

# CCAS

**PROGRAMME**  
POUR LES SÉNIORS BERRUYERS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

**ATELIERS ANNUELS 2021-2022**

**ANIMATIONS PONCTUELLES  
OCTOBRE - DÉCEMBRE 2021**



**BOURGES**

## L'ÉTÉ S'ACHÈVE, PLACE À LA RENTRÉE.

Comme pour le programme estival, le CCAS de Bourges continue de vous accompagner au quotidien en vous proposant une programmation variée dans les différents quartiers au plus proche de votre domicile.

Vous trouverez des activités sportives, bien-être, cognitives, culturelles pour répondre au mieux à vos envies.

Ces ateliers sont dispensés d'octobre 2021 à juin 2022 hors vacances scolaires.

## ORGANISATION DES INSCRIPTIONS

De nombreux ateliers vous seront proposés en découverte du 4 au 8 octobre dans le cadre de la semaine bleue.

**Les inscriptions pour participer aux ateliers annuels s'effectueront à partir du jeudi 7 octobre par téléphone au numéro suivant : 02.46.08.11.43.**

Nous vous laissons découvrir l'ensemble des activités proposées au travers de ce guide classé par thématiques.

Vous trouverez également le programme des animations ponctuelles d'octobre à décembre. Et enfin, en dernière page un plan de Bourges vous permettra de situer en un coup d'œil les lieux d'intervention.

Afin que le plus grand nombre de Berruyers puisse participer aux ateliers d'activités physiques et bien-être, la participation sera limitée à **1 atelier par personne.**

La reprise des activités aura lieu la semaine du 11 octobre.

A noter : le passe sanitaire sera obligatoire pour participer à l'ensemble des ateliers.





## PRÉSENTATION DES ATELIERS ANNUELS PAR THÉMATIQUES



## ACTIVITES PHYSIQUES

PROMENADES EN EXTÉRIEUR, ACTIVITÉS EN INTÉRIEUR, EN PISCINE, VOICI UN LARGE CHOIX POUR SATISFAIRE LE PLUS GRAND NOMBRE.

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE</b>	Maintenez votre équilibre au travers d'exercices simples à reproduire à la maison pour prévenir les chutes. Activité animée par une éducatrice diplômée	Tous les mercredis de 10h30 à 11h30 Résidence autonomie Bailly Gratuit
<b>GYMNASTIQUE EQUY-GYM</b>	Travaillez votre souplesse et votre équilibre. Activité plus dynamique que la gymnastique équilibre Activité animée par une éducatrice diplômée	Tous les jeudis de 10h30 à 11h30 Résidence autonomie Bailly Gratuit

ACTIVITÉ	DESRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
GYM DANS L'EAU	Porté(e) par l'eau, vous travaillez en douceur pour maintenir votre souplesse et tonus. Activité animée par un éducateur diplômé	Tous les mardis de 11h à 12h Centre Nautique Raymond BOISDE Gratuit
<b>NOUVEAUTE 2021</b> PILATE	Améliorez votre maintien grâce à des exercices respiratoires, étirements, mouvements doux. Activité animée par un éducateur diplômé	Tous les jeudis de 10h30 à 11h30 Gymnase Jean Brivot Gratuit
PROMENADE	Effectuez une marche dans la convivialité et la bonne humeur tout en découvrant de nouvelles destinations. Trajet d'environ 6 km	Tous les jeudis de 9h à 11h Au départ des Centres Sociaux de la Chancellerie et du Val d'Auron  Adhésion aux Centres Sociaux 7.53€/an  Inscription directement dans les Centres Sociaux





## ACTIVITES BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>ANIMATION PAR LE MOUVEMENT</b>	Mettre en mouvement chacun de ses membres	Tous les jeudis de 10h à 11h Résidence autonomie Guilbeau Gratuit
<b>RELAXATION DÉTENTE</b>	Prendre un moment pour soi, pour mieux repartir, se relaxer.	Tous les vendredis de 14h30 à 15h30 Résidence autonomie Bailly Gratuit
<b>SOPHROLOGIE</b>	Venez partager un moment de détente.	Le vendredi de 15h30 à 16h30 bimensuel (le planning sera donné lors de la première séance). Résidence autonomie Raynal Gratuit

