

CESTAS INFOS

L'Agenda de Mai

- Du 25 avril au 13 mai** Exposition «Sur la piste du moustique tigre» (voir encart médiathèque)
- 3 mai** Concert «ETXEKOAK» Eglise St André (voir encart)
- 5 mai** AG de l'association NORDIC33 - Les Sources à 18h30
- 7 mai** 4^{ème} et dernier Tournoi de Tarot du CESTAS LOISIR TAROT CLUB - Briqueterie à 14h
- 7 mai** Vide Grenier, Jardin et Troc Plantes avec le Comité des Fêtes de Cestas Bourg (voir encart)
- 8 mai** Cérémonies Commémoratives de la Victoire du 8 mai 1945 (voir encart page Infos)
- 10 mai** Réunion Publique Lutte contre le moustique tigre (voir encart)
- 12 mai** Fête du pain avec l'Office Socio-Culturel (voir encart)
- 12 mai** Loto avec le SAGC Rink Hockey (voir encart)
- 12 mai** Vide Grenier de la Résidence Beauséjour (voir encart)
- Du 12 au 14 mai** Cirque «De A A ZEBRE» (voir encart)
- 13 mai** Broc'Arts avec le Syndicat de quartier de Toctoucau (voir encart)
- 13 mai** Mai à vélo (voir encart)
- 14 mai** Vide greniers organisé par l'association Beauséjour (voir encart)
- 14 mai** Loto avec le Comité des Fêtes de Gazinet - Salle de Rink Hockey de Gazinet à 15h
- 14 mai** Le joli mois de l'Europe avec le Comité de Jumelage (voir encart)
- 15 mai** Collecte de sang avec l'EFS - Halle du Centre Culturel de 15h à 19h
- 19 au 21 mai** 18^{ème} édition du Festival Fort Rainbow (voir encart)
- 23 mai** Café numérique (voir encart)
- Du 26 au 29 mai** Fêtes de Réjouit avec le Comité des Fêtes et de Bienfaisance de Réjouit Bellevue (voir encart)
- 28 mai** Vente solidaire de la Commission Humanitaire du Comité de Jumelage de Cestas/Reinheim (voir encart)

Ville de CESTAS 13 MAI 2023

MAI à vélo

Le vélo dans tout Cestas

Port du casque recommandé

9h30 - 12h30

20 TERRE DE JEUX 24

FORT RAINBOW

18^{ème} FESTIVAL RECONSTITUTION HISTORIQUE

19 - 20 - 21 MAI 2023

TARIFS :
 VENDREDI : 5 euros
 SAMEDI : 10 euros
 DIMANCHE : 10 euros
 MOINS DE 12 ANS : GRATUIT
 ANCIEN : 5 euros
 FORFAIT WE :
 VENDREDI à DIMANCHE : 20 euros

CONCERTS • COUNTRY • LINE DANCE • DANSES INDIENNES • SPECTACLES • SPECTACLES EQUESTRES • BALADE A MOTO

AGG SORTIE 24 CESTAS CHEMIN DUBOURDIEUX
 VENDREDI 19H-20H • SAMEDI 10H-20H • DIMANCHE 10H-20H
 RENSEIGNEMENTS : 09.80.03.31 • http://fort-rainbow.com/mairie-cestas.com

CULTURE & LOISIRS



CLUB DE LOISIRS
LEO LAGRANGE DE GAZINET
www.leolagrangegazinet.fr

STAGE IKEBANA

Samedi 13 mai 2023

Stage Art Floral Japonais

Chapelle de Gazinet

Créations et compositions Ikébana

SORTIE «JOURNÉE FAMILLE»

Samedi 13 mai 2023

Parents et enfants (à partir de 6 ans)

Descente de la Leyre en Canoë

Salles/Biganos (20 km)

