

# CCAS

VILLE DE BOURGES



## PROGRAMME D'ANIMATIONS POUR LES SÉNIORS BERRUYERS



C'EST LA  
RENTÉE !

## OCTOBRE - DÉCEMBRE 2024



BOURGES

**Bourges**  
2026  
Cher, Centre et Val de Loire  
Capitale  
Européenne  
de la Culture  
Territoire d'avenir

AGENDA 21  
de la longévité





## ÉDITO

La rentrée est déjà là. Il est donc temps de retrouver la programmation concoctée par le Centre Communal d'Action Sociale de Bourges pour cette fin d'année.

Des rendez-vous nombreux au plus proche de chez vous. Cette programmation allie découvertes, rencontres au travers d'activités culturelles, sportives, numériques et de sorties.

Les activités sont ouvertes à chaque retraité(e) habitant à Bourges.

Pour la deuxième année consécutive, la semaine du goût se transforme en mois du goût pour davantage de rendez-vous gourmands.

Le nouveau parcours équilibre seniors a pris place le long de la Trouée Verte. Plusieurs modules en accès-libre sont disponibles pour travailler votre équilibre au quotidien.

Enfin, suite à vos nombreuses demandes, j'ai demandé la mise en place de visites de l'Hôtel de Ville où j'aurai le plaisir de vous accueillir et de répondre à vos questions. 3 rendez-vous seront organisés d'ici la fin de l'année.

Bonne rentrée à tous

**Yann Galut**  
Maire de Bourges  
Président du CCAS

## ORGANISATION DES INSCRIPTIONS

Toutes les activités sont proposées 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.

**LES INSCRIPTIONS  
DÉBUTERONT À PARTIR DU  
JEUDI 19 SEPTEMBRE DÈS 9H.**

**Un seul numéro pour se  
renseigner et s'inscrire :  
02.46.08.11.43.**

Les activités sont susceptibles d'être modifiées ou annulées en fonction des conditions météorologiques et ou d'un nombre d'inscrits insuffisant.





# BOUGER ENSEMBLE... POUR ENTRETENIR LA FLAMME !

En cette année olympique, la Semaine Bleue valorisera la mise en mouvement des aînés au sein de la communauté.

Chaque année, la Semaine Bleue est l'occasion de mettre en avant les contributions que tous les aînés, quels que soient leur âge, leur état de santé et leur niveau d'autonomie, peuvent apporter à la société.

La Semaine Bleue 2024 se déroule du 30 septembre au 6 octobre et englobe la journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre ainsi que la journée nationale des Aidants le 6 octobre.

C'est pourquoi le Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bourges à travers ses différents services se mobilise pour vous proposer un programme d'activités divers et varié.







ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>LUNDI 30 SEPTEMBRE</b>		
<b>MARCHE BLEUE</b>	Le Centre de Ressources Territorial du CCAS organise une balade découverte du sentier des Garettes : espace naturel protégé. Promenade intergénérationnelle d'1,5 km avec une animation autour de l'éco-pâturage	<b>De 9h30 à 11h30</b> Site « Les Garettes » Chemin des grosses plantes Asnières-les-Bourges Inscription obligatoire au 02.48.23.25.49
<b>DIFFUSION DU FILM «LES VIEUX»</b>	En présence des Petits Frères des Pauvres, le CRT vous propose un ciné-débat autour du film "les vieux" de Claude Drexel. Télérama : " <i>ce film est une invitation au voyage, à travers la France, à leur rencontre : les vieux</i> "	<b>14h</b> (durée du film : 1h30) CGR - ZAC du Prado Tarif réduit : 7.50€ Sans inscription

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE</b>		
<b>ATELIERS « AIDE AUX AIDANTS »</b>	L'accueil senior du CCAS et Néosilver proposent des ateliers d'aide aux aidants sur différentes thématiques pour écouter, accompagner, informer les aidants dans le cadre de la prise en charge au quotidien de leurs proches. 7 séances à compter du 1 <sup>er</sup> octobre	<b>À partir du Mardi 1<sup>er</sup> octobre De 14h30 à 16h30</b> Hôtel de Ville Inscription obligatoire au 02.48.23.25.33
<b>MERCREDI 2 OCTOBRE</b>		
<b>BOOSTER SON CAPITAL SANTÉ À L'APPROCHE DE L'HIVER</b>	Venez profiter des conseils d'un professionnel pour booster votre capital santé lors d'une conférence.	<b>À partir de 14h30</b> Amphithéâtre du Muséum d'Histoire Naturelle Inscription au 02.48.23.25.33
<b>JEUDI 3 OCTOBRE</b>		
<b>ATELIER DÉCOUVERTE DE L'AROMATOLOGIE</b>	Venez découvrir la thérapie olfactive à travers la connaissance des huiles essentielles. Sur un second atelier, venez créer votre propre huile.	<b>De 10h à 12h puis de 14h à 16h</b> Centre Social Ghada Hatem-Gantzer Inscription au 02.46.08.11.43
<b>VENDREDI 4 OCTOBRE</b>		
<b>DIFFUSION DU FILM « LA PROMESSE DE L'AIDANT » &amp; FORUM AIDANT</b>	Le Centre de Ressources Territorial vous invite à la projection du film « La promesse de l'aidant », suivi d'un débat et d'un forum avec les associations locales (France Alzheimer, Parkinson Berry, Plateforme de répit, Equipe Spécialisée Alzheimer, Accueil de jour « les Coquelicots » et « Les jardins de Jacques Cœur »).	<b>Vendredi 4 octobre De 14h à 16h30</b> Amphithéâtre du Muséum d'Histoire Naturelle