**NOUVEAUTE  
2021**



## ACTIVITES COGNITIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>ATELIER MÉMOIRE</b>	<p>Venez faire travailler votre <b>mémoire</b> dans la détente et la bonne humeur.</p> <p>Au programme : une heure de jeux de société et une heure d'exercices individuels.</p>	<p><b>Le lundi de 14h à 16h</b> bimensuel (le planning est donné lors de l'inscription). Dans les Centres Sociaux de la Chancellerie et du Val d'Auron</p> <p>Adhésion aux Centres Sociaux : 7.53€/an</p> <p>Inscription directement dans les Centres Sociaux</p>
<b>JEUX DE MÉMOIRE</b>	<p>Des <b>exercices individuels</b> effectués dans la convivialité.</p>	<p><b>Tous les mardis de 14h30 à 16h</b> Résidence autonomie Raynal Gratuit</p>



## ACTIVITES ARTISTIQUES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<p><b>ATELIER ARTISTIQUE LA PALETTE</b></p>	<p>Venez découvrir et pratiquer le dessin et l'aquarelle.</p>	<p>Tous les vendredis de 14h à 16h Résidence autonomie Guilbeau Gratuit</p>
<p><b>ATELIER CHORALE</b></p>	<p>Venez exercer votre voix dans les différentes chorales des résidences autonomie. Convivialité et partage sont au rendez-vous.</p>	<p>Le lundi après-midi de 14h30 à 16h – bimensuel Résidence autonomie Guilbeau Gratuit</p> <p>Tous les mercredis de 14h30 à 16h Résidence autonomie Bailly Gratuit</p> <p>Tous les jeudis de 14h30 à 16h Résidence autonomie Raynal Gratuit</p>



## ARTISANAT, LOISIRS CRÉATIFS & JEUX

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<p><b>NOUVEAUTÉ 2021</b></p> <p><b>ART FLORAL</b></p>	<p>Venez découvrir et composer vos propres créations florales.</p>	<p><b>Le mercredi de 14h30 à 16h30 – Mensuel</b> Résidences autonomie Raynal et Guilbeau <b>Le jeudi de 14h30 à 16h30 Mensuel</b> Résidence autonomie Bailly Les plannings seront fournis lors de la première séance. Un programme identique sera proposé dans les trois résidences. Inscription sur un lieu maximum - Gratuit</p>
<p><b>ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ</b></p>	<p>Amateurs de cartes, de jeux et de convivialité, ce rendez-vous est fait pour vous.</p>	<p><b>Tous les mardis de 14h à 16h</b> au Centre Social de la Chancellerie <b>Tous les jeudis de 14h à 16h</b> au Centre Social du Val d'Auron Adhésion aux Centres Sociaux 7.53€/an Inscription directement auprès du Centre Social</p>
<p><b>TRICOPIN'ÂGES</b></p>	<p>Tricoter à plusieurs au profit d'une association caritative ou bien apprendre à tricoter, tout est possible.</p>	<p><b>Tous les mercredis de 14h30 à 17h</b> Résidence autonomie Bailly Gratuit</p>



## LE MINI-BUS DU CCAS A VOTRE SERVICE

Chaque matinée, le mini-bus du CCAS vous accompagne dans vos déplacements. Le programme est proposé sur deux semaines afin de vous proposer davantage de choix.

PREMIÈRE SEMAINE				
LUNDI : DE 9H À 11H30	MARDI : DE 9H À 11H	MERCREDI : DE 9H À 11H30	JEUDI : DE 9H À 11H	VENDREDI : DE 9H À 11H30
Supermarché E. Leclerc Prado pour Berruyers résidant au Nord de la gare	Biocoop Au Bourgeon vert	Supermarchés Grand Frais et Netto	Marché des Marronniers	Supermarché Carrefour (chaussée de Chappe)

DEUXIÈME SEMAINE				
LUNDI : DE 9H À 11H30	MARDI : DE 9H À 11H	MERCREDI : DE 9H À 11H30	JEUDI	VENDREDI : DE 9H À 11H30
Supermarché E. Leclerc Prado pour Berruyers résidant au Sud de la gare	Au pré des fermes (Fussy)	Marché de la Chancellerie	/	Supermarché LIDL (Prado)

**Tarif du trajet aller/retour : 5€**

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

Un seul numéro de téléphone pour vous renseigner et vous inscrire :  
**02 48 23 25 24**



Le service mobilité vous accompagne également vers certaines activités, sorties et animations proposées par le service animation. Nous venons vous chercher et vous ramenons à votre domicile.