Pause déjeuner : Rôtisserie du val de l'Eyre à Mios

ATELIER SOPHROLOGIE ET RELAXATION DYNAMIQUE

Le mardi de 10h30 à 11h30 et de 18h à 19h

Le jeudi de 10h15 à 11h30 et de 18h30 à 19h45

Dénouez vos tensions... boostez votre moral

ATELIER MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE

1^{er} et 3^{ème} de chaque mois de 20h à 21h

Salle Mano à Cestas

Place du souvenir

Inscriptions et renseignements au 05 56 36 02 76
leo.lagrange.gazinet@wanadoo.fr



CONCERT ETXEKOAK

Sous la direction de Madame Sayo CHIMM
www.etkekoak.com

MERCREDI 3 MAI 2023 à 20h

Eglise Saint André de Cestas

Entrée : 13€ - 10€ tarif réduit - gratuit pour les moins de 12 ans

Renseignements et réservations
paroisses@catholaforet.fr
et/ou Marie-José Commarieu 06 71 59 41 11



13 MAI 2023

MAI
à vélo

Le vélo dans tout Cestas

9h30 Départs des quartiers - Arrivée Parc Mairie

- Pierroton/Toctoucau : départ face école élémentaire Toctoucau, puis Chantebois
- Gazinet : départ parking Sport2000, passage Beauséjour.
- Réjouit : départ parking Château
- Labirade : départ Bois du Chevreuil
- Croix d'Hins : départ rond-point Galan
- Bourg : Départ parking maternelle Pierrettes

10h30 - 11h30 Circuit en commun Départ Mairie

- Très facile : sur piste cyclable
- Très facile : secteur du Ribeyrot
- Facile : secteur La Tuillière - l'Ajoncière

11h30 - 12h30 Animations Parc de la Mairie

- Atelier Equipement-Entretien-Réparation
- Atelier Sécurité
- Atelier motricité à vélo
- Quizz sur le vélo
- Exposition

12h30 Pot de l'amitié

Port du
casque
recommandé

9h30
-
12h30



Renseignements :
Service des Sports
05 56 78 13 00



20
TERRE
DE JEUX
24



16^{ème} édition



BROC'ARTS

Samedi 13 mai 2023

Quartier de Toctoucau

De 9h à 18h :

Vide-ateliers d'art créatif, Vide-greniers, Troc-plantés

A partir de 19h :

Apéro et Repas animés par la banda « Les BoGoss »



Manifestation organisée par le Syndicat de quartier de Toctoucau, autour de la maison de quartier, du presbytère et de l'église.

Inscription vide-grenier : contact.sqt@gmail.com

Inscription vide-atelier : mle.brocarts@orange.fr



Ville de
CESTAS

Buvette éco-responsable tout au long de la journée : sandwiches le midi, frites, huîtres, tartes, canelés. Grillades servies le soir.



Ville de
PESSAC

Avec le soutien logistique des communes de Pessac et Cestas

CULTURE & LOISIRS

SAISON CULTURELLE CESTAS CANEJAN

En partenariat avec les villes de Canéjan, de Cestas et La Caravelle de Marcheprie

DE A À ZÈBRE

VEN. 12/05	20:30	TOUT PUBLIC DES 6 ANS
SAM. 13/05	20:30	
DIM. 14/05	16:00	

CIRQUE

CIRQUE

**Vendredi 12 mai et
samedi 13 mai 2023
à 20h30
Dimanche 14 mai
2023 à 16h**

Sous chapiteau

Parc de Monsalut

Tarif : 14€/12€/10€

(10€ et 8€ en tarif abonné)

A, B, C... bienvenue au Cirque !
Prenez place sous le chapiteau de

Max et Maurice. Lieu de mixité, de poésie, d'échange et de frissons. Sept artistes de cirque et trois musiciens vous embarquent dans leur abécédaire absurde, libertaire et joyeux. «De A à Zèbre», c'est 26 lettres qui s'enchaînent. 26 respirations pour se faire plaisir, pour rire, pour sourire, chanter, danser, poétiser librement sans aucune contrainte et laisser divaguer son esprit au gré des vents. 26 signes comme une galerie de portraits avec des petits et des grands cadres, des portraits sombres, des portraits clairs, des qu'on préfère et d'autres qu'on trouve moches ! 26 caractères pour montrer, que nous sommes multiples dans nos choix, qu'il n'y a pas une vérité, une direction. On retient son souffle, on rit, on ouvre des grands yeux brillants et on traverse toutes les émotions, De A à Zèbre !

