

CCAS

VILLE DE BOURGES



ATELIERS 2024-2025 POUR LES SÉNIORS BERRUYERS



AGENDA 21
de la longévité





ÉDITO

C'est l'heure de la rentrée. Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Bourges vous propose de nombreux ateliers pour vous divertir tout au long de l'année.

Cette année, plusieurs nouveautés : un atelier yoga et un atelier de renforcement musculaire « tonique ».

Par ailleurs, le rendez-vous mensuel autour d'une dictée conviviale a été victime de son succès. Cette année, ce sont deux rendez-vous qui vous seront proposés afin de répondre à toutes les demandes.

Pour ne rien manquer, les animateurs vous accueillent le lundi 9 septembre de 9h à 12h et de 14h à 16h30 à l'Hôtel de Ville pour vous renseigner, découvrir les activités et échanger avec les équipes et des participants.

Vous pourrez également les retrouver le samedi 7 septembre au marché de la Halle aux Blés, le mardi 10 septembre au marché du Val d'Auron, le mercredi 11 septembre sur celui de la Chancellerie et le jeudi 12 septembre au Marronniers.

Venez découvrir ce qui se passe près de chez vous.

Vous savez pouvoir compter sur nous pour faire du bien vieillir une priorité à Bourges.

Yann Galut
Maire de Bourges
Président du CCAS

ORGANISATION DES INSCRIPTIONS



Toutes les activités et ateliers sont proposés 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. Afin de permettre au plus grand nombre de participer aux ateliers, une priorité est donnée aux nouveaux inscrits.

Les pré-inscriptions s'effectueront à partir du vendredi 13 septembre par téléphone au numéro suivant : 02.46.08.11.43.

A compter du mardi 19 septembre, les animateurs vous contacteront pour vous informer de vos inscriptions définitives.

Le dossier et le paiement s'effectueront sur rendez-vous à l'Hôtel de Ville.

La reprise des ateliers aura lieu **la semaine du 30 septembre et se dérouleront jusque fin juin 2025** hors vacances scolaires.

LES ATELIERS ANNUELS



ATELIERS AVEC ACCÈS GRATUIT

ACTIVITÉ	DESRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
YOGA*	Cet atelier alliera exercices corporels et postures pour développer votre souplesse. Atelier hebdomadaire	Le lundi de 10h à 11h Résidence Autonomie Simone de Beauvoir
PILATES*	Améliorez votre maintien grâce à des exercices respiratoires, étirements, mouvements doux. Atelier hebdomadaire	Le mardi de 14h15 à 15h15 Résidence Autonomie Simone de Beauvoir Tarif : adhésion à l'UFOLEP d'un montant de 10€/année

ATELIERS AVEC ACCÈS GRATUIT

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
<p>GYM DANS L'EAU*</p>	<p>Porté(e) par l'eau, vous travaillez en douceur pour maintenir votre souplesse et tonus.</p> <p>Atelier hebdomadaire</p>	<p>Le mardi de 11h15 à 12h Centre Nautique Raymond Boisdé Tarif : entrée au Centre Nautique</p>
<p>JEUX DE MÉMOIRE</p>	<p>Venez faire travailler votre mémoire dans la détente et la bonne humeur.</p> <p>Atelier bimensuel</p>	<p>Le lundi de 14h à 16h Centre Sociaux Ghada Hatem-Gantzer ou Rosa Parks Tarif : adhésion au Centre Social Inscription directement dans les Centres Sociaux</p>
		<p>Le mardi de 9h30 à 11h30 Hôtel de Ville</p>
		<p>Le mardi de 14h à 16h Résidence Autonomie Simone de Beauvoir ou Jacqueline Auriol</p>
<p>OXY'GYM*</p>	<p>Venez marcher tout en travaillant votre équilibre ; apprentissage d'une bonne posture et d'une respiration adaptée. Cette activité est destinée aux personnes souhaitant pratiquer une activité extérieure de marche sans contrainte de matériel. Ce cours est accessible à tous les niveaux et à tous les âges.</p> <p>Atelier hebdomadaire</p>	<p>Le jeudi de 15h à 16h Kiosque du Jardin de l'Archevêché</p>
<p>CHORALE</p>	<p>Venez donner de la voix dans cet atelier ou partage et convivialité sont au rendez-vous.</p> <p>Atelier hebdomadaire</p>	<p>Le mercredi de 14h30 à 16h Résidence Autonomie Simone de Beauvoir</p>
<p>TRICOPIN'ÂGES</p>	<p>Tricoter à plusieurs au profit d'une association caritative ou bien apprendre à tricoter, tout est possible.</p> <p>Atelier hebdomadaire</p>	<p>Le mercredi de 14h15 à 17h Résidence Autonomie Simone de Beauvoir</p>
<p>LE VÉLO POUR TOUS</p>	<p>Parcours d'environ 15 kilomètres ; prêt possible durant l'activité de vélo à assistance électrique.</p> <p>Atelier bimensuel</p>	<p>Le jeudi de 9h30 à 11h30</p>

