

Cap' Séniors

Sud-Gironde

#01



CAP'SÉNIORS KÉSAKO ?

L'association Cap Solidaire rassemble une centaine d'acteurs du territoire Sud-Gironde qui ont fait le choix de la mutualisation, de la coopération et de la transversalité.

Cap Solidaire dispose d'un espace d'information, d'accompagnement et de suivi à la mobilité à destination des publics les plus fragiles depuis 2016.

En 2019, en partenariat avec l'association Génération à Domicile qui regroupe quatre structures de service à la personne sur le territoire (AADP, ADMR, AIDE@VENIR et SUDGIMAD), **Cap Solidaire élargit ses services de mobilité aux publics séniors et vous invite à participer à l'une de ses prochaines sorties collectives. L'organisation complète (sortie, transport et accompagnement par des intervenants à domicile) est sans aucun frais pour vous !**



LES OBJECTIFS ?

01

Répondre
à vos besoins
de mobilité

02

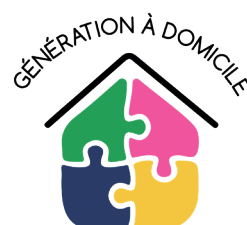
Créer
du lien social et
lutter contre
l'isolement

03

Prévenir
la dépendance

Cap
Solidaire

Union des Acteurs
de l'Économie Sociale et Solidaire
du Sud-Gironde



Ne pas jeter sur la voie publique



Nous vous présentons un de nos partenaires : le **Cinéma VOG** à Bazas



Le cinéma Vog est un cinéma municipal de proximité exploité par l'association Bazas Culture Cinéma. Il est labellisé Art & Essai et prône ainsi la défense du cinéma en tant qu'expression artistique singulière, dans un esprit d'indépendance par rapport aux lois du marché.

Le Vog compte deux salariés, une animatrice et un projectionniste. Le cinéma s'appuie aussi sur une équipe de bénévoles, sans qui, le fonctionnement ne serait pas possible !

L'association réfléchit chaque mois à sa programmation pour un public varié aux goûts hétéroclites, tout en valorisant les pépites (fictions, documentaires, films d'animations...) à ne pas manquer !

En déployant des séances en journée, nous souhaitons favoriser la venue de tous nos spectateurs. Bienvenue à tous dans votre cinéma de proximité !

Première sortie au Cinéma de Bazas
« Ma famille et le loup »
le **24 septembre** dernier accompagnée par
Cédric GRANDEMANGE, Aide à Domicile
à l'ADMR d'Aillas avec un accueil chaleureux
et un temps d'échanges avec Amélie PETER.

100%

de satisfaction !



J A R D I N ET COMPOSTAGE PARTAGÉ DE BLASIMON



Le jardin Fruitier est un espace vert cultivé et animé par les habitants. C'est un lieu de vie ouvert à tous où chacun peut apporter ce qu'il souhaite.

Permanence d'un membre de l'A.D.E.E.M. :

le mercredi de 14h à 16h

Contact : bertrand.yves@orange.fr - 06 65 31 32 97

Possibilité d'apporter des graines, des plants ou des déchets compostables.



TOUTES LES SORTIES EN 2019

60 ans et +

GRATUIT



Sud-Gironde

Le lieu d'habitation doit être situé
dans la Communauté de Communes
de l'activité



Conduit par
un(e) intervenant(e)
d'un service à domicile

1 newsletter
par trimestre
vous informera
de l'ensemble
des sorties
sur le territoire

BAZAS

CDC* du Bazadais



Cinéma VOG | 14h30-16h30

Mardi 24 septembre
« Ma Famille et le loup »

Mardi 19 novembre
« Downton abbey »

Mardi 17 décembre
À définir



GRIGNOLS

CDC* du Bazadais



14h30-16h

Mardi 15 octobre
Les Termes de Casteljaloux

Mardi 12 novembre
Atelier créatif

Mardi 3 décembre
Atelier créatif



LA RÉOLE

CDC* du Réolais



Le marché | 10h-11h30

Samedi 28 septembre

Samedi 16 novembre

Samedi 30 novembre

Samedi 7 décembre

Samedi 21 décembre



PODENSAC

CDC* Convergence Garonne



Jeudi 12 décembre
16h-17h Médiathèque



CADILLAC

CDC* Convergence Garonne



Cinéma LUX | 14h30-16h30

Jeudi 21 novembre
« Hors normes »

Jeudi 19 décembre
À définir



LANGON

CDC* du Sud-Gironde



Mardi 8 octobre
Spectacle musical
« Avant j'étais vieux » aux Carnes

Mardi 12 novembre
15h-16h Ludothèque

Mardi 3 décembre
15h-16h Ludothèque



SAUVETERRE DE GUYENNE ET BLASIMON

CDC* Rurales de l'Entre-Deux-Mers

Lundi 25 novembre
14h-15h Visite de l'ESAT du Puch

Lundi 2 décembre
14h-15h30 Atelier cuisine
avec l'école de Blasimon

Lundi 9 décembre
14h-15h Médiathèque de
Blasimon



COIMÈRES

CDC* du Sud-Gironde



A.M.A.I.A. (Médiation animale)
15h-16h

Vendredi 27 septembre

Lundi 18 novembre

Lundi 09 décembre



Attention, les places sont limitées !

De nouvelles sorties seront programmées dès 2020 à raison de 10 par mois sur l'ensemble des territoires.
Retrouvez le programme dans la prochaine lettre d'info
ou sur <https://capsolidaire.org/nos-actions/mobilite-seniors/>

* : Communauté de Communes



Cédric Grandemange

Aide à domicile à l'ADMR d'Aillas depuis 3 mois

Quel regard portez-vous sur votre métier ?

J'ai découvert ce métier dans le cadre d'un contrat APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) dont a bénéficié mon papa, je suis également aidant familial pour lui. Mon expérience personnelle m'a donné l'envie de travailler dans l'aide à domicile. J'ai commencé mes recherches et l'ADMR m'a recruté, je suis en poste depuis trois mois. Je suis très apprécié par mes bénéficiaires, ce qui me fait dire que je ne me suis pas trompé en m'engageant dans cette voie. Il m'apporte de la joie, du confort et il m'a permis de vaincre ma timidité, je me suis ouvert grâce à mes contacts avec les personnes âgées. Je n'ai pas beaucoup de recul sur mon métier mais je sais que j'ai la volonté pour aller loin dans ce métier !

- 41 ans
- Habite à Bazas
- 3 ans d'expérience

Ses loisirs ?

La marche, la course à pied et s'amuser avec ses enfants.

Pour quelles raisons avez-vous souhaité vous engager dans l'action mobilité senior ?

J'ai accepté la proposition que m'a faite l'Association ADMR car j'y ai vu l'intérêt de proposer à mes bénéficiaires d'avoir une activité et de leur permettre de pouvoir sortir de chez eux. Ils sont, pour beaucoup, très isolés et n'ont pas beaucoup de visites. Je pense que cette action leur apportera une aide morale dans leur quotidien.

POUR VOUS INSCRIRE

Formulaire en ligne via le lien suivant :

<https://capsolidaire.org/nos-actions/mobilite-seniors/>

ou par **téléphone** au 07 69 84 21 32

Ces **partenaires** peuvent faciliter votre inscription :

Les services à la personne : AADP, ADMR, Aide@Venir Sud-Gironde et SUDGIMAD, le Centre de Soins du Réolais, les Mairies, leurs CCAS/CIAS[...], le CLIC Sud-Gironde, le Pôle Social et Familial à Cadillac ou votre RPA.

Action soutenue par la Conférence des Financeurs :