

Avril 2026

EHPAD AIRIAL DE BIRON
PÔLE RESSOURCES *Lou Vésin*

35 route de Bazas 33840 CAPTIEUX
Tel: 06 30 90 93 31 poleressources.louvesin@adgessa.fr

Atelier prévention santé : Tout savoir sur le **cancer colorectal**



**Détecté tôt,
le cancer
colorectal
guérit dans
9 cas sur 10.**

C'est entre 50 et 74 ans
que les femmes
et les hommes sont
le plus exposés.

JEUDI 16 AVRIL 2026

de 14h à 16h

au Pôle Ressources

35 route de Bazas-Captieux

Atelier animé par le **Docteur NOEL Solène**,
Médecin de la Permanence d'Accès aux Soins
de Santé du Centre Hospitalier Sud Gironde.

[Sur inscription : 06 30 90 93 31](tel:0630909331)



“Coup de Fourchette pour **les Aidants**” proposé par NUTRImania

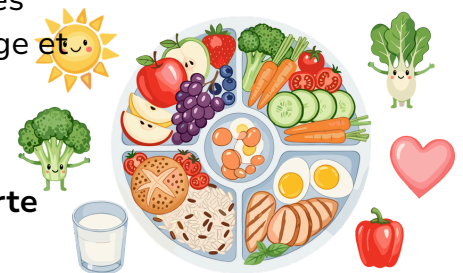
Un programme nutrition gratuit pour les aidants. Ce programme vise à outiller les aidants familiaux pour mieux accompagner leurs proches dans le quotidien alimentaire, tout en créant des moments d'échange et de soutien entre aidants.

Prochain atelier → LUNDI 13 AVRIL de 14h à 17h

Thème: Maintenir l'autonomie alimentaire d'une personne en perte de capacité

Ateliers thématiques animés par Christelle Clamens, diététicienne nutritionniste

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



NUTRImania
• Conseil • Formation • Animation

PERMANENCE D'INFORMATION **FRANCE ALZHEIMER**

chaque 1er jeudi du mois un bénévole vous accueille.

JEUDI 02 AVRIL de 10h30 à 12h à la Mairie de Captieux

Sur rendez-vous

07 66 43 44 09



Temps de sensibilisation : La communication adaptée aux personnes âgées

JEUDI 16 AVRIL DE 10H à 12H au Pôle Ressources

Depuis 2023, le Pôle Ressources coordonne et anime une équipe citoyenne inscrite dans la dynamique MonaLisa (mobilisation nationale de lutte contre l'isolement des aînés).

Une équipe de 10 bénévoles est aujourd'hui constituée et accompagnée.



Cet accompagnement se traduit par :

un temps , tous les deux mois, de débriefing avec la psychologue du Pôle Ressources

un temps de sensibilisation tous les deux mois, portant sur des thématiques liées à l'accompagnement des personnes âgées (communication adaptée, troubles cognitifs, pathologies du vieillissement...).

Vous voulez rejoindre notre équipe de bénévoles ?

Organiser des visites chez un proche ?

Avoir des renseignements ?

Appelez-nous → 06 30 90 93 31

“JE NOUS SOUVIENS” - Atelier création photographique

Intervenante : Mary Robin, photographe

MERCREDIS 1ER AVRIL ET 15 AVRIL au Pôle Ressources

Groupe 1 de 10h à 12h / Groupe 2 de 14h30 à 16h30

TRAVAIL PHOTOGRAPHIQUE AUTOUR DE L'IDENTITÉ ET DE LA MÉMOIRE

Le thème principal, l'identité, est abordé à travers différentes techniques photographiques argentiques : sténopé, moyen format ou encore avec une mise à disposition d'appareil jetable argentique.

Ces procédés permettent de capturer la trace du temps : le sténopé, une technique utilisant une simple boîte percée d'un trou, capture des images délicates, brutes presque intemporelles. Avec la complicité des aidants pour les personnes atteintes de troubles, nous construisons **une planche d'inspiration représentative de l'identité de chacune et chacune** (ex. : un autoportrait, un lieu emblématique pour la personne, une couleur, un événement marquant de sa vie, etc...)