# LA SEMAINE DU GOÛT DEVIENT LE MOIS DU GOÛT



La traditionnelle semaine du goût devient le mois du goût. Pour le plaisir de vos papilles, nous vous donnons de nombreux rendez-vous tout au long du mois d'octobre.  
Régalez-vous !!!

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
LOTO DES SAVEURS ET DES SENTEURS	Venez travailler vos sens à travers un loto olfactif et gustatif.	<b>Jeudi 3 octobre de 10h à 11h30</b> Hôtel de Ville
SORTIE RESTAURANT	Venez partager un moment convivial en soirée autour d'un repas au restaurant Gambas Royale puis karaoké. Sortez les paillettes. Tarif : prévoir 25€ (buffet à volonté, boisson non comprise) - Possibilité de transport (5€)	<b>Vendredi 4 octobre à partir de 19h</b> Restaurant Gambas Royale 133 rue Charlet 
ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE	Fabrication de toques de cuisiniers avec les enfants de l'école Joséphine Baker.	<b>Lundi 7 octobre de 14h à 16h</b> A l'école Joséphine Baker Quartier Turly 
SORTIE DÉCOUVERTE	Venez découvrir le croustillant Popcorn, enrobé de caramel. Des recettes uniques, réalisées avec passion, dans l'atelier de l'usine Cocoripop. Possibilité de transport (8€) - Tarif visite (3€)	<b>Lundi 7 octobre à partir de 14h</b> Entreprise Cocoripop BRECY 
TOUS EN CUISINE SUR LE NET	Votre animatrice vous donne rendez-vous pour cuisiner un plat en direct avec elle et vivre une expérience inédite et interactive. Un moment de partage et de convivialité à vivre ensemble depuis votre cuisine.	2 dates, 2 recettes : <b>Mardi 8 octobre de 9h à 12h</b> <b>Mardi 22 octobre de 15h à 17h</b>
UNE APRÈS-MIDI POUR AVOIR LA PÊCHE	A l'occasion du mois du goût, le réseau des Bibliothèques vous invite à venir déguster « des mots, des fruits, des légumes sans se prendre le chou ni couper la poire en deux ».	<b>Mardi 8 octobre de 14h30 à 16h</b> Résidence Simone de Beauvoir
MARCHE À LA RECHERCHE DES FROMAGES DE FRANCE	Partez à la recherche des fromages de France autour d'une marche d'orientation, avec une petite dégustation.	<b>Mercredi 9 octobre de 9h30 à 12h</b> Lac du Val d'Auron 

