

Focus : Semaine de lutte contre l'isolement

Au programme à Bègles :

- Théâtre **Blue Game** présenté par la Troupe du Bon Temps, le mardi 3 juin à 14h à la salle Delteil.
- Le café du **BIS** présent lors des marchés béglais : du mercredi 4 juin et du samedi 7 juin.
- Un **temps convivial** sera organisé le mardi 10 juin, par le Service Autonomie à Domicile du CCAS entre bénéficiaires et leurs intervenants à domicile.



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.

PRÉVENTION CANICULE

Personnes âgées isolées ou handicapées
FAITES VOUS RECENSER

au **BUREAU INFORMATION SENIORS**
au **05 56 49 69 32**
ou au **0 800 880 567** (numéro vert, gratuit)
ou sur **www.mairie-begles.fr**

Buvez de l'eau et restez au frais

Parents, voisins, amis, vous pouvez également nous contacter
Parlez-en autour de vous !

Les informations recueillies restaurant confidentielles et ne serviront en aucun cas à un usage ultérieur.

Inscription auprès du Bureau Information Séniors



2, rue Calixte Camelle - 33130 Bègles

Contactez-nous par téléphone : **05 56 49 69 32**
ou par email : **info.seniors@mairie-begles.fr**

Horaires d'ouverture

Lundi : 13h - 18h30

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi : 8h30 - 17h

Adresses utiles

Foyer restaurant Ambroise Croizat :

9, rue du maréchal Joffre - Bègles

Foyer Saint-Saëns : rue Camille Saint-Saëns - Bègles

Centre Social et Culturel l'Estey :

20, rue Pierre et Marie Curie - Bègles

Tour F de la Résidence Maurice Thorez :

rue Ferdinand Buisson - RDC - Bègles

Salle Delteil : rue du 11 novembre - Bègles



Foyer restaurant

Le restaurant-club Ambroise Croizat est ouvert le midi du lundi au vendredi. Les places étant limitées, votre dossier sera soumis à l'accord du service.

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.

Renseignements et inscriptions auprès du Bureau Information Séniors.



BUREAU INFORMATION séniors



Rendez-vous mensuels

Avril

4 Lecture proposée par la bibliothèque
13h30 au foyer Croizat

15 Atelier informatique collectif
14h30 au Foyer Saint-Saëns
Créer, nommer et classer des dossiers

17 Conférence Histoire
14h30 au foyer Croizat
La France de la Belle Epoque 1896 - 1914

18 Conférence Histoire de l'Art
14h30 au foyer Croizat
Le Rococo

22 Accompagnement individuel au numérique
14h30 à la Tour F de la résidence Maurice Thorez

24 Ciné du coin
15h au cinéma La Lanterne - 5€
Film choisi : *On ira*

Mai

2 Lecture proposée par la bibliothèque
13h30 au foyer Croizat

13 Atelier informatique collectif
14h30 au foyer Saint-Saëns
Transfert de documents du téléphone vers un ordinateur

16 Conférence Histoire de l'Art
14h30 au foyer Croizat
La lumière à l'oeuvre

20 Accompagnement individuel au numérique
14h30 à ChapitÔ

22 Ciné du coin
15h au cinéma La Lanterne - 5€

Juin

6 Lecture proposée par la bibliothèque
13h30 au foyer Croizat

17 Atelier informatique collectif
14h30 au foyer Saint Saëns
L'utilisation de clés USB et de disque dur externe

19 Conférence Histoire
14h30 au foyer Croizat
1870 - 1871 Les années terribles

20 Conférence Histoire de l'Art
14h30 au foyer Croizat
Mes Quatre saisons du Japon - printemps & été

24 Accompagnement individuel au numérique
14h30 à la résidence Danaé

26 Ciné du coin
15h au cinéma La Lanterne - 5€

Rendez-vous hebdomadaires



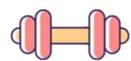
Loisirs et culture

Jeu de cartes et petites décors
Tous les mardis - 14h au foyer Croizat

Gymnastique cérébrale
Un mercredi tous les quinze jours - 14h au foyer Croizat

Chantons ensemble
Tous les mercredis - 10h au foyer Saint-Saëns

Accompagnement à la bibliothèque
Un mercredi par mois - 14h30 à la bibliothèque municipale



Sports et bien-être

Aqua-papote
Tous les lundis selon session - 15h30 à la piscine Les Bains

Atelier Yoga Thai-Chi
Yoga : les mardis, 2 groupes à 9h et à 10h Salle selon programme
Thai Chi : les jeudis - 10h Salle municipale selon programme

Silver XIII Equilibre
Tous les vendredis - 10h Salle municipale selon programme

Balade papote
Tous les jeudis - 9h30 Départ du Centre Social et Culturel L'Estey

Actualités du



Form' Bien être - ASEPT

13 mai
-
3 juillet

Les jeudis - 14h30-16h Au foyer Saint-Saëns.
Des conseils et techniques pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.

Cuisine Plaisir et Santé - Nutrیمانیا

Avril
-
Décembre

Cuisinez vos recettes préférées dans une ambiance conviviale. 6 ateliers avec un repas partagé suivi d'un atelier nutrition animé par une nutritionniste. A L'Ehpad Manon Cormier

Projet intergénérationnel - Ecole Sembat

Mars
-
Juin

Autour d'un projet commun, se réunissent des enfants de l'école Sembat et des seniors habitant le même quartier. Ils sont accompagnés dans leur projet par l'association Alternatives Urbaines.