



CCAS  
VILLE DE BOURGES



SPÉCIAL SÉNIORS  
**Le bel  
été**



AGENDA 21  
de la longévité

EUROPÉEN DE BOURGES

BOURGES  
CAP SUR **20** BOURGES  
**28** CAPITALE  
EUROPÉENNE  
DE LA CULTURE



Chère Berruyère et cher Berruyer,

Vous attendiez la programmation estivale du Centre Communal d'Action Sociale ? La voici.

L'équipe d'animateurs vous propose cet été de nombreux rendez-vous au plus proche de chez vous : des sorties découvertes et culturelles, des activités autour du numérique, du sport dans les différents quartiers.

L'occasion de se retrouver dans les nombreux espaces extérieurs de notre charmante ville.

La place Cujas sera également investie : des séances de remise en forme s'y dérouleront toutes les semaines.

Alors n'attendez plus. Faites votre sélection et inscrivez-vous. **Les inscriptions téléphoniques débuteront à partir du vendredi 20 juin dès 9h au 02.46.08.11.43.**

Je vous souhaite un bel été de rencontres et de découvertes.

**Yann GALUT**  
Maire de Bourges  
Président du CCAS



# SPORT

DANS LES QUARTIERS

DU 7 JUILLET AU 29 AOÛT

Gratuit sur inscription  
au 02.46.08.11.43

2 ATELIERS SPORTIFS  
MAXIMUM PAR PERSONNE.

Tenue souple et baskets. Prévoir un tapis  
de sol et une bouteille d'eau.

## LES LUNDIS DE 9H À 10H

PILATES

Secteur Gare

REMISE EN FORME  
PAR LE MOUVEMENT

Secteur Aéroport

## LES MARDIS DE 9H À 10H

PILATES

Secteur Chancellerie

REMISE EN FORME  
PAR LE MOUVEMENT

Secteur Centre-Ville  
(jardin de l'Archevêché)

## LES MERCREDIS DE 9H À 10H

REMISE EN FORME  
PAR LE MOUVEMENT

Secteur Val d'Auron

PILATES

Secteur Vauvert

## LES JEUDIS DE 9H À 10H

REMISE EN FORME  
PAR LE MOUVEMENT

Secteur Gibjoncs

## LES VENDREDIS DE 9H À 10H

REMISE EN FORME  
PAR LE MOUVEMENT

Secteur Centre-Ville  
(place Cujas)



Avec le soutien de La Commission des Financiers

# AU PROGRAMME EN JUILLET

## MARDI 8

A partir de 9h30	Venez découvrir LA MAISON DE NANA au travers d'un atelier autour du thé suivi d'un repas*.	Lunery	
------------------	--	--------	--

## MERCREDI 9

A partir de 12h	PIQUE-NIQUE INTERGÉNÉRATIONNEL : partagez un pique-nique et profitez des animations proposées à l'occasion de la journée d'inauguration du Bel Été Européen ; chacun apporte son repas et ses couverts.	Jardin de l'Archevêché	
-----------------	---	------------------------	--

14h30-16h	DICTÉE CONVIVIALE EN PLEIN AIR	Jardin de l'Archevêché	
-----------	--------------------------------	------------------------	--

## JEUDI 10

10h ou 10h30	VISITE DU CINÉMA CGR : découvrez en exclusivité les coulisses du cinéma CGR et arpentez les cabines et salles de projection.	CINÉMA CGR ZAC du Prado	
--------------	--	-------------------------	--

## VENDREDI 11

9h-14h	PÊCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE avec les jeunes du Point Rencontre Jeunes ; prévoir son pique-nique	Lac du Val d'Auron	
--------	--	--------------------	--

## MARDI 15

A partir de 9h30	PAUSE AU BORD DE L'EAU : journée en plein air à l'étang du Puits avec baignade et activités ludiques ; prévoir son pique-nique**	Cerdon	
------------------	--	--------	--

INSCRIPTIONS À PARTIR DU VENDREDI 20 JUIN DÈS 9H AU 02 46 08 11 43

## MERCREDI 16

9h30-10h30	<b>DES PAS EN MUSIQUE :</b> venez vous initier à un cours rythmé en musique et travailler l'équilibre, la coordination et la mémoire.	Place Cujas
------------	--	-------------

## JEUDI 17

10h-11h30	<b>PRENDRE DES PHOTOS ORIGINALES</b> avec son appareil photo ou son smartphone	Jardin de l'Archevêché
-----------	--	------------------------

## VENDREDI 18

9h30-10h30	<b>Venez travailler votre équilibre</b> au PARCOURS SPORT SÉNIOR.	Trouée verte
------------	--	--------------

A partir de 19h	<b>DÎNER ET KARAOKÉ AU RESTAURANT LA GAMBAS ROYALE***</b>	103, rue Charlet	
-----------------	---	------------------	--

## LUNDI 21

14h30-16h30	<b>DÉCOUVERTE DU SCRAPBOOKING :</b> venez réaliser une création personnalisée.	Résidence Simone de Beauvoir Rue Gilbert Bailly
-------------	---	--