<b>TRUCS ET ASTUCES POUR UN BON RANGEMENT DU RÉFRIGÉRATEUR</b>	Découvrez des idées de rangement et de nouvelles habitudes pour maintenir l'ordre dans votre réfrigérateur ainsi que la gestion des denrées alimentaires de votre congélateur.	<b>Jeudi 10 octobre de 14h à 16h</b> Centre Social Rosa Parks
<b>REPAS LES YEUX FERMÉS</b>	Vous laisserez vous tenter de déguster un repas sans voir ce que contient votre assiette ? Tarif : 16€	<b>Jeudi 10 octobre à partir de 12h</b> Restaurant social de l'Entraide Berruyère 8 rue Galilée
<b>SORTIE MAGASIN RIAN</b>	Venez découvrir le magasin d'usine de la laiterie Triballat à Rians. Possibilité de transport (8€)	<b>Vendredi 11 octobre à partir de 14h</b> Rians 
<b>GÉNÉRATION SOUP'</b>	Participez à un atelier de création de soupes et dégustez-les avec les enfants de l'accompagnement scolaire.	<b>Mardi 15 octobre de 15h à 19h</b> Centre social Rosa Parks
<b>ACTIVITÉS MANUELLES</b>	Participez à différentes activités « les mains dans la farine » avec les enfants du centre de loisirs.	<b>Mercredi 16 octobre à partir de 14h30</b> Centre social Ghada Hatem-Gantzer
<b>DICTÉE</b>	Préparez puis dégustez une dictée sur le thème du goût. Possibilité de transport (5€)	<b>Jeudi 17 octobre de 9h30 à 11h30</b> Hôtel de Ville 
<b>SORTIE RESTAURANT</b>	Venez découvrir la recette originale d'un tacos. Tarif : prévoir 15€ -Possibilité de transport (5€)	<b>Jeudi 17 octobre à partir de 12h</b> O'Tacos - Avaricum 
<b>USINE DE COMPOSTAGE</b>	Venez découvrir le fonctionnement de l'usine de compostage des déchets.	<b>Mardi 22 octobre de 10h à 12h</b> Route des 4 vents
<b>APPLICATIONS ANTIGASPI</b>	Connaissez-vous les différentes applications antigaspi ? Nous vous proposons une séance de rattrapage.	<b>Mardi 22 octobre de 14h à 16h</b> Résidence Simone de Beauvoir
<b>MARCHE : LES FLEURS COMESTIBLES</b>	Balade à la découverte des plantes comestibles et médicinales. Dégustation au cours de la promenade	<b>Mercredi 23 octobre de 10h à 12h</b> Marais de Bourges 
<b>SORTIE LENTILLES</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. Tarif : prévoir 5€ et 8€ pour le transport	<b>Lundi 28 octobre à partir de 9h30</b> Plaimpied – Givaudins 



## LES ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<b>MARCHE</b> 	<p>Marchez en groupe et partagez une sortie conviviale.</p> <p>Environ 7/8 kilomètres sont parcourus durant ces parcours.</p>	<p><b>Mercredi 13 novembre de 9h30 à 12h</b>            Etang de la Sablette à Saint-Germain-du-Puy</p> <p><b>Mercredi 11 décembre de 9h30 à 12h</b>            Lac d'Auron</p>
<b>BALADE</b> 	<p>Marchez en groupe et partagez une sortie conviviale.</p> <p>Environ 4/5 kilomètres sont parcourus durant ces promenades.</p>	<p><b>Vendredi 18 octobre de 9h30 à 12h</b>            Asnières-les-Bourges</p> <p><b>Vendredi 15 novembre de 9h30 à 12h</b>            A la recherche des portes de fées</p> <p><b>Vendredi 13 décembre de 9h30 à 12h</b>            Marais de Bourges</p>
<b>JEUX D'ÉQUILIBRE</b>	<p>Venez découvrir le nouveau parcours équilibre sénior installé à la Trouée Verte.</p> <p>Vous travaillerez et améliorerez votre équilibre en toute sécurité grâce à plusieurs exercices et parcours de motricité.</p>	<p><b>Mardi 8 octobre</b>  <b>Mardi 12 novembre</b>  <b>Mardi 10 décembre</b>  <b>De 15h à 16h</b></p> <p>Trouée verte</p>






## LES ACTIONS DE PRÉVENTION

ACTIVITÉ	DESSCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<p><b>BIENVENUE À LA RETRAITE</b></p>	<p>La Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail vous accompagne à travers une expérience conviviale et collective ! Bénéficiez gratuitement d'un parcours de 7 séances durant lesquelles un intervenant répondra à vos questions et vous donnera <b>les clés pour vivre une retraite sereine</b> au travers des thématiques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien-être et santé (nutrition, sommeil, activité physique),</li> <li>- Identifier vos nouvelles envies et nouveaux projets,</li> <li>- Offre d'activités, de loisirs et de bénévolat autour de chez vous,</li> <li>- Démarches administratives et financières.</li> </ul>	<p><b>Les lundis de 10h à 12h</b>  <b>Séances du 30 septembre au 4 novembre &amp; le 2 décembre</b></p> <p>Hôtel de Ville</p> <p>Inscription obligatoire (ouvert aux personnes pré-retraitées ou retraitées depuis moins de deux ans)</p>
<p><b>ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ AU QUOTIDIEN</b></p>	<p>L'association VICTORINE vous propose un <b>parcours de 6 ateliers pour être acteur de votre santé au quotidien.</b></p> <p>Retrouvons ensemble l'équilibre et la vitalité grâce à l'alimentation, l'activité physique, la mobilité en confiance et en sécurité. L'utilisation de la e-santé est également au programme.</p> <p>Victorine vous transmet des informations favorisant l'autonomie et le maintien à domicile.</p> <p>Ces temps d'échanges et de convivialité sont des moments privilégiés pour prendre en main votre santé et pour rencontrer différents professionnels : pharmacien, diététicien, psychomotricien, enseignant APA, infirmier..</p>	<p><b>Les vendredis de 14h à 16h</b>  <b>Séances du 8 novembre au 6 décembre</b></p> <p>Centre Social Rosa Parks</p> <p>Inscription obligatoire</p>
<p><b>ENSEMBLE A VÉLO</b></p>	<p>Venez reprendre confiance en vous avec des professionnels tout en travaillant votre équilibre.</p>	<p>Renseignement auprès du Centre Social Rosa Parks au 02 48 21 32 24</p>



