

# FOCUS : FAITS DE CŒURS



## Rompre l'isolement

L'objectif principal de l'association Faits de Cœurs est de mettre en œuvre des actions de solidarité intergénérationnelle à l'attention des seniors et des aidants familiaux pour développer les liens.

Pour cela, l'association propose des temps d'animation, des sorties, des conférences et de l'aide au numérique mais aussi de multiples d'actions.

Ils sont joignables au 06 62 99 18 98 ou par mail [faitsdecoeurs33@gmail.com](mailto:faitsdecoeurs33@gmail.com)

**Venez rencontrer cette association les 19 et 26 juillet et les 9 et 23 août de 10h à 12h, en pied d'immeubles à la résidence Maurice Thorez, devant la tour F (rue Ferdinand Buisson, Bègles).**

## VIGILANCE - PLAN CANICULE

En cas d'alerte canicule, cette inscription vous permettra, selon votre situation personnelle et familiale,

d'être contacté afin d'identifier vos besoins. Cette inscription est totalement confidentielle et gratuite.

**Inscription auprès du Bureau Information Seniors**

# Informations

## Bureau Information Seniors

📍 2 rue Calixte Camelle, 33130 BÈGLES

Contactez-nous par téléphone : **05 56 49 69 32**  
ou par e-mail : [info.seniors@mairie-begles.fr](mailto:info.seniors@mairie-begles.fr)

## Horaires d'ouverture :

**Lundi :** 13h00-18h30    **Mercredi :** 8h30-17h00  
**Mardi :** 8h30-17h00    **Jeudi :** 8h30-17h00  
**Vendredi :** 8h30-17h00

## Adresses utiles :

- 📍 Foyer restaurant Ambroise Croizat : 9 rue du maréchal Joffre, Bègles
- 📍 Salle Delteil : rue du 11 novembre, Bègles
- 📍 Résidence Camille Saint-Saëns : rue Camille Saint-Saëns, Bègles
- 📍 Centre social et culturel L'Estey : 20 rue Pierre et Marie Curie, Bègles
- 📍 Local de la Tour F Résidence Maurice Thorez : rue Ferdinand Buisson, RDC, Bègles

## PRESTATIONS

Renseignements et inscriptions auprès du Bureau Information Seniors

### Foyer restaurant

Le restaurant-club Ambroise Croizat est ouvert le midi du lundi au vendredi pour déjeuner dans une ambiance conviviale.

### Service de portage de repas à domicile

Ce service est destiné, selon des critères de priorités définis, aux personnes de plus de 60 ans. Les repas sont livrés le midi du lundi au vendredi. Les places étant limitées, votre dossier sera soumis à l'accord du service.

### Service de transport à la personne

Deux chauffeurs peuvent vous accompagner aux courses dans un supermarché ou au marché, aux animations proposées et pour déjeuner au foyer restaurant Croizat.



**JUILLET-SEPTEMBRE 2024**

# Actualités du BIS

## Renseignements et inscriptions auprès du Bureau Information Séniors

### PIQUE NIQUE

Tous les jeudis du 11 juillet au 29 août

A Bègles Plage (Avenue Pierre Mendès France)

De 12h à 16h30

Détente et convivialité vous attendent sur ces journées à Bègles Plage. Pour le déjeuner, vous pouvez apporter votre propre repas ou en réserver un auprès du B.I.S. qui sera fourni par la Cuisine Centrale.

Cet été, Cap 33, la bibliothèque et le service Transition écologique nous accompagneront pour vous proposer des activités.

// Animations proposées dans le cadre d'Un Été Près de Chez Vous

### ATELIER MÉMOIRE PEPS EURÊKA avec l'ASEPT

Entretenez votre mémoire

Des conseils et des techniques pour préserver vos capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.

Un cycle de 10 ateliers :

26/09, 03-10-17-24/10, 7-14-21-28/11, 05/12

De 14h à 16h

Résidence Camille Saint-Saëns

### SEMAINE BLEUE : BOUGER ENSEMBLE... POUR ENTRETENIR LA FLAMME

Du 30 septembre au 06 octobre 2024

En cette année olympique, la Semaine Bleue valorisera la mise en mouvement des aînés. Ils revendiquent aujourd'hui de s'inscrire dans le mouvement, synonyme de mobilité mais aussi de lien et de participation à la vie sociale.

Au programme : Des activités physiques (pétanque, ultimate), des propositions d'actions de mobilité (D-Marche), après-midi dansant...

Programme complet à retrouver au Bureau Information Séniors très prochainement.

# PROGRAMME JUILLET - SEPT. 2024

## ACTIVITÉS CULTURELLES

### Conférences

🕒 De 14h30 à 16h00

📍 Foyer restaurant Ambroise Croizat

Histoire de France (en partenariat avec Faits de Cœurs)

**Mercredi 24 juillet : l'Exposition universelle de 1900**

**Mercredi 21 Aout : La libération de Paris, le 19 août 1944**

Histoire de l'art (avec Jérôme Laborde)

**20 septembre : La Renaissance Italienne**

### Accompagnement à la bibliothèque

Un mercredi par mois

🕒 À 14h30

📍 Bibliothèque municipale

### Ciné du coin (films)

Judi 26 septembre

Film choisi par les spectateurs : Un petit truc en plus

🕒 À 15h00

📍 Cinéma La Lanterne | Tarif 5€

## LOISIRS & NUMÉRIQUE

### Jeux de cartes

Tous les mardis

📍 Foyer restaurant Ambroise Croizat

🕒 De 14h30 à 16h30

### Les petites décors

Tous les mardis (reprise en septembre)

🕒 De 14h30 à 16h30

📍 Foyer restaurant Ambroise Croizat

### Gymnastique cérébrale

Un mercredi tous les quinze jours (sans interruption pendant l'été)

🕒 de 14h30 à 16h30

📍 Foyer restaurant Ambroise Croizat

### Chantons ensemble

*En partenariat avec Larsene*

Tous les mercredis (reprise en octobre)

🕒 De 10h00 à 11h30

📍 Résidence Camille Saint-Saëns

### Ateliers collectifs du numérique

Mardi 10 septembre

🕒 De 14h30 à 16h

📍 Résidence Camille Saint-Saëns

**(séance de présentation du programme de l'année)**

### Accompagnement individuel au numérique

Mardi 17 septembre

🕒 De 14h30 à 16h30

📍 Tour F Maurice Thorez

## ACTIVITÉS SPORT ET BIEN-ÊTRE

### Aqua-papote

Tous les lundis (reprise en septembre)

🕒 De 15h30 à 16h15

📍 Piscine municipale Les Bains

### Sophrologie - Réflexologie (sur inscription)

Cycle sur 2 lundis par mois du 08/07 au 02/12

🕒 De 14h00 à 15h30

📍 Résidence Camille Saint-Saëns

### Atelier Yoga - Tai Chi (reprise en septembre)

• Yoga : Le mardi 2 groupes / De 9h à 10h ou de 10h à 11h

• Tai-Chi : Le jeudi de 10h à 11h

(Salle municipale selon le programme)

### Les Balades Papote

*En partenariat avec L'Estey*

Tous les jeudis (reprise en septembre)

🕒 De 09h30 à 11h00