



ÉDITO

C'est l'heure de la rentrée.

Il est temps de retrouver la programmation des ateliers annuels concoctée par le Centre Communal d'Action Sociale de Bourges pour l'année 2022-2023 : quelques nouveautés dont une activité « vélo pour tous » avec possibilité de prêt de vélos à assistance électrique durant l'activité.

Ce document permet également de découvrir les nombreuses activités ponctuelles mises en place entre septembre et décembre : j'attire votre attention sur les animations autour du numérique, des initiations au palet breton, au pilate et autres propositions toujours renouvelées.

Cette programmation s'inscrit dans la démarche Agenda 21 de la Longévité que j'ai souhaité initier il y a maintenant un an. Il s'agit d'une démarche globale visant à améliorer le quotidien des seniors dans notre ville, tant au niveau de l'habitat, des aménagements que des services, des déplacements, des animations...

Afin de fêter cet anniversaire, une série d'évènements complémentaire à cette programmation vous sera proposée tout au long du mois d'octobre.

Une grande concertation sera, entre autres, lancée à l'échelle de la ville pour nous aider à construire notre avenir partagé.

Restez attentifs ! Nous restons mobilisés pour améliorer votre quotidien !

Yann Galut
Maire de Bourges

ORGANISATION DES INSCRIPTIONS

Toutes les activités sont proposées aux seniors berruyers de plus de 60 ans. Elles sont encadrées par des animateurs diplômés. Le nombre de places étant limité, **l'inscription est obligatoire.**

Les inscriptions aux ateliers s'effectueront à partir du **lundi 19 septembre par téléphone au numéro suivant : 02.46.08.11.43.**

La reprise des ateliers aura lieu **la semaine du 3 octobre et auront lieu jusqu'en juin 2023** hors vacances scolaires.





LES ATELIERS ANNUELS

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.	Mercredi de 10h15 à 11h15 Hebdomadaire Résidence Autonomie Bailly
ART FLORAL	Venez découvrir et composer vos propres créations florales. Programme identique dans les trois résidences. Inscription sur un lieu maximum	Mercredi de 14h30 à 16h30 – Mensuel Résidences Autonomie Raynal et Guilbeau
		Judi de 14h30 à 16h30 – Mensuel Résidence Autonomie Bailly
GYMNASTIQUE EQUY-GYM	Travaillez votre souplesse et votre équilibre.	Judi de 10h15 à 11h15 Hebdomadaire Résidence Autonomie Bailly
ANIMATION PAR LE MOUVEMENT	Mettre en mouvement chacun de ses membres	Judi de 10h à 11h Hebdomadaire Résidence Autonomie Guilbeau
RELAXATION DÉTENTE	Prendre un moment pour soi, pour mieux repartir, se relaxer.	Vendredi de 14h30 à 15h30 Hebdomadaire Résidence Autonomie Bailly
SOPHROLOGIE	Venez partager un moment de détente.	Vendredi de 15h30 à 16h30 – Bimensuel Résidence Autonomie Raynal

ATELIERS AVEC ACCES GRATUIT

ACTIVITÉ	DESSCRIPTIF	INFORMATIONS PRATIQUES
PILATE	Améliorez votre maintien grâce à des exercices respiratoires, étirements, mouvements doux.	Lundi de 10h30 à 11h30 Hebdomadaire Résidence Autonomie Bailly
ATELIERS MÉMOIRE	Venez faire travailler votre mémoire dans la détente et la bonne humeur. Au programme : une heure de jeux de société et une heure d'exercices individuels.	Lundi de 14h à 16h Bimensuel Centre Social de la Chancellerie ou du Val d'Auron Tarif : adhésion au Centre Social Inscription directement dans les Centres Sociaux
GYM DANS L'EAU	Travail en douceur pour maintenir tonus et souplesse.	Mardi de 11h à 12h Hebdomadaire Centre Nautique Raymond Boisdé Tarif : entrée du Centre Nautique
JEUX DE MÉMOIRE	Des exercices individuels effectués dans la convivialité.	Mardi de 14h30 à 16h Hebdomadaire Résidence Autonomie Raynal
		Vendredi de 10h à 11h30 Hebdomadaire Résidence Autonomie Guilbeau
TRICOPIN'ÂGES	Tricoter à plusieurs au profit d'une association caritative ou bien apprendre à tricoter.	Mercredi de 14h30 à 17h Hebdomadaire Résidence Autonomie Bailly
LE VÉLO POUR TOUS	Parcours d'environ 15km ; prêt possible durant l'activité de vélo à assistance électrique	Jeudi de 9h30 à 11h30 Bimensuel Lieux divers

Nouveau



FONDS D'APPUI POUR DES TERRITOIRES INNOVANTS SENIORS



soutenu par :



Avec le soutien du la
Comité national de
solidarité pour l'autonomie



Pour certains ateliers, une participation financière par atelier est demandée.

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

TARIFICATION DES ATELIERS OCTOBRE 2022-JUIN 2023*				
(tarif en fonction du revenu fiscal de référence)				
avis d'imposition 2022 sur les ressources 2021				
RESSOURCES ANNUELLES PERSONNE SEULE		RESSOURCES ANNUELLES COUPLE		TARIF ANNUEL PAR ATELIER À compter du 1 ^{er} septembre 2022
Sénior habitant Bourges				
Jusqu'à 11001€		Jusqu'à 17080€		22.04€
11001.01€	12132€	17080.01€	19416€	29.85€
12132.01€	13344€	19416.01€	21228€	44.28€
13344.01€	15168€	21228.01€	23052€	60.36€
15168.01€	16980€	23052.01€	26688€	71.30€
16980.01€	20628€	26688.01€	31548€	97.27€
20628.01€	24264€	31548.01€	36396€	109.80€
A partir de 24264.01€		A partir de 36396,01€		122.33€
Sénior habitant l'agglomération				
122.33€				

Le règlement s'effectue au CCAS de Bourges situé à **l'Hôtel de Ville 11, rue Jacques Rimbault les mardis, mercredis et jeudis après-midi de 14h à 16h30.**

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