## MARDI 22

A partir de 10h	<b>JOURNÉE A SANCERRE :</b> balade le matin puis mini-golf l'après-midi ; prévoir son pique-nique*	Sancerre	
-----------------	--	----------	--

## MERCREDI 23

A partir de 9h30	<b>PROMÈNADE DANS LA FORÊT D'ALLOGNY</b> puis pique-nique	Allogny	
------------------	--	---------	--

## JEUDI 24

10h-12h	<b>DÉCOUVERTE DU PADDLE</b>	Lac du Val d'Auron
---------	-----------------------------	--------------------



Possibilité de transport

## VENDREDI 25

9h30-10h30	Venez travailler votre équilibre au PARCOURS SPORT SÉNIOR.	Trouée verte
------------	---	--------------

## MARDI 29

A partir de 12h	REPAS AU RESTAURANT GODEFROY LE BOUILLON***	Maison de La Culture Place Séraucourt	
--------------------	--	---	--

# AU PROGRAMME EN AOÛT

## VENDREDI 1<sup>ER</sup>

9h30-10h30	Venez travailler votre équilibre au PARCOURS SPORT SÉNIOR.	Trouée verte
------------	---	--------------

## MARDI 5

A partir de 10h	JOURNÉE A L'ÉTANG COMMUNAL DE FARGES Au programme : pêche, pétanque, randonnée et repas à la guinguette**	Menetou-Salon	
--------------------	--	---------------	--

## MERCREDI 6

9h30-10h30	DES PAS EN MUSIQUE : venez vous initier à un cours rythmé en musique et travailler l'équilibre, la coordination et la mémoire.	Place Cujas
------------	---	-------------

## JEUDI 7

14h-17h30	APRÈS-MIDI MUSICAL : ET SI ON DANSAIT ? Au programme : années 80, valse, variété... ; possibilité de transport	Le Wake-Up Quais du Prado	
-----------	---	------------------------------	--

INSCRIPTIONS À PARTIR DU VENDREDI 20 JUIN DÈS 9H AU 02 46 08 11 43



Possibilité de transport

## VENDREDI 8

9h30-10h30

Venez travailler votre équilibre  
au PARCOURS SPORT SÉNIOR.

Trouée verte

## LUNDI 11

A partir  
de 21h

BALADE AUX NUITS LUMIÈRE

Place Etienne  
Dolet



## MARDI 12

A partir  
de 12h

REPAS AU RESTAURANT  
LE MARRAKECH\*\*\*

7, Bld de  
la République



## MERCREDI 13

A partir  
de 9h30

Venez découvrir le SENTIER  
DES GARETTES et ses alentours à  
travers une marche de 6/7km.

Parking du  
stade Jacques  
Rimbault



## JEUDI 14

A partir  
de 10h

DESCENTE DU CHER EN CANOË  
puis pique-nique

Lapan



## MARDI 19

10h-14h30

TOURNOI DE PÉTANQUE  
INTERGÉNÉRATIONNEL avec  
Les enfants des centres de loisirs et  
des centres sociaux puis pique-nique

Boulodrome  
79 chemin des  
Vignes de Chappe



## MERCREDI 20

A partir  
de 17h30

KARAOKÉ EN PLEIN AIR

Jardin de  
l'Archevêché



## JEUDI 21

10h-11h30

PRENDRE DES PHOTOS ORIGINALES  
avec son appareil photo  
ou son smartphone

Jardin de  
l'Archevêché

10h-12h

DÉCOUVERTE DU CANOË

Lac du Val d'Auron



## LUNDI 25

14h30-  
16h30

**ATELIER SCRAPBOOKING :**  
venez réaliser une création  
personnalisée.

Résidence  
Jacqueline Auriol  
rue Guilbeau

## MARDI 26

A partir  
de 12h

**DÉJEUNER AU  
RESTAURANT L'ARCHE\*\*\***

Jardin de  
l'Archevêché



## VENDREDI 29

10h-12h

**VISITE DU CENTRE-VILLE A L'ÉPOQUE  
DE LA DEUXIÈME GUERRE MONDIALE  
SUIVIE D'UN ATELIER** proposé par  
le service Ville d'Art et d'Histoire.

Devant  
l'office du tourisme  
Rue Simone Veil

\* et \*\* Possibilité de s'inscrire à 1 sortie découverte et 1 sortie  
au bord de l'eau sur les 2 proposées.

\*\*\* Possibilité de s'inscrire à 2 restaurants maximum sur les 4 proposés  
(en fonction des places disponibles).

En cas de mauvais temps ou canicule, les activités sont susceptibles  
d'être modifiées ou annulées.

**INSCRIPTIONS À PARTIR DU VENDREDI 20 JUIN  
DÈS 9H AU 02.46.08.11.43  
Accueil téléphonique du lundi au vendredi  
de 9 à 12h et de 14h à 16h30**