

CCAS

VILLE DE BOURGES



ATELIERS 2025-2026 POUR LES SÉNIORS BERRUYERS



AGENDA 21
de la longévité





ÉDITO

C'est l'heure de la rentrée.

Chaque année, le Centre Communal d'Action Sociale de Bourges vous propose de nombreux ateliers pour vous divertir tout au long de l'année.

Activités sportives, mémoire, dictée, tricot..., il y en a pour toutes les envies.

Pour ne rien manquer, les animateurs vous accueilleront le lundi 8 septembre de 14h à 16h30 à l'Hôtel de Ville pour vous renseigner, découvrir les activités et échanger avec les équipes et des participants.

Vous pourrez également les retrouver le jeudi 4 septembre au marché des Marronniers,

le samedi 6 septembre à la Halle au Blé,
le dimanche 7 septembre à Saint-Bonnet,
la mardi 9 septembre au marché du Val d'Auron et

le mercredi 10 septembre à la chancellerie.

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 jeudi 11 septembre par téléphone au numéro suivant : 02.46.08.11.43.

A compter du mardi 16 septembre, les animateurs vous contacteront pour vous informer de vos inscriptions définitives.

Le dossier et le paiement s'effectueront sur rendez-vous à l'Hôtel de Ville.

La reprise des ateliers aura lieu la semaine du 29 septembre et se dérouleront jusqu'à fin juin 2026 hors vacances scolaires.

LES ATELIERS ANNUELS



ATELIERS AVEC ACCÈS GRATUIT

ACTIVITÉ	DESSCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
YOGA*	Cet atelier allie exercices corporels et postures pour développer votre souplesse. Atelier hebdomadaire	Le lundi de 10h à 11h Résidence Autonomie Simone de Beauvoir
PILATES*	Améliorez votre maintien grâce à des exercices respiratoires, étirements, mouvements doux. Atelier hebdomadaire	Le mardi de 14h15 à 15h15 Complexe Pierre de Coubertin Tarif : adhésion à l'UFOLEP d'un montant de 15€/année
GYM DANS L'EAU*	Porté(e) par l'eau, vous travaillez en douceur pour maintenir votre souplesse et tonus. Atelier hebdomadaire	Le mardi de 11h30 à 12h15 Centre Nautique Raymond Boisdé Tarif : entrée au Centre Nautique

ATELIERS AVEC ACCÈS GRATUIT

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
JEUX DE MÉMOIRE	Venez faire travailler votre mémoire dans la détente et la bonne humeur. Atelier bimensuel	Le lundi de 14h à 16h Centre Sociaux Ghada Hatem-Gantzer ou Rosa Parks Tarif : adhésion au Centre Social Inscription directement dans les Centres Sociaux
		Le mardi de 9h30 à 11h30 Hôtel de Ville
		Le mardi de 14h à 16h Résidence Autonomie Simone de Beauvoir ou Jacqueline Auriol
OXY'GYM*	Venez marcher tout en travaillant votre équilibre ; apprentissage d'une bonne posture et d'une respiration adaptée. Cette activité est destinée aux personnes souhaitant pratiquer une activité extérieure de marche sans contrainte de matériel. Ce cours est accessible à tous les niveaux et à tous les âges. Atelier hebdomadaire	Le jeudi de 15h à 16h Kiosque du Jardin de l'Archevêché
 THÉÂTRE	Venez découvrir et vous initier au théâtre. Atelier animé par un professeur du Conservatoire. En partenariat avec le Conservatoire de la Ville de Bourges Atelier hebdomadaire	Le mercredi de 10h à 11h30 Conservatoire
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 Simone de Beauvoir
TRICOPIN'ÂGES	Tricoter à plusieurs au profit d'une association caritative ou bien apprendre à tricoter, tout est possible. Atelier hebdomadaire	Le mercredi de 14h15 à 17h Résidence Autonomie Simone de Beauvoir

