

LES ATELIERS SCRAPBOOKING

Tous les mercredis de 14h à 16 h à la salle des associations

Le scrap est une technique créative qui permettra de mettre en valeur vos photos dans un album.

Renseignements et inscriptions : Sylvie au 06 31 54 85 04

CINEMA - LA GRANDE EVASION

Vendredi 02 janvier à 14h30 - Cinéma de Captieux

Une séance pour celles et ceux qui apprécient d'aller au cinéma l'après-midi

La femme la plus riche du Monde

Comédie dramatique (durée 2h03)

film réalisé par Thierry Klifa avec Isabelle Huppert, Marina Foïs.



JE NOUS SOUVIENS !

Un projet vivant autour de la mémoire individuelle et collective



AUDIO

"CAPTIEUX VU DU CIEL"

Collectage audio à partir de photos anciennes

mardi 6 janvier 2026	14h30 -17h
mercredi 14 janvier	14h30 -17h
mercredi 28 janvier	14h30 -17h

Intervenant : Baptiste Kleitz, monteur et preneur de son



Ateliers PHOTO

"MON IDENTITÉ EN LUMIÈRE"

Vous accombez un proche en perte d'autonomie ?

Retrouver le plaisir de créer ensemble, autrement

mercredi 7 janvier	Groupe1- 10h/12h Groupe 2 -14h30/16h30
mercredi 21 janvier	Groupe1- 10h/12h Groupe 2 -14h30/16h30

Intervenante : Mary Robin, photographe

Renseignements / inscription : Pôle Ressources 06 30 90 93 31



Janvier 2026 PÔLE RESSOURCES Lou Vésin

EHPAD AIRIAL DE BIRON

Nous vous souhaitons de très belles fêtes
et vous retrouvons en Janvier avec plaisir ..

EHPAD AIRIAL DE BIRON
ADGESSA
Vivre ensemble les étapes de la vie
POLE RESSOURCES Lou Vésin

Parcours des "directives anticipées"

Le Pôle Ressources Lou Vésin en partenariat avec l'association Osons Les Deniers Jours Heureux accueillera plusieurs évènements et ateliers dans le cadre d'un Parcours des Directives Anticipées. Ces ateliers animés par des professionnels sont gratuits ; Ils ont pour but de mieux cerner ce que sont les directives anticipées médicales (Dernières volontés sur les soins en fin de vie) et leur portée. Le parcours comporte 5 temps forts :

1 **Ciné-débat** - Le dernier souffle / de Costa Gavras : une réflexion sur la fin de vie et l'héritage qu'on laisse aux autres avec PalliAquitaine et Alliance33

2 **Espace de Parole** - La mort, parlons-en ! Un temps d'écoute et d'échange, avec Clémentine Blondon - Couleur Plume

3 **Conférence-débat** : la place de la mort d'hier à aujourd'hui avec Ségolène Lefèvre, historienne

4 **Rencontre avec les Soins Palliatifs** du centre hospitalier Sud-gironde

5 **Rédiger ses directives anticipées** avec Valérie Steff, médecin coordonnateur à l' Ehpad de Captieux (Adgessa)



PERMANENCE FRANCE ALZHEIMER



Ville Aidante
Alzheimer
en partenariat avec France Alzheimer



ET MALADIES APPARENTÉES

chaque 1er jeudi du mois un bénévole vous accueille.



- Ecouter les familles
- Informer sur les accompagnements possibles
- Apporter un soutien pour mieux assumer la prise en charge d'un proche malade

Jeudi 08 janvier de 10h30 à 12h à la Mairie de Captieux

Sur rendez-vous → **07 66 43 44 09**

PERMANENCE du CLIC Sud Gironde

(Centre Local d'Information et de Coordination)

1er jeudi
du mois

Jeudi 08 janvier de 10h00 à 12h00 au Pôle Ressources

Le CLIC s'adresse aux personnes âgées ainsi qu'à leur entourage. On peut contacter un CLIC pour une simple information, pour des questions de solidarité ou d'entraide, mais encore pour un accompagnement dans les démarches relatives à la perte d'autonomie et à la vie quotidienne (services à la personne, soins divers, dossier APA...). C'est un service gratuit, financé par les collectivités territoriales et le Département de la Gironde.

PAPOT'ÂGE

animé par Mary Robin,

Un atelier très adapté pour les personnes âgées fragilisées ou ayant des troubles de la mémoire. Un atelier convivial pour stimuler la mémoire et retrouver le plaisir d'échanger. Avec au départ, une première visite à domicile afin de faire connaissance et faire une proposition adaptée tant pour la personne « aidante » que pour la personne âgée accompagnée.

les mardis de 14h30 à 16h30 au Pôle Ressources Lou Vésin

les jeudis de 14h30 à 16h30 pour un atelier partagé avec les personnes accueillies à l'Accueil de jour de L'EHPAD Arial de Biron

 Possibilité de transport → 06 30 90 93 31

“Coup de Fourchette pour les Aidants”

proposé par NUTRImania

Un programme nutrition gratuit pour les aidants. Ce programme vise à outiller les aidants familiaux pour mieux accompagner leurs proches dans le quotidien alimentaire, tout en créant des moments d'échange et de soutien entre aidants.

Prochain atelier → Lundi 19 janvier de 14h à 17h

thème: l'impact de l'âge sur l'alimentation et les recommandations nutritionnelles pour les seniors

7 ateliers thématiques animés par une diététicienne nutritionniste spécialisée dans l'alimentation.

Lieu : Pôle Ressources Lou Vésin 35 route de Bazas 33840 CAPTIEUX

Inscription au **06 30 90 93 31**



GYM DES NEURONES

1

Ateliers animés par Stéphanie Berto, psychologue

Un atelier convivial à destination des seniors pour stimuler sa mémoire et mieux comprendre comment celle-ci fonctionne.

Vendredis 16 et 30 janvier de 10h à 12h au Pôle ressources

GYM DES NEURONES 2

Jeudis 15 et 29 janvier de 10h à 12h au Pôle ressources

Places limitées pour les deux ateliers

Inscription : Stéphanie Berto → Tel: 06 30 90 93 31

THEATRE - CAFE THEATRE - CABARET -

Avec NICOLAS SOULLARD, improvisateur - Comédien professionnel

**PAS BESOIN D'EXPÉRIENCE,
JUSTE L'ENVIE DE S'AMUSER ET DE PARTAGER !**

Vendredis 09 et 23 janvier de 14h30 à 16h30

Salle des associations /Captieux

2 ateliers /mois - Gratuit- Renseignements et inscription : 06 30 90 93 31



CLUB DE LECTURE

05 janvier et le lundi de chaque mois de 15h à 16h30 à la bibliothèque

L'occasion, pour les passionnés de lecture de se retrouver et d'échanger autour de leurs livres préférés et de nombreux sujets variés. Débat assuré !

Renseignements et inscriptions : Pôle ressources 06 30 90 93 31

PARLAR GASCON

Jeudi 15 janvier de 15h à 16h30 au Pôle Ressources Lou Vésin

Cet atelier, animé par Patrick Lavaud, s'adresse aux personnes désireuses de retrouver et de partager la richesse de leur langue maternelle, le GASCON
Renseignements et inscriptions : Pôle ressources 06 30 90 93 31

MEDITATION DE L'INSTANT PRESENT

animée par Chrystelle Frattini (Centre le Jardin de Roses)

Tous les jeudis de 18h30 à 19h30 à Captieux

Inscriptions et renseignements : 06 30 86 56 31 (Chrystelle)