LECTURE* 	Un rendez-vous pour les amoureux des mots et de la langue française. Atelier mensuel	Le jeudi de 9h30 à 11h Hôtel de Ville Possibilité de transport (tarif de 5€)
		Le vendredi de 10h à 11h30 Résidence Autonomie Simone de Beauvoir
 SPORT TONIC	L'animateur sportif du CCAS pour propose une activité de remise en forme tonique et dynamique. Atelier bimensuel	Le vendredi de 10h à 11h Salle pour tous du Val d'Auron

*Atelier soutenu par la Conférence des Financeurs

ATELIER PAYANT EN FONCTION DES RESSOURCES

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE	Maintenez votre équilibre au travers d'exercices simples à reproduire à la maison pour prévenir les chutes. Atelier hebdomadaire	Mercredi de 10h15 à 11h15 Résidence Autonomie Simone de Beauvoir
ART FLORAL	Venez découvrir et composer vos propres créations florales. Programme identique dans les deux résidences. Atelier mensuel	Le lundi de 14h30 à 16h30 Résidence Autonomie Jacqueline Auriol
		Le jeudi de 14h30 à 16h30 Résidence Autonomie Simone de Beauvoir
GYMNASTIQUE EQUY-GYM	Travaillez votre souplesse et votre équilibre. Activité plus dynamique que la gymnastique équilibre. Atelier hebdomadaire	Le jeudi de 10h15 à 11h15 Résidence Autonomie Simone de Beauvoir
ANIMATION PAR LE MOUVEMENT	Mettre en mouvement chacun de ses membres. Atelier hebdomadaire	Le jeudi de 10h à 11h Résidence Autonomie Jacqueline Auriol
RELAXATION-DÉTENTE	Prendre un moment pour soi, pour mieux repartir, se relaxer. Atelier hebdomadaire	Le vendredi de 14h30 à 15h30 Résidence Autonomie Simone de Beauvoir

TARIFICATION DES ATELIERS

TARIFICATION DES ATELIERS OCTOBRE 2024-JUIN 2025* (tarif en fonction du revenu fiscal de référence) avis d'imposition 2024 sur les ressources 2023

