

## TÉMOIGNAGE



**Jonathan Donat**  
Assistante de vie,  
Aide@venir  
29 ans

Quels sont les bénéfices apportés par les sorties seniors ? Et inversement, qu'apportez-vous aux seniors ?

**Jonathan Donat** : Les sorties seniors m'ont surtout fait découvrir d'autres aspects de mon métier. Jusqu'à présent, je m'occupais des seniors chez eux, là, c'est différent, le fait d'être en groupe, permet d'avoir des échanges plus drôles et des débats d'idées intéressants (surtout après les séances de cinéma !) De plus, je ne suis pas Sud Girondin à l'origine, aussi les sorties seniors me permettent de découvrir les acteurs culturels de la région. En retour, étant d'un naturel plutôt enjoué, j'espère leur communiquer surtout de la joie.

Ent-ce que les sorties correspondent à l'idée que vous vous en faisiez ?

**Jonathan Donat** : Je connaissais le déroulement des sorties seniors grâce à mes collègues qui y participent et les apprécient. J'ai donc décidé de devenir intervenant sur les sorties et je ne le regrette pas. Je trouve que ce sont des moments d'échanges conviviaux et je suis heureux de voir les seniors avec le sourire lorsque je les raccompagne chez eux.



# Cap'Séniors Sud-Gironde #09



## 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 des structures de service à la personne sur le territoire (AADP, AIDE@VENIR et SUDGIMAD), **Cap Solidaire a élargi ses services de mobilité aux publics seniors 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

## ZOOM

Nous vous présentons une de nos sorties au programme  
**La chèvrerie de La Môle**

"Elevage caprin de plein air, une quarantaine de chèvres paissent sur 15 ha et produisent un lait de qualité dont la totalité est transformée en fromages fermiers vendus à la ferme et localement".

Pour tout renseignement complémentaire :  
**La chèvrerie de la Mole** :  
14 route d'Antonion  
33730 NOAILLAN  
Téléphone :  
06 76 01 52 23



Action soutenue par la Conférence des financeurs :



Le Cap'Séniors est édité par l'Union des Acteurs de l'Économie Sociale et Solidaire du Sud-Gironde (UAESSSG) sise 86 Cours de Verdun 33201 LANGON



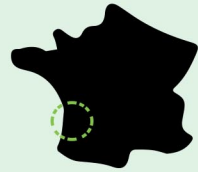


# Toutes les sorties collectives et gratuites de février à avril 2023

**60 ans et +  
GRATUIT**



Sorties gratuites accompagnées avec transport en pas de porte assuré par un(e) intervenant(e) d'un service à la personne.



**Sud-Gironde**

Tous les séniors dès 60 ans peuvent participer gratuitement aux sorties !

**POUR VOUS INSCRIRE**  
FORMULAIRE EN LIGNE VIA LE LIEN SUIVANT :

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

ou par téléphone en contactant Mélissa au  
**07 69 84 21 32**

Les sorties sont accompagnées par les intervenants professionnels des structures d'aide à la personne suivantes :



Il n'est pas nécessaire d'être client de ces structures pour bénéficier de leur accompagnement

Les partenaires socio-culturels :

• Cinéma Cadillac Lux



• CIL



• Cinéma Bazas Vog



• Ville de Langon



• La chèvrerie de La Môle



• Ville de La Réole



• Médiation animale A.M.A.I.A



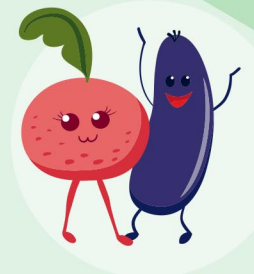
**1 newsletter**  
paraîtra le trimestre prochain pour vous informer du programme des sorties.

**Je vais au cinéma !**  
(Place offerte !)



Février	Mars	Avril
<b>Bazas cinéma Vog (14h30)</b>		
Jeudi 02	Jeudi 02	Jeudi 06
Jeudi 23	Jeudi 16	Jeudi 20
<b>Cadillac cinéma Lux (14h30)</b>		
Jeudi 09	Jeudi 09	Jeudi 13
Jeudi 16	Jeudi 23	Jeudi 27

**Je vais au marché !**



Février	Mars	Avril
<b>Marché de la Réole (10h - 11h30)</b>		
Tous les samedis sous réserve de beau temps		
<b>Marché de Langon (9h30 - 11h)</b>		
Tous les vendredis sous réserve de beau temps		

**Je vais apprendre et me relaxer !**



Février	Mars	Avril
<b>A.M.A.I.A (15h - 16h)</b>		
Lundi 13	Lundi 20	Lundi 17
<b>Club Informatique du Langonnais (14h - 15h30)</b>		
Lundi 20	Lundi 27	Lundi 24
<b>Visite chèvrerie de La Mole (14)</b>		
	Mardi 28	Mardi 25