 30 places disponibles 1€/carton.*



### LUDO GUINGUETTE

#### LA PASSERELLE - 48, rue Pompière - 18h/23h

Animation proposée par l'Association Ricochet.  
Seul, en famille ou entre amis, retrouvez-nous autour de parties de jeux. Une buvette sera mise en place et vous permettra de vous restaurer (avec une participation financière). *Sur inscription, auprès de l'association Ricochet au 05 54 79 86 04 ou sur le site [ricochetasso.fr](http://ricochetasso.fr) - Gratuit.*

### RACONTEZ-NOUS UNE HISTOIRE !

Les enfants de CP et CE1 de l'école Jean Jaurès seraient heureux que vous veniez partager une lecture de conte de votre enfance. *Venez vous inscrire au CCAS ! Sur inscription au : 05 57 22 47 88 - gratuit- places limitées.*

## PASSE SANITAIRE DEMANDÉ POUR L'ENSEMBLE DES ANIMATIONS



## CCAS/PÔLE SENIOR

# PROGRAMME SEMAINE BLEUE



« ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE, BIEN DANS SON TERRITOIRE »

## Direction des Solidarités Territoriales

212 avenue de Tivoli - Le Bouscat 05 57 22 47 88

Du lundi au vendredi de 13h30 à 16h30 - [ccas@bouscat.fr](mailto:ccas@bouscat.fr)



## MARDI 5 OCTOBRE

### CONFÉRENCE-DÉBAT « VOTRE SANTÉ A DE L'AVENIR »

#### ERMITAGE-COMPOSTELLE - 15h/17h

Quels sont les bons réflexes à adopter pour vivre longtemps et en bonne santé ? Par où et à quel âge commencer ? L'ASEPT, Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires, répondra à ces questions et échangera avec les participants pour apporter des conseils simples et pratiques autour de différents sujets tels que l'audition, la vue, l'activité physique, le sommeil, entre autres. Ce temps d'échange sera également l'occasion de partager vos idées, vos envies, pour les thématiques de futurs ateliers. *Sur inscription au CCAS au 05 57 22 47 88 – Gratuit.*



### LE PLAISIR EST DANS L'ASSIETTE

#### LA PASSERELLE - 48, rue Pompière - 10h/13h

Animation proposée par L'association Ricochet en partenariat avec l'Hôpital suburbain du Bouscat. Bavardage gourmand et cuisine. Venez nous transmettre vos plus belles recettes et partager un moment convivial. Sur la thématique « mon assiette en équilibre ». Au menu : brochette apéritive, tarte salée et verrine surprise. *Sur inscription, auprès de l'association Ricochet au 05 54 79 86 04 ou sur le site : ricochetasso.fr, participation 4€, places limitées.*



### SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

#### LA PASSERELLE - 48, rue Pompière - 10h/13h

Animation proposée par la Maison Sport Santé Bordeaux Métropole. Au programme : réveil articulaire et musculaire, mise en mouvement ludique, petits exercices de renforcement musculaire. . . Les maîtres mots seront plaisir, progressivité, cohésion sociale. . . Un temps sera consacré également à la présentation des possibilités de pratique « Sport-Santé » sur le territoire. *Sur inscription au 06 88 08 68 11 et à j.baudouin@hopitaldubouscat.com – Gratuit, places limitées.*

### SORTIES INSOLITES

#### CARROUSEL - site Hippodrome - 136 route du Médoc - 10h

Animation «surprise» proposée par L'association Le Carrousel en partenariat avec Cap Sciences. Vous avez le goût de l'aventure ? participez à une journée remplie d'activités insolites et faire de nouvelles expériences ! Fous rires garantis ! *Sur inscription au Carrousel site hippodrome 136 route du Médoc 33110 Le Bouscat Participation 8€ - Places Limitées.*

### ATELIER PÂTISSIER

#### LES BALCONS DE TIVOLI - 150 avenue de Tivoli - 10h30/14h

Animation proposée par L'EHPAD les Balcons de Tivoli. Bien vivre son âge et dans son territoire, c'est aussi un engagement citoyen. Partagez un moment convivial autour d'un atelier pâtisserie suivi d'un déjeuner. *Sur inscription au 05 57 81 15 31, gratuit - Nombre de places limitées à 9 personnes par créneau de 1h*



## MERCREDI 6 OCTOBRE

### LA BALADE DE LA CHÊNERAIE

#### RENDEZ-VOUS DEVANT LE CHÂTEAU - 10h30

L'accueil de loisirs de la Chêneraie vous invite à une balade découverte de la biodiversité du parc et de toutes ses richesses entre passé et présent.

*Sur inscription au CCAS au 05 57 22 47 88 – Gratuit*



### TOURNOI INTERGÉNÉRATIONNEL

#### CARROUSEL - site de la Chêneraie - 14h30

Les jeunes du Carrousel vous accueillent pour une après-midi de défis en équipe mêlant les générations. Au programme : pétanque, Molkky et jeu du palet.

*Sur inscription par mail : animation@lecarrouselasso.fr ou au 09 83 20 31 10 – Gratuit- places limitées*

## JEUDI 7 OCTOBRE

### CAFÉ DES SENIORS

#### LA PASSERELLE - 48, rue Pompière - 10h/11h30

Animation proposée par L'association Ricochet. Venez partager un temps d'échange et de convivialité autour d'un café ou d'un thé. Profitez de ce moment pour vous rencontrer. Soyez notre ressource et transmettez-nous votre vécu et vos savoirs. *Sur inscription, auprès de l'association Ricochet au 05 54 79 86 04 ou sur le site ricochetasso.fr, Gratuit.*



### GRANDE TABLÉE

#### CARROUSEL - site de la Chêneraie - 12h30

Animation proposée par L'association Le Carrousel. Les habitants se remettent aux fourneaux pour vous faire déguster leur indémodable parmentier de canard. Un karaoké viendra animer ce moment festif et gourmand !

*Sur inscription au Carrousel site hippodrome 136 route du Médoc 33110 Le Bouscat- Participation 7 €- Places Limitées.*

### COMITÉ DE LECTURE ADULTES

#### AUDITORIUM DE LA MÉDIATHÈQUE - 17h30/19h30

Lecteurs, lectrices, le Comité de lecture organisé à la Médiathèque « La Source » vous attend ! Quel en est le principe ?  
- Vous apportez un livre que vous avez lu (et aimé. . . ou pas !)  
- Vous évoquez ce livre, ce texte, parlez de lui, de son auteur, de son sujet, du style, de la thématique, de ce qui vous tient à cœur. . .  
- Vous lisez un extrait des quelques lignes qui ont retenu toute votre attention si vous le souhaitez  
- Et nous en discutons tous ensemble avec le groupe  
*Sur inscription à la médiathèque au 05.57.22.26.62 en demandant Carine ou mail c.cavaillon@bouscat.fr- gratuit.*