+ infos : www.maxetmaurice.com

Information et réservation au 05.56.89.38.93 ou
sur <http://www.saisonculturelle.canejan-cestas.fr>

En mai la mairie de Cestas
vous invite à

un **Café Numérique** :

**ACHETER SUR INTERNET, C'EST SIMPLE, MAIS
COMMENT ÊTRE CERTAIN D'ACHETER AU BON
ENDROIT, AVEC UN MINIMUM DE SÉCURITÉ ?**

Mardi 23 mai 2023 de 10h à 12h

HALLE DU CENTRE CULTUREL

ouverture des portes à 9h45

Sécurisation des achats, du paiement, et droits du consommateur avant et après l'achat : de nombreuses protections et règles permettent d'acheter sereinement en ligne. Mais quelles sont-elles ?

Droit de rétractation, paiement sécurisé, faux site de e-commerce, fraudes : toutes les bonnes pratiques pour acheter en ligne de manière sécurisée seront abordées ici, ainsi que les droits liés aux achats sur Internet.

Le médiateur numérique vous accueillera (pensez à apporter votre smartphone Android, le chargeur avec son câble, et si vous le souhaitez, votre ordinateur portable).

Débutants acceptés, effectif limité à 20 participants

Inscription obligatoire auprès du Service Culturel
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00
2 avenue du Baron Haussmann, Mairie de Cestas
05 56 78 13 00

CESTAS



La Médiathèque de Cestas
vous propose :

Mercredi 3 mai 2023 à 11h

L'Heure des tout-petits : Un moment de lecture et de partage autour d'albums et de comptines pour vos tout-petits (0-3 ans).

Du 25 avril au 13 mai 2023

Exposition « Sur la piste du moustique tigre » : Une exposition ludique et interactive grâce à laquelle les moustiques tigres n'auront plus aucun secret pour vous !

Exposition co-conçue par la Fédération de pêche et de Protection du milieu aquatique 33 en partenariat avec l'ARS Nouvelle-Aquitaine

Vendredi 12 mai 2023 à 18h30

Quiz sonore : Les sons peuvent nous raconter des histoires tout autant que les images. Tout ce qui nous entoure contribue à notre environnement sonore. A travers l'écoute de séquences sonores, nous allons titiller vos oreilles, leur faire reconnaître les sons qui composent le monde dans lequel nous vivons et vous engager à vous les approprier pour raconter votre propre histoire...

Animé par l'association « L'ouïe m'enchanche » - Tout public dès 7 ans

Samedi 13 mai 2023 à 10h et 11h

Spectacle « Loéla » : De 3 mois à 5 ans

(durée : 30 minutes)

Deux musiciennes multi-instrumentistes invitent les tout-petits et ceux qui les accompagnent dans un voyage musical autour du cycle de la vie à travers celui de l'eau. Un univers tendre et poétique pour faire bruisser la musique de l'eau et la douce sonorité des premières fois !

Un spectacle produit et accompagné par le Krakatoa en partenariat avec l'OARA, l'Iddac et la SACEM.

Samedi 13 mai 2023 à 15h

Créa'Clic #robotique : Light painting avec Thymio :

(pour les 8-9 ans) et 16h15 (pour les 10-11 ans)

Avec le robot Thymio, viens t'essayer au light painting ! L'objectif : programmer le robot équipé de LEDs aux multiples couleurs puis le prendre en photo selon la technique du light painting pour réaliser une belle oeuvre d'art numérique. À vos clics ! Atelier animé par Le Labo Enchanté. Durée : 1h

Samedi 27 mai 2023 de 14h à 18h

Ludothèque : Venez jouer en famille ou entre amis à des jeux de société. Bonne ambiance et découverte garanties ! Animé par l'ALPSJAA, association de jeux de société cestadaise.

Entrée libre, tout public.

Renseignements et réservations au 05 57 83 53 11
www.mediathèque-cestas.fr

**COMMISSION HUMANITAIRE DU COMITE DE JUMELAGE DE
CESTAS/REINHEIM ORGANISE :**



VENTE SOLIDAIRE

DIMANCHE 28 MAI 2023 de 9h à 12h
Jardin du local 5 av. du Baron Haussmann

Vente solidaire
Objets, meubles, jouets...