Différents ateliers sont proposés:

- Initiation aux techniques photographiques anciennes : construction et mise en place des sténopés et des solargraphes.
- Initiation aux techniques de développement « naturel » (sans produit chimique)
- Création des planches d'inspiration.

Ce travail donnera lieu à une exposition en juillet 2026

Avec le soutien de la Commission des Financiers de Gironde

THEATRE - IMPRO - CREATION SPECTACLE

Avec NICOLAS SOULLARD, improvisateur - Comédien professionnel

**Pas besoin d'expérience,
juste l'envie de s'amuser et de partager !**

Carsat Retraite & Santé au travail
Aquitaine

VENDREDIS 10 ET 24 AVRIL de 14h30 à 16h30

Salle des associations /Captieux

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

PARLAR GASCON

MERCREDI 08 AVRIL 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

Sur inscription : Pôle ressources 06 30 90 93 31

MEDITATION DE L'INSTANT PRESENT

avec Chrystelle Frattini



TOUS LES JEUDIS de 18h00 à 19h30 à Captieux

La méditation est un art qui permet à chaque pratiquant, par l'intermédiaire d'une technique, de l'assise et de la présence à Soi, d'éprouver le calme mental et physique en clarifiant l'esprit.

Dans le tumulte de la vie quotidienne, la méditation nous offre la possibilité de faire une pause, dans le calme, dans le silence, pour ne pas suivre nos pensées, nos émotions, nos états d'être, et ainsi permettre de laisser place en nous à la sérénité, à l'**instant présent**.

Inscriptions et renseignements : 06 30 86 56 31 → Chrystelle/ Centre Le Jardin de Roses

PERMANENCE du CLIC Sud Gironde

(Centre Local d'Information et de Coordination)

1er jeudi
du mois

JEUDI 02 AVRIL de 10h00 à 12h00 au Pôle Ressources

RENDEZ-VOUS → 06 30 90 93 31

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.

LES ATELIERS SCRAPBOOKING

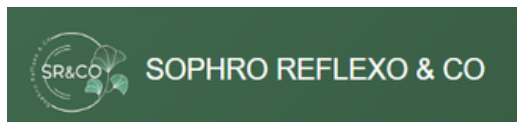
avec Sylvie Lebeau

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

Cette année le Pôle Ressources développe un partenariat avec l'association SR&CO afin d'accompagner et soutenir des personnes de plus de 60 ans vivant au domicile, en proposant des séances de réflexologie et/ou sophrologie et/ou psychologie et/ou psychomotricité pour améliorer leur bien-être et leur qualité de vie.

Ces séances individuelles ou en couple sont entièrement gratuites Elles sont animées par des professionnelles qui interviennent au domicile en binôme 2 fois par mois



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

LES JEUDIS DE 14H30 À 16H30

au Pôle Ressources Lou Vésin

 Possibilité de transport → 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.

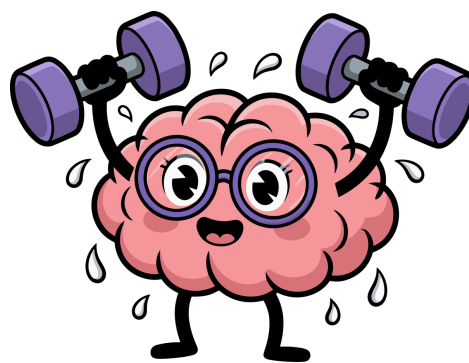
VENDREDIS 10 ET 24 AVRIL DE 10H À 12H
au Pôle ressources

GYM DES NEURONES 2

JEUDIS 09 ET 23 AVRIL DE 10H À 12H

Places limitées pour les deux ateliers

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



CLUB DE LECTURE



06 AVRIL ET LE 1ER 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