



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	DESSCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<p><b>SORTIE À LA DEMI-JOURNÉE OU À LA JOURNÉE</b></p>	<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). Le coût des visites est également à votre charge.</b></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>	

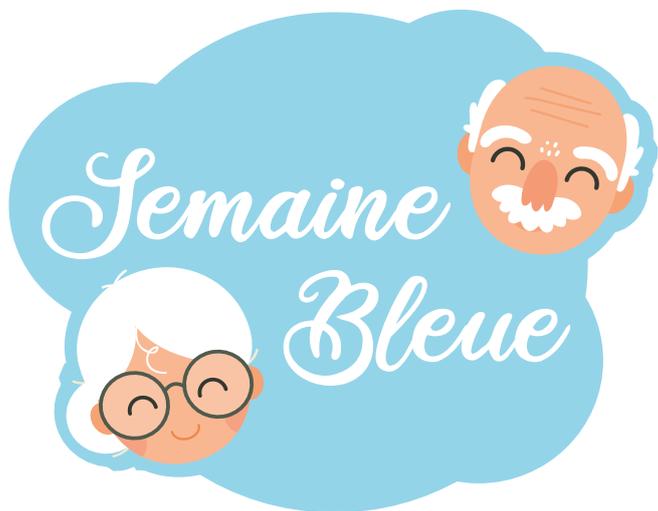




## LES E-ACTIVITES

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