## LES ACTIONS PARTICIPATIVES

ACTIVITÉ	DESRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<p><b>VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE</b></p>	<p>Parce que nous apprécions de recueillir votre avis pour que la programmation vous ressemble et réponde à vos besoins, parce que vous êtes de plus en plus nombreux(ses) à nous solliciter pour venir aider ponctuellement sur les actions et que nous souhaitons le développer davantage, ce rendez-vous est l'occasion d'échanger et de construire ensemble de nouveaux projets.</p>	<p><b>Vendredi 29 novembre</b>  <b>de 14h à 16h</b>            Hôtel de Ville</p>
<p><b>DÉPART EN VACANCES</b></p> 	<p>Le CCAS souhaite mettre en place <b>pour le printemps 2025 un départ collectif en vacances</b> pour les personnes n'ayant pas la possibilité, l'envie de partir seul(e).</p> <p>Un voyage d'une semaine en pension complète, en bord de mer (océan Atlantique) sera proposé aux personnes autonomes.</p> <p>Cette première réunion d'information aura pour objectifs de présenter le séjour, le coût, les conditions d'accès.</p>	<p><b>Vendredi 6 décembre</b>  <b>De 14h à 16h</b>            Centre Social Rosa Parks            OU  <b>Lundi 9 décembre</b>  <b>de 9h30 à 11h30</b>            Hôtel de Ville</p>



DÉPART EN  
VACANCES !  
NOUVEAUTÉ  
2025



## LES ACTIVITÉS CULTURELLES ET DÉCOUVERTES




ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<p><b>ET SI ON JOUAIT ENSEMBLE ?</b></p>	<p>Les ludothèques de la ville de Bourges vous proposent de vous initier à de nouveaux jeux de société.</p>	<p><b>Jeudi 10 octobre</b> Résidence Jacqueline Auriol</p> <p><b>Jeudi 12 décembre</b> Résidence Simone de Beauvoir <b>De 14h30 à 16h</b></p>
<p><b>VISITE DE L'HÔTEL DE VILLE</b></p> 	<p>Venez participer à une visite guidée de l'Hôtel de Ville effectuée par Monsieur le Maire. Il répondra à vos différentes questions.</p>	<p><b>Mardi 15 octobre</b> <b>Mardi 26 novembre</b> <b>Mardi 10 décembre</b> <b>De 9h à 11h15</b> Hôtel de Ville</p>
<p><b>CRYPTE DE LA CATHÉDRALE</b></p>	<p>Venez découvrir les secrets que renferme la crypte de la cathédrale de Bourges. Visite proposée par le service du Patrimoine.</p>	<p><b>Mardi 5 novembre</b> <b>de 10h à 12h</b> RDV devant l'Office de tourisme 1, place Simone Veil</p>
<p><b>LECTURE THÉÂTRALISÉE</b></p> 	<p>L'association Paroles publiques vous propose une lecture théâtralisée autour du célèbre Alain Fournier.</p>	<p><b>Lundi 2 décembre</b> <b>de 14h30 à 16h</b> Résidence Simone de Beauvoir</p>
<p><b>EXPOSITION A L'ANTRE PEAUX</b></p> 	<p>Le Centre d'art contemporain Transpalette de Bourges présente l'exposition collective « Kin(d) Relations ».</p> <p>Les œuvres présentées génèrent des situations de rencontres, d'interdépendances. Une exposition qui mélange art, science et relation au vivant.</p>	<p><b>Mardi 3 décembre</b> <b>de 10h à 12h</b> Antre Peaux 24-26 route de la chapelle</p>
<p><b>DICTÉE</b></p> 	<p>Un rendez-vous incontournable pour les amoureux des mots et de la langue française.</p>	<p><b>Jeudi 12 décembre</b> <b>de 9h30 à 11h30</b> Hôtel de Ville</p>





## LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

ACTIVITÉ	DESRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
ATELIER THÉÂTRE	<p><b>Le Conservatoire vous invite à découvrir et vous initier au théâtre.</b>            Au programme de cette première session : mémorisation, motricité et poésie, captations sonores et vidéo. Une restitution aura lieu en mai 2025. L'atelier est animé par un professeur du Conservatoire. Saisissez cette magnifique opportunité et n'attendez plus pour vous inscrire. En partenariat avec le Conservatoire de la Ville de Bourges</p>	<p><b>Les mercredis de 14h à 15h30</b></p> <p><b>Séances du 25 septembre 2024 au 29 janvier 2025</b></p> <p>Conservatoire 34, rue Henri Sellier</p>
<p><b>ET SI ON MANGEAIT À LA CANTINE ?</b></p> 	<p><b>Venez partager un repas et une activité avec les enfants de l'école Camille Claudel</b> (quartier du Golf). Le repas est gratuit pour ce trimestre d'expérimentation. En partenariat avec les services restauration collective et loisirs éducatifs de la ville de Bourges.</p>	<p><b>Vendredi 11 octobre</b>  <b>Vendredi 15 novembre</b>  <b>Vendredi 13 décembre</b>  <b>de 11h30 à 13h30</b>            École Camille Claudel</p>
RENCONTRE INTER-GÉNÉRATIONNELLE	<p><b>Venez partager un moment convivial avec les enfants</b> des écoles Joséphine Baker (anciennement Turly-La Bussière), Cour Chertier et Maryse Bastié.</p>	<p><b>Lundi 7 octobre</b> (Turly)  <b>Lundi 4 novembre</b> (Centre-Ville)  <b>Lundi 9 décembre</b> (Aéroport)  <b>de 14h à 16h</b></p>

ET SI ON...  
**DANSAIT ?**



VALSE  
VARIÉTÉS

ANNÉES 80

RENDEZ-VOUS AU  
**WAKE UP**

**Jeudi 24 octobre**  
**de 14h à 17h30**






Entrée : 10€ avec 1 consommation offerte (soft, café ou bière)  
Inscription **OBLIGATOIRE** au **02.46.08.11.43** • Ouvert aux  
Berruyers de + de 60 ans • Possibilité de transport







## SORTIES, CONVIVIALITÉS

DATE	DESCRIPTIF & INFORMATIONS PRATIQUES
<p>MERCREDI 23 OCTOBRE</p> 	<p><b>APRÈS-MIDI À LA PISCINE À VAGUES D'ISSOUDUN</b> Nage sportive, baignade tranquille ou papotage, tout est envisageable. <b>Tarif : entrée : 3,30€ - Possibilité de transport (8€)</b></p>
<p>JEUDI 24 OCTOBRE</p> 	<p><b>APRÈS-MIDI DANSANT</b> <b>L'après-midi « Et si on dansait ? » est de retour.</b> Le CCAS vous donne rendez-vous au Wake-Up situé au Prado pour un après-midi festif de danses et de bonne humeur. <b>De 14h à 17h30</b> <b>Tarif d'entrée : 10€ avec une consommation offerte (café, thé, soft ou bière).</b></p>
<p>JEUDI 7 NOVEMBRE</p> 	<p><b>APRÈS-MIDI AU BAR A JEUX : « LA TOUR DE JEU – LES COULEURS DU JEU »</b> Sortie conviviale où vous pourrez découvrir des jeux de société, les fléchettes, le billard... <b>Tarif : 1,80€ pour accéder à la ludothèque puis consommation</b> <b>Possibilité de transport : 5€</b></p>
<p>JEUDI 14 NOVEMBRE</p> 	<p><b>SORTIE AU RESTAURANT*</b> Venez partager un moment convivial autour d'un repas au restaurant la table de Bourges. <b>Tarif : prévoir 20€ - Possibilité de transport (5€)</b></p>
<p>JEUDI 5 DÉCEMBRE</p> 	<p><b>SORTIE AU BOWLING</b> Venez nous retrouver et passer votre fin d'après-midi autour d'une partie de bowling. <b>Tarif : 6€ (location de chaussures et une partie)</b> <b>Possibilité de transport : 5€</b></p>