**Un seul numéro de téléphone pour vous renseigner et vous inscrire : 02 48 23 25 24**

## LES ANIMATIONS PONCTUELLES D'OCTOBRE A DÉCEMBRE 2021

Le CCAS vous propose des activités ponctuelles en complément des ateliers proposés à l'année.



## SORTIES, CONVIALITÉS

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>SORTIE À LA DEMI-JOURNÉE OU À LA JOURNÉE</b>	<p>Une fois par mois, nous vous proposons une sortie en dehors de Bourges.</p> <p><b>Octobre : jeudi 14 octobre - 9h à 12h</b> La vue, l'odorat et le goût seront mis en éveil à travers la visite de la safranière et de la truffière « 3 sens » située à Moulin/Yèvre Tarif : 10€ (5€ pour le transport et 5€ la visite de l'exploitation)</p> <p><b>Novembre : jeudi 4 novembre 14h à 17h</b> Partons à la découverte de cette petite graine riche en minéraux, fer et protéines et typique de notre terroir. Visite de l'exploitation MISS'TILLE lentilles vertes à Plaimpied - Givaudins Tarif : 5€ pour le transport</p>	<p><b>Possibilité de transport en mini-bus (payant).</b> Le coût des visites est également à votre charge.</p>

<p><b>SORTIE À LA DEMI-JOURNÉE OU À LA JOURNÉE (SUITE)</b></p>	<p><b>Décembre : vendredi 3 décembre 13h30 à 17h</b></p> <p>Les gourmands en prennent plein les yeux avant d'en avoir plein les papilles.</p> <p>Sortie aux portes ouvertes du magasin d'usine de la chocolaterie &amp; biscuiterie Mercier à Baugy</p> <p>Cette entreprise familiale aux idées multiples et novatrices nous accueille chaleureusement pour une découverte de leurs produits.</p> <p>Tarif : 5€ pour le transport</p>	<p><b>Possibilité de transport en mini-bus (payant). Le coût des visites est également à votre charge.</b></p>
<p><b>CINÉMA</b></p>	<p>Une sortie mensuelle culturelle et conviviale. Le film est choisi ensemble ou individuellement.</p> <p><b>Octobre : jeudi 21 octobre Novembre : jeudi 18 novembre Décembre : jeudi 16 décembre</b></p>	<p><b>Possibilité de transport en mini-bus.</b> Le ticket d'entrée est à votre charge</p>
<p><b>LE BAL &amp; LE BANQUET DES SÉNIORS</b></p>	<p>Moments attendus et appréciés par une partie d'entre vous, nous ne pouvons pas malheureusement, à ce jour, vous informer si ces événements pourront être maintenus ou non en raison du contexte sanitaire.</p>	

