



PÔLE RESSOURCES *Lou Vésin*

35 route de Bazas 33840 CAPTIEUX

Tel: 06 30 90 93 31 poleressources.louvesin@adgessa.fr



Octobre 2026

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

**Démarrage
Mardi 20 octobre**

Une nouvelle activité arrive au Pôle Ressources !

À partir du 20 octobre, place à l'Activité Physique Adaptée (APA) avec le GE APA Santé.

L'objectif ? Bouger, entretenir ses capacités, prendre soin de sa santé et surtout... se faire plaisir ! L'APA permet de pratiquer une activité physique adaptée aux capacités et aux besoins de chacun, notamment pour les personnes avançant en âge ou ayant des besoins spécifiques.



Deux groupes sont proposés tous les mardis : **Groupe 1** → 14h30 – 15h30 / **Groupe 2** → 15h45 – 16h45

Cette activité est proposée uniquement sur inscription avec un bilan individuel initial

FORUM DES AIDANTS FAMILIAUX-SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Vendredi 9 octobre, rendez-vous à l'Espace Culturel La Forge à Portets pour la 4^e édition du Forum des aidants familiaux, organisée par Sud-Gironde Aide et Soins à Domicile, en partenariat avec la Communauté de Communes Convergence Garonne.

Sur le thème « La santé et le bien-être des aidants », cette journée est ouverte à toutes les personnes qui accompagnent un proche âgé, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Au programme : rencontres avec les acteurs du territoire, échanges, informations, temps de répit, plateau radio, spectacles et convivialité. Une journée pensée pour les aidants... mais aussi pour leur permettre de prendre un peu de temps pour eux.

Le Pôle Ressources Lou Vésin sera de la partie !

La compagnie **Les Toubibs Free** présentera un extrait de son spectacle. Cet atelier d'improvisation théâtrale, animé depuis plusieurs mois par Nicolas Soulard à Captieux, réunit des personnes de plus de 60 ans, dont certaines vivent avec une mémoire fragilisée, ainsi que des aidants familiaux et les personnes qu'ils accompagnent. Un espace de jeu, de complicité et de partage où chacun trouve sa place.

À découvrir également tout au long de la journée : **l'exposition « Mon identité en lumière »**.

Réalisée avec les personnes accompagnées et leurs aidants, elle présente des créations inspirées de photographies, d'images et d'éléments choisis par chacun. Ces réalisations racontent une identité, une histoire de vie, des passions, des souvenirs et des émotions. (*Médiation artistique / Mary Robin*)

Espace Culturel La Forge – Portets - De 9h30 à 16h30 - Entrée libre et gratuite

Programme complet → urlr.me/3xMJt7

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

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.

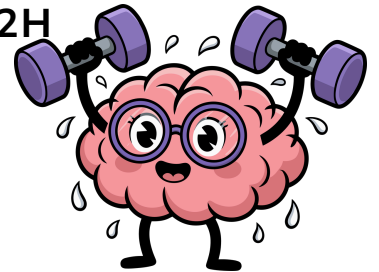
VENDREDIS 02, 16 ET 30 OCTOBRE DE 10H À 12H

GYM DES NEURONES 2

JEUDIS 01, 15 ET 29 OCTOBRE DE 10H À 12H

Places limitées pour les deux ateliers

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



ATELIER /GASCON

JEUDI 01 OCTOBRE à 15h
au Pôle Ressources Lou Vésin

Cet atelier animé par Patrick Lavaud a lieu une fois par mois. Il réunit des personnes désireuses de retrouver et partager la richesse de leur langue maternelle : Le GASCON.
Sur inscription → 06 30 90 93 31



CLUB DE LECTURE

LUNDI 05 OCTOBRE et le 1er lundi de chaque mois
de 15h à 16h30 à la bibliothèque de Captieux

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



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

MONALISA - GARDONS LE LIEN

(Mobilisation Nationale de Lutte contre l'Isolément des Aînés)



À tous les âges, nous avons besoin d'échanger, de partager, d'être écoutés et de nous sentir entourés.

Le lien social contribue à notre bien-être, à notre santé mentale et à notre sentiment d'avoir une place dans la vie collective. À l'inverse, la solitude et l'isolement peuvent avoir des effets sur notre santé physique et psychique.