<p><b>VENDREDI 6 DÉCEMBRE</b></p> 	<p><b>MATINÉE A LA BISCUITERIE &amp; CHOCOLATERIE MERCIER</b></p> <p>Les gourmands en prennent plein les yeux avant d'en avoir plein les papilles. Sortie aux portes ouvertes du magasin d'usine de la chocolaterie &amp; biscuiterie Mercier à Baugy. Cette entreprise familiale aux idées multiples et novatrices nous accueille chaleureusement pour une découverte de leurs produits.</p> <p><b>Entrée gratuite - Possibilité de transport : 8€</b></p>
<p><b>JEUDI 12 DÉCEMBRE</b></p> 	<p><b>SORTIE AU RESTAURANT*</b></p> <p>Venez partager un moment convivial autour d'un repas savoyard.</p> <p><b>Tarif : prévoir 25€ - Possibilité de transport (5€)</b></p>
<p><b>LES SORTIES CINÉMA</b></p> 	<p><b>APRÈS-MIDIS AU CINÉMA</b></p> <p>L'occasion d'allier une sortie conviviale et la découverte d'un film (choisi collectivement ou individuellement). La sortie se termine par une collation.</p> <p><b>Jeudi 21 novembre</b> <b>Lundi 2 décembre</b></p> <p>Possibilité de transport en mini-bus (5€). Le ticket d'entrée est à votre charge.</p>

**\* Vous ne pouvez choisir qu'un restaurant sur les 2 proposés afin que le maximum de personne puisse en bénéficier.**

## LE CADEAU AUX SÉNIORS DE PLUS DE 75 ANS & LE BAL DE FIN D'ANNÉE

A l'occasion des fêtes de fin d'année, Monsieur le Maire-Président du CCAS ainsi que Madame la Présidente déléguée du CCAS souhaitent apporter une attention particulière aux seniors Berruyers en cette période. C'est pourquoi, les personnes âgées de plus de 75 ans habitant Bourges (hors établissement) pourront bénéficier d'un chèque de Noël à utiliser dans les commerces Berruyers. **Les inscriptions s'effectueront du lundi 25 novembre au vendredi 29 novembre de 9h à 16h30** aux lieux suivants sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois :

**> Lundi 25 et mardi 26 novembre à l'Hôtel de Ville**

situé 11, rue Jacques Rimbault

**> Mercredi 27 novembre à la salle pour tous du Val d'Auron**

située place Martin Luther King

**> Jeudi 28 novembre à la salle pour tous des Gibjoncs**

située 6, rue Alexandra David Néel

**> Vendredi 29 novembre à la salle des fêtes d'Asnières**

située rue Pierre et Jeanne Boiteau

Le chèque sera remis directement. Pour les personnes dans l'incapacité de se déplacer, une procuration peut être effectuée. La personne retirant le chèque devra se munir de la pièce d'identité et du justificatif de domicile de moins de 3 mois ainsi que d'un courrier de procuration du bénéficiaire. Enfin, un moment festif sera également proposé le mardi 17 décembre après-midi au carré d'Auron sur inscription.

# Espace Numérique



## LES E-ACTIVITÉS

### ACCÈS-LIBRE

Vous avez une question concernant votre portable, votre tablette, votre ordinateur ? Vous avez besoin que l'on vous montre comment télécharger l'anti-virus, envoyer un MMS, créer une adresse mail ? Les conseillers numériques vous reçoivent sans rendez-vous hors vacances scolaires. Il s'agit de répondre uniquement à des demandes ponctuelles. Par ailleurs, les conseillers numériques ne répondent pas aux demandes de réparations d'équipements.

### ESPACE NUMÉRIQUE DE L'HÔTEL DE VILLE

Les mardis de 14h à 17h

### SÉANCES THÉMATIQUES

Des rendez-vous réguliers vous sont proposés pour aborder des thèmes spécifiques :

THEMATIQUE	DESCRIPTIF	LIEUX & DATES
CASQUE DE RÉALITÉ VIRTUELLE	Venez appréhender la réalité virtuelle au travers de casques toute dernière génération.	<b>Vendredi 25 octobre</b> <b>de 10h à 12h</b> Hôtel de Ville
WI SPORT	Venez découvrir et faire l'exercice avec des jeux vidéos.	<b>Vendredi 15 novembre</b> <b>de 10h à 12h</b> Résidence Simone de Beauvoir
CHOISIR UN FORFAIT MOBILE	Je souhaite changer de forfait mobile mais comment choisir celui qui me conviendra le mieux ?	<b>Jedi 5 décembre</b> <b>de 10h à 12h</b> Hôtel de Ville



## LES ATELIERS COLLECTIFS

Les conseillers numériques du CCAS vous invitent à mieux appréhender, découvrir ou vous perfectionner dans l'univers du numérique. Chaque thématique est abordée durant plusieurs séances avec un système de progression et de niveau.

QUARTIER	LIEU	JOUR & HORAIRE
Centre-Ville	CCAS – Hôtel de Ville	Le mardi de 13h30 à 15h ou de 15h30 à 17h
Asnières	MJC d'Asnières	Le mardi de 10h à 12h

Le nombre de places est limité dans chaque atelier. L'inscription est donc obligatoire et s'effectue pour l'ensemble du module. Il est conseillé d'apporter son propre matériel lors des séances. Si vous n'en avez pas, signalez-le lors de l'inscription.