LE VÉLO POUR TOUS	Parcours d'environ 15 kilomètres ; prêt possible durant l'activité de vélo à assistance électrique. Atelier bimensuel	Le jeudi de 9h30 à 11h30
DICTÉE*	Un rendez-vous pour les amoureux des mots et de la langue française. Atelier mensuel	Le lundi de 15h à 16h30 Résidence autonomie Simone de Beauvoir
		Le jeudi de 14h30 à 16h Hôtel de Ville
SPORT TONIC	L'animateur sportif du CCAS pour propose une activité de remise en forme tonique et dynamique. Atelier bimensuel	Le vendredi de 10h à 11h Salle Elsa Triolet (Gibjoncs)

Atelier soutenu par la Commission des Financeurs

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 Simone de Beauvoir
ATELIER ECO-FLORAL	Venez découvrir et composer vos propres créations florales en favorisant la récup. Programme identique dans les deux résidences. Atelier mensuel	Le lundi de 14h30 à 16h30 Résidence Autonomie Jacqueline Auriol
		Le jeudi de 14h30 à 16h30 Résidence Autonomie Simone de Beauvoir
GARDEZ LA FORME	Travaillez votre souplesse et votre équilibre. Activité plus dynamique que la gymnastique équilibre. Atelier hebdomadaire	Le jeudi de 10h15 à 11h15 Résidence Autonomie Simone de Beauvoir
ANIMATION PAR LE MOUVEMENT	Mettre en mouvement chacun de ses membres. Atelier hebdomadaire	Le jeudi de 10h à 11h Résidence Autonomie Jacqueline Auriol
RELAXATION- DÉTENTE	Prendre un moment pour soi, pour mieux repartir, se relaxer. Atelier hebdomadaire	Le vendredi de 14h30 à 15h30 Complexe Pierre de Coubertin

TARIFICATION DES ATELIERS

TARIFICATION DES ATELIERS OCTOBRE 2025-JUIN 2026*

(tarif en fonction du revenu fiscal de référence)
avis d'imposition 2025 sur les ressources 2024