À Captieux, une équipe de citoyens bénévoles MONALISA contribue, à son échelle, à faire vivre ce lien auprès des personnes âgées, à domicile ou en EHPAD.

Une visite, un café partagé, une conversation, un jeu, quelques nouvelles... ces petits moments peuvent beaucoup compter.

Vous souhaitez donner un peu de votre temps ou connaissez une personne qui aimerait recevoir une visite ou simplement échanger ? Contactez -nous !

“ET AU FAIT, LE PÔLE RESSOURCES C'EST QUOI?”

Le Pôle Ressources Lou Vésin, porté par l'EHPAD Airial de Biron à Captieux, est un dispositif de proximité ouvert aux personnes de plus de 60 ans vivant à domicile, aux proches aidants, aux bénévoles et aux professionnels qui les accompagnent.

Notre objectif ?

Favoriser le maintien à domicile, soutenir les aidants, prévenir et accompagner la perte d'autonomie, mais aussi lutter contre l'isolement en créant du lien social et en développant une culture de prévention autour du vieillissement.

Pour cela, nous proposons des activités, des actions de prévention, des temps d'échange, des projets collectifs, de l'information et de l'accompagnement, au plus près des besoins, des envies et de la vie des habitants.

Le Pôle Ressources, c'est une équipe de professionnelles :

Stella Aucharles, coordinatrice • Stéphanie Berto, psychologue • Mary Robin, animatrice sociale.

Et pourquoi « Lou Vésin » ?

Lou Vésin se prononce « Lou Bézin » et signifie « le voisin » en gascon.

Nous avons aimé ce mot pour ce qu'il évoque : la proximité, la simplicité, le fait d'être là, pas très loin, comme pourrait l'être un voisin.

Sans prétendre l'être tout à fait, nous essayons de faire vivre cet esprit au quotidien : un lieu où l'on peut pousser la porte, venir échanger, participer, demander conseil, rencontrer d'autres personnes... et, petit à petit, créer du lien.

Venez nous rencontrer au 35 route de Bazas à Captieux !

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 et jeudis de 14h30 à 16h30
au Pôle Ressources Lou Vésin**



Possibilité de transport- 06 30 90 93 31



OCTOBRE ROSE

Ensemble, mobilisons-nous pour la prévention du cancer du sein

MARCHE SOLIDAIRE
avec la marche solidaire

ORGANISÉE PAR
LA MAIRIE DE CAPTIEUX,
LES RANDONNEURS
DE LA GOUANEYRE
ET LE CYCLO CLUB
DE CAPTIEUX

VENTE AUX ENCHÈRES

AU PROFIT DE LA LUTTE
CONTRE LE CANCER DU SEIN

**SALON DES
ARTISANS RÉGIONAUX**

RECHERCHE ENCORE
QUELQUES ARTISANS

DE 10 H À 16 H

TEL 0626536228

À L'EHPAD L'AIRIAL DE BIRON À CAPTIEUX

EHPAD
L'Airial de Biron

CROIX ROUGE
FRANÇAISE

POMPIERS
DE CAPTIEUX

LES JOLIS
PAS DE DANSE
DE CAPTIEUX

DÉMONSTRATION
DE QI GONG
AVEC
DELPHINE PETIT

CHORALE

MARAÎCHERS
DE SENDETS

STANDS D'ARTISANATS
PROFESSIONNELS ET AMATEURS

ENSEMBLE CONTRE
LE CANCER DU SEIN

RESTAURATION SUR PLACE
AVEC LE COMITÉ DE COURS LES BAINS

Buvette
sur place

ADRESSE :
EHPAD L'AIRIAL DE BIRON
6 cité Monier - 33840 CAPTIEUX

Une journée conviviale et solidaire
pour soutenir la lutte contre le cancer du sein

VENEZ NOMBREUX !



OCTOBRE Rose

Dimanche 4 octobre 2026

Dès 9h

Rendez-vous
à la MARPA Cantelanne
pour un départ échelonné dès 9h
avec un lâché de ballons.

Deux parcours rando avec Les Randonneurs de la
Gouaneyre : 6 kms (départ 9h) et 3 kms (départ 9h30).
Un parcours vélo de route avec Le Cyclo Club : 25 kms.

Arrivée à l'EHPAD L'Airial de Biron

**3€ l'inscription,
8€ avec le t-shirt**