Voici la programmation du trimestre à venir :

THÉMATIQUE	DESCRIPTIF	LIEUX & DATES
LES BASES DE L'ORDINATEUR	Cette thématique développera : <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'utilisation du clavier et de la souris</li> <li>• Se repérer sur le bureau Windows</li> <li>• Découvrir les différents moyens de connexion à Internet</li> </ul>	<b>Du 1<sup>er</sup> au 15 octobre</b> MJC d'Asnières
GOOGLE/GMAIL	Après ce module, vous saurez : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir naviguer sur Internet en toute sécurité</li> <li>• Créer et utiliser une adresse Gmail</li> <li>• Recevoir et envoyer des fichiers</li> <li>• Stocker des documents en ligne</li> </ul>	<b>Du 5 au 19 novembre</b> MJC d'Asnières

THÉMATIQUE	DESRIPTIF	LIEUX & DATES
CRÉATION DE DOSSIERS ET TRI DE DOCUMENTS	Seront abordés au cours de ce module : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Télécharger et retrouver son document dans ses fichiers</li> <li>• Enregistrer une image depuis un moteur de recherche</li> <li>• Utiliser un outil de stockage</li> </ul>	<b>Du 3 au 10 décembre</b> MJC d'Asnières
LES BASES DU SMARTPHONE	Seront abordés au cours de ce module : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Création de contact</li> <li>• Savoir envoyer, consulter et supprimer un sms</li> <li>• Savoir prendre, modifier et envoyer une photo</li> </ul>	<b>Du 1<sup>er</sup> au 15 octobre</b> Hôtel de Ville
INTERNET DEPUIS SON SMARTPHONE	Ce cycle vous permettra de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir les différents moyens de connexion à internet</li> <li>• Naviguer sur internet en toute sécurité</li> <li>• Télécharger une application</li> </ul>	<b>Du 5 au 19 novembre</b> Hôtel de Ville
OUTILS ET PARAMÈTRES DU TÉLÉPHONE	Ce module vous permettra de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécuriser votre smartphone <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer les notifications</li> </ul> </li> <li>• Découvrir les paramètres</li> </ul>	<b>Du 3 au 10 décembre</b> Hôtel de Ville





## LE MINI-BUS DU CCAS À VOTRE SERVICE

Chaque matinée, le minibus du CCAS vous accompagne dans vos déplacements. Le programme est proposé sur deux semaines afin de vous proposer davantage de choix. Nous venons vous chercher et vous ramenons à votre domicile.

SEMAINE PAIRE				
LUNDI	MARDI : DE 9H À 11H30	MERCREDI : DE 9H À 11H30	JEUDI	VENDREDI : DE 9H À 11H30
/	LIDL et Marché du Val d'Auron	Supermarché E. Leclerc Prado (pour les habitants demeurant au Nord de la Gare)	/	Supermarché E. Leclerc Saint-Doulchard

SEMAINE IMPAIRE				
LUNDI : DE 9H À 11H30	MARDI DE 13H30 À 16H	MERCREDI : DE 9H À 11H30	JEUDI : DE 9H À 11H	VENDREDI : DE 9H À 11H
/	Grand Frais, Netto & Biomonde	Supermarché E. Leclerc Prado (pour les habitants demeurant au Sud de la gare)	Marché des Marronniers	Supermarché Carrefour (chaussée de Chappe)