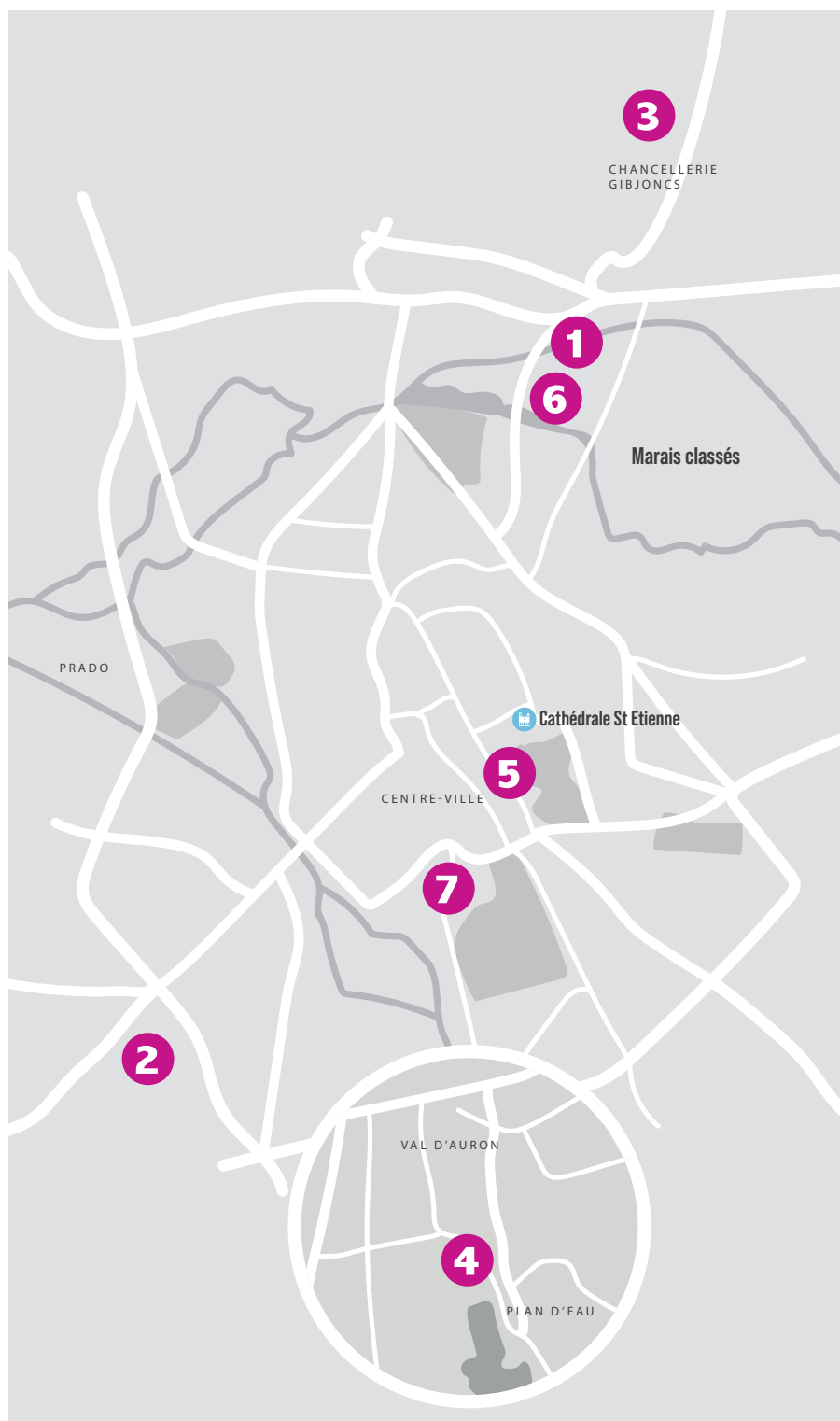
RESSOURCES ANNUELLES PERSONNE SEULE		RESSOURCES ANNUELLES COUPLE		TARIF ANNUEL PAR ATELIER À compter du 1 ^{er} septembre 2025
Sénior habitant Bourges				
Jusqu'à 12411€		Jusqu'à 19269€		23.37€
12411.01€	13680€	19269.01€	21900€	31.66€
13680.01€	15048€	21900.01€	23952€	46.98€
15048.01€	17124€	23952.01€	26016€	64.04€
17124.01€	19164€	26016.01€	30120€	75.65€
19164.01€	23280€	30120.01€	35592€	103.21€
23280.01€	27372€	35592.01€	41052€	116.50€
A partir de 27372.01€		A partir de 41052.01€		129.83€
Sénior habitant hors Bourges				
129.83€				

Le règlement s'effectue SUR RENDEZ-VOUS 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 Autonomie gérées par le CCAS.

DES ATELIERS DANS TOUTE LA VILLE



- 1** Résidence Autonomie
Simone de Beauvoir
23, rue Gilbert Bailly
- 2** Résidence Autonomie
Jacqueline Auriol
2, rue Guilbeau
- 3** Centre Social
Ghada Hatem-Gantzer
8, rue Jules Louis Breton
02.48.24.18.47
- 4** Centre Social
Rosa Parks
Place Martin Luther King
02.48.21.32.24
- 5** CCAS/Hôtel de Ville
11, rue Jacques Rimbault
02.46.08.11.43
- 6** Complexe Pierre de
Coubertin
Place Pierre de Coubertin
- 7** Conservatoire
34 rue Henri Sellier

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



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

**DU LUNDI AU JEUDI
DE 9H A 12H ET DE 14H A 16H30
ET LE VENDREDI DE 9H à 12H**

AU 02.46.08.11.43



BOURGES