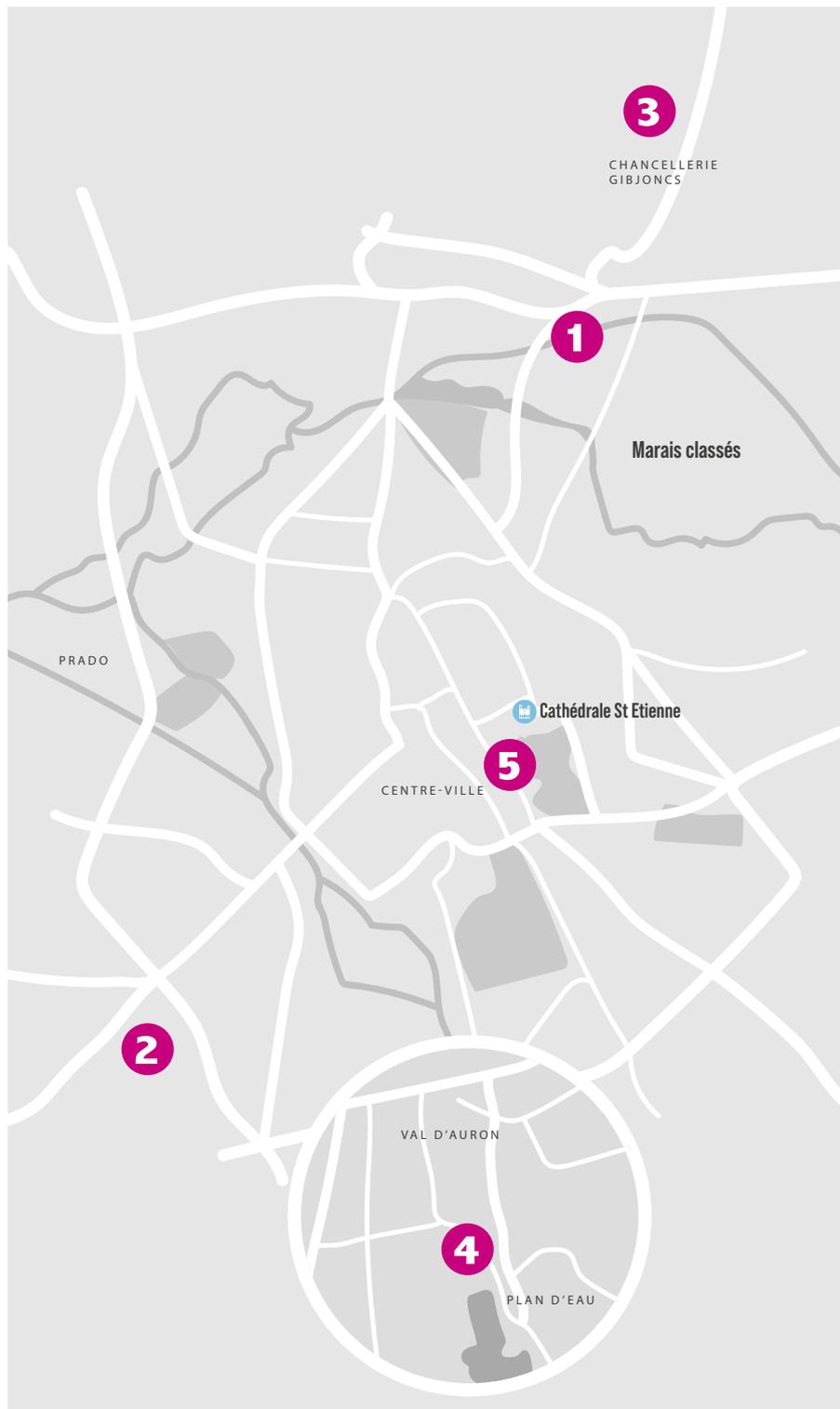
RESSOURCES ANNUELLES PERSONNE SEULE		RESSOURCES ANNUELLES COUPLE		TARIF ANNUEL PAR ATELIER À compter du 1 ^{er} septembre 2024
Sénior habitant Bourges				
Jusqu'à 12144€		Jusqu'à 18852€		22.92€
12144.01€	13380€	18852.01€	21432€	31.04€
13380.01€	14724€	21432.01€	23436€	46.06€
14724.01€	16752€	23436.01€	25542€	62.79€
16752.01€	18756€	25542.01€	29472€	74.17€
18756.01€	22776€	29472.01€	34824€	101.19€
22776.01€	26784€	34824.01€	40164€	114.22€
A partir de 26784.01€		A partir de 40164.01€		127.28€
Sénior habitant hors Bourges				
127.28€				

Le règlement s'effectue SUR RENDEZ-VOUS au CCAS de Bourges situé à **L'Hôtel de Ville 11, rue Jacques Rimbault : les mardis, mercredis et jeudis après-midi de 14h à 16h.**

Le paiement en espèces, chèque ou chèques vacances est accepté et doit être réalisé avant la première participation aux ateliers.

* La gratuité est proposée pour les résidents habitant dans les Résidences Autonomies gérées par le CCAS.

DES ATELIERS DANS TOUTE LA VILLE



- 1** Résidence Autonomie Simone de Beauvoir
23, rue Gilbert Bailly
- 2** Résidence Autonomie Jacqueline Auriol
2, rue Guilbeau
- 3** Centre Social Ghada Hatem-Gantzer
8, rue Jules Louis Breton
02.48.24.18.47
- 4** Centre Social Rosa Parks
Place Martin Luther King
02.48.21.32.24
- 5** CCAS/Hôtel de Ville
11, rue Jacques Rimbault
02.46.08.11.43

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



**L'ÉQUIPE
ANIMATION DU CCAS
EST JOIGNABLE**

DU LUNDI AU JEUDI

De 14h à 16h30

02.46.08.11.43



BOURGES