**Tarif du trajet aller/retour : 5€**

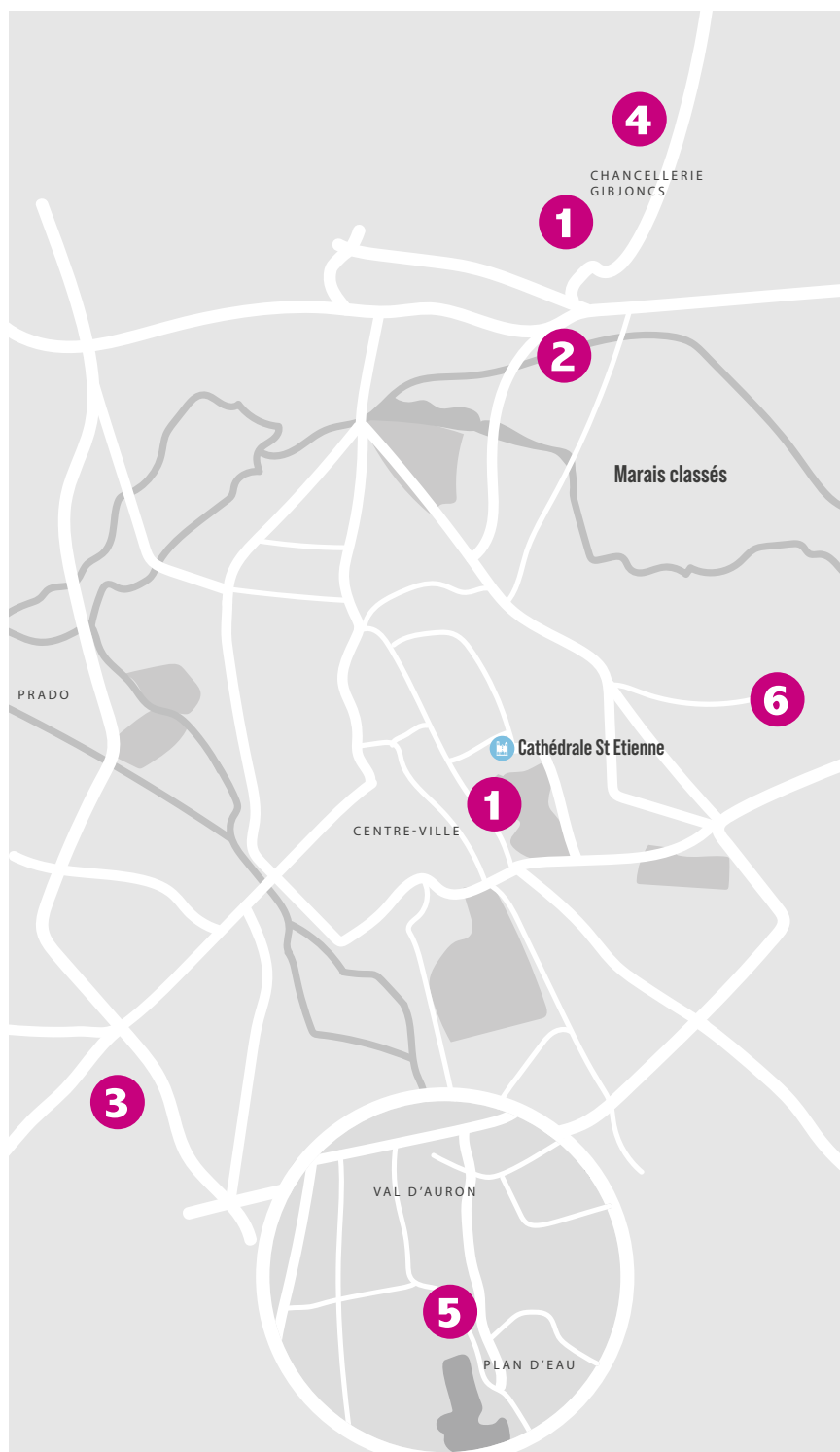
**Délai d'inscription : 4 jours avant la date choisie**

Le service mobilité vous accompagne également vers certaines activités, sorties et animations proposées par le service animation.

Un seul numéro de téléphone pour vous renseigner et vous inscrire :

**02 46 08 11 43**

# DES RENDEZ-VOUS DANS TOUTE LA VILLE



- 1** CCAS/Hôtel de Ville  
11, rue Jacques Rimbault
- 2** Résidence Autonomie  
Simone de Beauvoir  
(anciennement Bailly)  
23, rue Gilbert Bailly
- 3** Résidence Autonomie  
Jacqueline Auriol  
(anciennement Guilbeau)  
2, rue Guilbeau
- 4** Centre Social Ghada Hatem  
(anciennement Centre Social  
de la Chancellerie)  
8, rue Jules Louis Breton
- 5** Centre Social Rosa Parks  
(anciennement Centre Social  
du Val d'Auron)  
Place Martin Luther King
- 6** MJC d'Asnières  
Rue Pierre et Jeanne Boiteau

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

DURANT LE MOIS  
DE SEPTEMBRE,  
L'ÉQUIPE ANIMATION DU CCAS  
EST JOIGNABLE  
DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 9H A 12H ET DE 14H À 17H  
AU 02.46.08.11.43

À PARTIR DU MOIS D'OCTOBRE,  
L'ACCUEIL SERA OUVERT  
DU LUNDI AU JEUDI  
DE 14H À 16H30  
AU 02.46.08.11.43

NOUS REMERCIONS L'ENSEMBLE DES PARTENAIRES  
QUI ONT CONTRIBUÉ À LA RÉALISATION DE LA PROGRAMMATION.



BOURGES