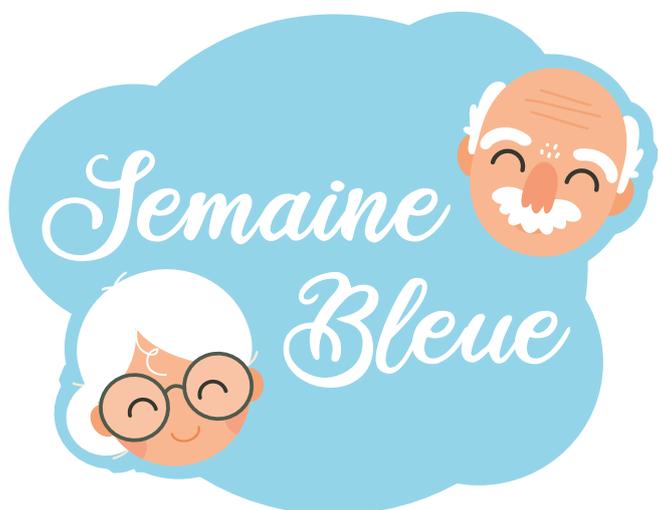




## LES E-ACTIVITES

Ateliers à thème, soutien individuel pour créer une adresse mail, accès à une administration..., les conseillers numériques du CCAS pourront vous accompagner pour mieux appréhender l'univers du numérique. Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à nous l'indiquer. Pour vous mettre en appétit, nous vous proposons cinq ateliers découvertes d'octobre à décembre. Un programme très dense vous sera proposé début 2022. Restez en veille. **Pour chacun de ces ateliers, l'inscription est obligatoire au 02.46.08.11.43**

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
MERCREDI 6 OCTOBRE	Utilisation du smartphone : prendre des photos, les envoyer et les transférer sur un ordinateur. Venir avec son smartphone.	De 10h à 12h 2 lieux possibles : hôtel de ville et Centre Social du Val d'Auron
MERCREDI 6 OCTOBRE	Autour de la photo : transférer des photos du téléphone à l'ordinateur, créer et classer des dossiers photos. Venir avec son ordinateur portable.	De 14h à 16h Hôtel de ville Centre Social de la Chancellerie
MERCREDI 10 NOVEMBRE	Premières approches avec son smartphone : enregistrer les contacts, écouter le répondeur, envoyer un sms ... Venir avec son propre matériel	De 14h à 16h Centre Social de la Chancellerie et du Val d'Auron
MERCREDI 24 NOVEMBRE	Atelier : créer une adresse mail, rédiger et envoyer un mail Venir avec son propre matériel	De 14h à 16h Centre Social de la Chancellerie et du Val d'Auron
MERCREDI 8 DÉCEMBRE	Comment voir ses proches lors d'un appel téléphonique ? Venez découvrir les applications gratuites (What's App) Venir avec son propre matériel	De 14h à 16h Centre Social de la Chancellerie et du Val d'Auron



# LA SEMAINE BLEUE

Chaque année, la semaine bleue en faveur des séniors est organisée au niveau national début octobre.

**Elle se décline sur Bourges par une semaine d'animations. Pour tous ces événements, l'inscription est obligatoire au 02.46.08.11.43.**

	ACTIVITÉ	DESSCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>LUNDI 4 OCTOBRE</b>			
	<b>ATELIER MÉMOIRE</b>	Venez passer un moment convivial tout en faisant travailler votre mémoire.	De 10h à 12h Centre Social du Val d'Auron
	<b>EQUI-GYM</b>	Venez travailler votre souplesse et votre équilibre.	De 11h15 à 12h15 Résidence Bailly
	<b>ATELIER BIEN CHEZ MOI</b>	Vous souhaitez connaître les clés d'un logement adapté et confortable ? Venez assister à la présentation de « Bien chez moi » animée par SOLIHA portant sur les aménagements du logement en lien avec la perte d'autonomie et les aides financières possibles.	De 14h30 à 16h Centre social du Val d'Auron
<b>MARDI 5 OCTOBRE</b>			
	<b>DICTÉE</b>	Un rendez-vous incontournable pour les amoureux des mots et de la langue française.	De 10h à 12h Hôtel de ville
	<b>TWINNER</b>	Venez partager un moment convivial à bord d'un vélo duo électrique avec un ergothérapeute.	De 10h à 12h Rendez-vous à la résidence Bailly
	<b>JEUX DE MÉMOIRE</b>	Venez faire travailler votre mémoire autour d'exercices individuels.	De 14h30 à 16h Résidence Raynal
	<b>ATELIER JEUX</b>	Venez partager une partie de belote ou de scrabble.	De 14h à 16h Centre Social de la Chancellerie

