

## Semaine bleue :

# Viellir est une force à partager

Du 6 au 12 octobre 2025

La semaine bleue est l'occasion de promouvoir une image positive du vieillissement et de la vieillesse. Participer, échanger telles sont les clés du bien vieillir.



Au programme à Bègles : une restitution d'un projet intergénérationnel, du théâtre, un après-midi dansant, etc.

Programme complet à retrouver prochainement au Bureau Information Séniors.

## 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 sont destinées à l'élaboration de services et ne seront en aucun cas diffusées à des tiers.



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 P. et M. Curie - Bègles

**Maison du projet** : rue Lénine, Dorat 1 - Bègles

**Tour F de la Rés. 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 priorité 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



Inscription auprès du Bureau Information Séniors

## Rendez-vous mensuels

### Juillet



#### JEUDIS PIQUE-NIQUE

A partir du 10 juillet au 28 août, de 10h30 à 16h30  
A Bègles Plage (Avenue Pierre Mendès France)

Détente et convivialité vous attendent sur ces journées. 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 au prix de 5,56€.

Cet été, Cap 33 et la bibliothèque nous accompagneront pour vous proposer des activités.  
*Animations proposées dans le cadre d'Un Été Près de Chez Vous*

### Août



22

#### Conférence Histoire

14h30 au foyer Croizat  
*Bordeaux capitale de la France à trois reprises*

24

#### Café du B.I.S.

A partir de 10h - Maison du projet - Dorat 1

25

#### Café du B.I.S.

A partir de 10h à la Tour F de la rés. Maurice Thorez

7

#### Café du B.I.S.

A partir de 10h - Maison du projet- Dorat 1

8

#### Café du B.I.S.

A partir de 10h à la Tour F de la rés. Maurice Thorez

12

#### Conférence Histoire

14h30 au foyer Croizat  
*1870 - 1871 Les années terribles*

### Septembre

9

#### Atelier informatique collectif

14h30 au foyer Saint Saëns  
*L'utilisation de clés USB et de disque dur externe*

11

#### Conférence Histoire

14h30 au foyer Croizat  
*Roi et Reine de France : Les Mérovingiens*

16

#### Accompagnement individuel au numérique

14h30 à tour F de la rés. Maurice Thorez

19

#### Conférence Histoire de l'Art

14h30 au foyer Croizat  
*Le Néo-Classicisme*

25

#### Ciné du coin

15h au cinéma La Lanterne - 5€  
*Film choisi : Sur la route de Papa - Comédie*

## 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

#### Accompagnement à la bibliothèque

Un mercredi par mois - 14h30 à la bibliothèque municipale



### Sports et bien-être

#### Aqua-papote **Reprise en octobre**

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

#### Atelier Yoga Thai-Chi **Reprise en octobre**

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 **Reprise en octobre**

Tous les vendredis - 10h Salle municipale selon programme

#### Balade papote **Reprise en octobre**

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



### Form' Equilibre - ASEPT

18 sept  
-  
18 déc

**Les jeudis - 14h30-16h Au foyer Saint-Saëns.**  
Des conseils et techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance et créer autour de vous un environnement sécurisé.

### 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