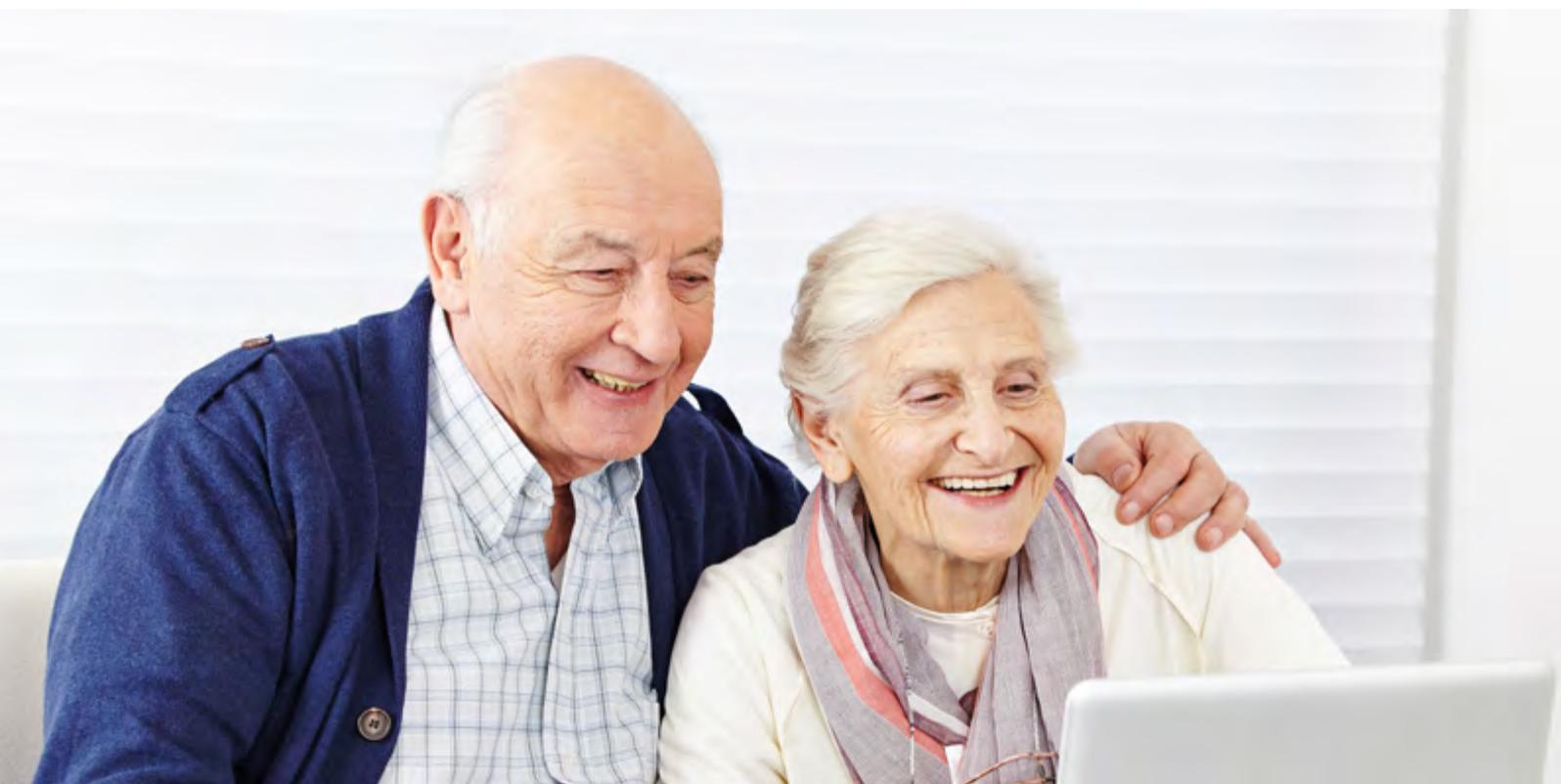


## MERCREDI 6 OCTOBRE

	<b>GYM ÉQUILIBRE</b>	Venez essayer des <b>exercices simples à reproduire à la maison</b> pour prévenir les chutes.	<b>Mercredi de 10h30 à 11h30</b> Résidence Bailly
	<b>ACTIVITÉ NUMÉRIQUE</b>	Après cet atelier, vous saurez <b>utiliser votre smartphone</b> pour prendre des photos, les envoyer et les transférer sur un ordinateur. Venir avec son smartphone.	<b>De 10h à 12h</b> 2 lieux possibles : hôtel de ville et Centre Social du Val d'Auron
	<b>TRICOPIN'ÂGES</b>	Venez découvrir le tricot.	<b>De 14h30 à 16h</b> Résidence Bailly
	<b>APRÈS-MIDI D'INFORMATIONS</b>	<b>Une réunion d'informations</b> vous est proposée par l'accueil Sénior CLIC au cours de laquelle il vous sera présenté les différents dispositifs (aides financières possibles) et les différentes structures de répit et de soutien aux aidants (accueil de jour, groupes d'échanges entre aidants, formation des aidants...).	<b>De 14h30 à 16h</b> Centre Social du Val d'Auron
	<b>ACTIVITÉ NUMÉRIQUE</b>	Après cet atelier, vous saurez <b>transférer des photos de votre téléphone à votre ordinateur</b> , créer et classer des dossiers photos. Venir avec son ordinateur portable.	<b>De 14h à 16h</b> 2 lieux possibles : hôtel de ville et Centre Social de la Chancellerie

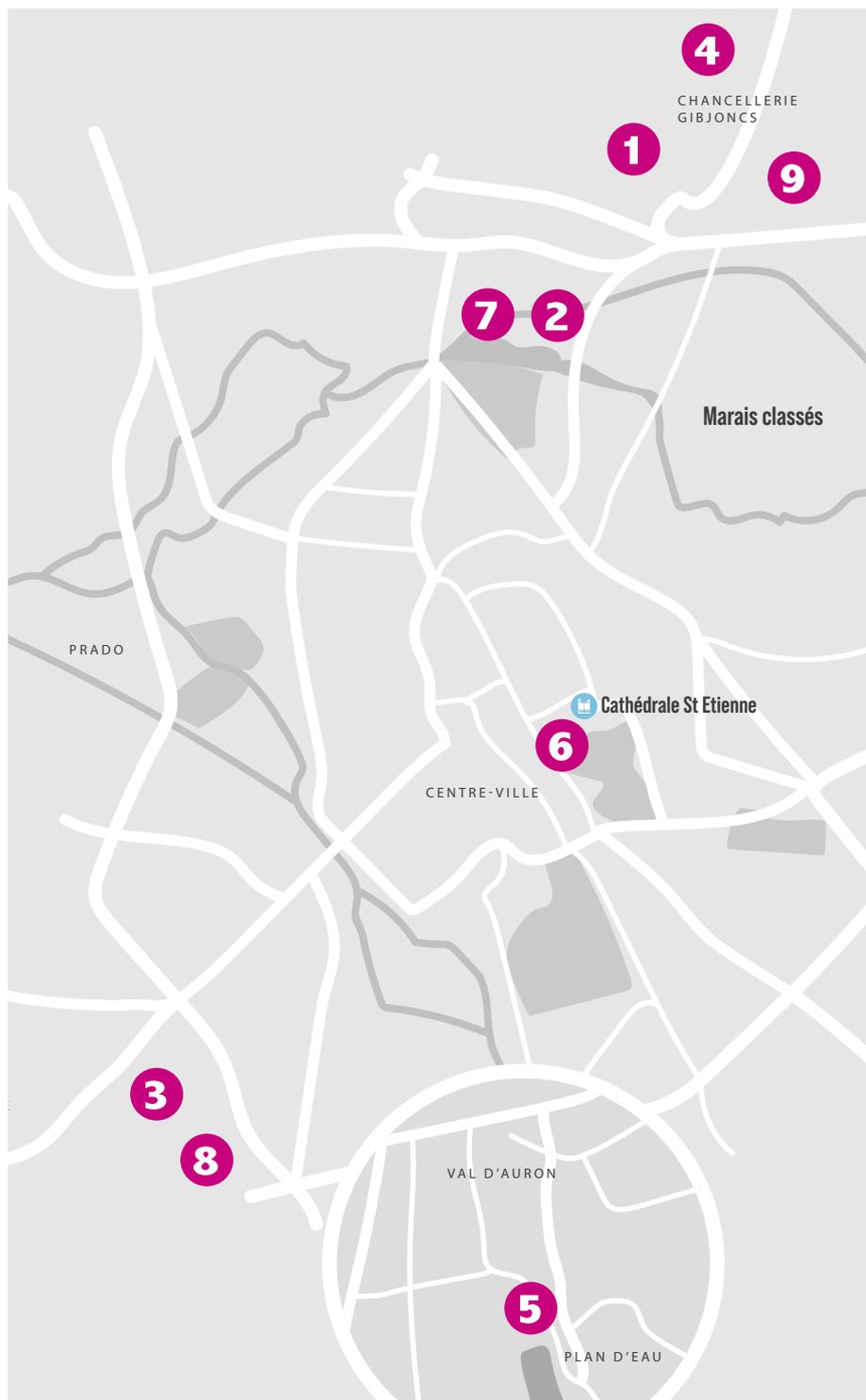
## JEUDI 7 OCTOBRE

	<b>MARCHE AFGHANE</b>	La marche afghane est basée sur la <b>synchronisation de la respiration avec le rythme des pas</b> . Cette méthode permet de marcher sans fatigue et elle est accessible à toute personne valide avec des bienfaits très importants. Des haltes régulières vous permettront de faire le point sur les exercices proposés et d'acquérir sans difficulté les bases de cette marche régénératrice.	<b>Rendez-vous</b> devant le Centre Social du Val d'Auron à 9h45. Parcours de 3km ; durée 2h
	<b>ATELIER PILATE</b>	<b>Améliorez votre maintien</b> grâce à des exercices respiratoires, étirements, mouvements doux.	<b>De 10h30 à 11h30</b> Gymnase Jean Brivot
	<b>BASKET SANTÉ</b>	Venez <b>découvrir le basket</b> autrement.	<b>De 10h à 12h</b> Centre Social de la Chancellerie
	<b>LECTURE</b>	L'association «Poètes en Berry» vous convie à une <b>lecture poétique</b> sur commune de 1871	<b>De 14h30 à 15h30</b> Bibliothèque des Gibjons
<b>VENDREDI 8 OCTOBRE</b>			
	<b>BASKET SANTÉ</b>	Venez <b>découvrir le basket</b> autrement.	<b>De 10h à 12h</b> Centre Social du Val d'Auron
	<b>ACTIVITÉ ARTISTIQUE LA PALETTE</b>	Démonstration de différentes techniques de peinture.	<b>De 14h à 16h</b> Résidence Guilbeau



# DES RENDEZ-VOUS DANS TOUTE LA VILLE

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



- 1** Résidence autonomie Raynal  
28, rue Louis de Raynal
- 2** Résidence autonomie Bailly  
23, rue Gilbert Bailly
- 3** Résidence autonomie Guilbeau  
2, rue Guilbeau
- 4** Centre Social de la Chancellerie  
8, rue Jules Louis Breton
- 5** Centre Social du Val d'Auron  
Place Martin Luther King
- 6** CCAS/hôtel de ville  
11, rue Jacques Rimbault
- 7** Centre Nautique Raymond Boisdé et complexe sportif Coubertin  
Place Pierre de Coubertin
- 8** Gymnase Jean Brivot  
Avenue Roland Garros
- 9** Bibliothèque des Gibjoncs  
1, rue Jules Bertaut



**LE CCAS INNOVE.  
DÈS JANVIER 2022,**

**LA SUITE DE VOTRE  
PROGRAMME D'ANIMATIONS  
JANVIER - JUIN 2022**

**AVEC DES ACTIVITÉS NOUVELLES AU  
PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS.**

**RENSEIGNEMENTS  
ET INSCRIPTIONS  
AUX NUMÉROS SUIVANTS :**

**DE 9H À 12H  
ET DE 14H À 17H**

**02.46.08.11.43**

**POUR VOUS ACCOMPAGNER  
DANS VOS DÉPLACEMENTS**

**02.48.23.25.24**



**BOURGES**