CULTURE & LOISIRS

Le comité des fêtes de Cestas Bourg organise

Le Dimanche 7 Mai 2023

de 9h00 à 18h00

autour du centre culturel, Cestas Bourg

Renseignements et
réservations au
06 84 17 19 50

3€ le ML
(minimum 2M)

*Vide Grenier,
TROC'Plantes
et Vide
Jardin*



Buvette et
petite
restauration
sur place

COMITÉ
DES FÊTES
Cestas Bourg

DE L'EUROPE

Dimanche 14 Mai - Halle du centre culturel
9 h 30 / 13 h

BRUNCH EUROPÉEN

Assiette de spécialités sucrées et
salées - 6€-

ANIMATION

Jeux surdimensionnés en bois à
disposition de tous

TOMBOLA

Aide au voyage des jeunes
footballeurs du SAGC à Reinheim
-Tournoi international de foot-

CINÉMA REX

14 h - ciné-goûter dessin animé
européen jeune public 4-8 ans

17 h - film pour jeunes et adultes

DOCUMENTATION

Sur l'Europe ainsi que sur le Comité de
jumelage

EXPOSITIONS

Sur les fêtes traditionnelles des pays
d'Europe avec les élèves de Cestas



RETROUVEZ LE PROGRAMME COMPLET SUR LE SITE INTERNET DU COMITÉ DE JUMELAGE
[HTTP://JUMELAGECESTAS.FR](http://JUMELAGECESTAS.FR)

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

4

BINGO!

3

Le SAGC RINK HOCKEY organise son...

LOTO

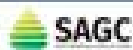
DE NOMBREUX LOTS À
GAGNER

6

8

VENDREDI 12 MAI 2023 À 20H30
SALLE RINK HOCKEY
COMPLEXE SPORTIF DU BOUZET
OUVERTURE DES PORTES À 19H

Buvette et restauration sur place



Beauséjour vous propose la 4ème édition de son



DIMANCHE 14 MAI

9h - 17h
avenue de l'Estelle,
Cestas

Organisé par
Résidence
Beauséjour

INFOS & RESERVATION : ASSOBEAUSÉJOURVIDEGRENIER@GMAIL.COM
Tarifs: adhérents Beauséjour : 2€/ml non adhérents : 3€/ml minimum 2 mètres
Inscription souhaitée avant le 10 mai

CULTURE & LOISIRS

FORT RAINBOW

18^{EME} FESTIVAL RECONSTITUTION HISTORIQUE

19 . 20 . 21
MAI 2023

TARIFS :
VENDREDI : 5 euros
SAMEDI : 10 euros
DIMANCHE : 10 euros
MOINS DE 13 ans : GRATUIT
MOTARD : 5 euros
FOURCATT WB :
VENDREDI & DIMANCHE : 20 euros

CONCERTS • COUNTRY • LINE DANCE • DANSES INDIENNES •
SPECTACLES • SPECTACLES EQUESTRES • BALADE A MOTO

A 60 SORTIE 24 CESTAS CHEMIN DUBOURDIEUX
VENDREDI 19H-2H ★ SAMEDI 10H-2H ★ DIMANCHE 10H-20H
RENSEIGNEMENTS : 06 80 03 31 27 - <http://fort-rainbow.e-monsite.com>

FÊTES DE RÉJOUIT 2023 Du 26 au 29 mai 2023



VENDREDI 26 MAI 2023

18h Ouverture de la Fête Foraine
21h Loto - Salle des fêtes de Réjouit

SAMEDI 27 MAI 2023

9h Casse-croûte « escargots à la bordelaise »
Salle de fêtes de Réjouit
14h Fête Foraine
20h30 Repas dansant Tarif : 28€
Animé par Kevin Monnier
et son accordéon

Menu : Apéritif : Punch + amuse-bouche
Oeuf parfait, crémeux de foie gras,
magret fumé
Compressé joue de boeuf, pommes de
terre fondantes, jus corsé au foie gras
Assiette de fromages
Quatre quart, mascarpone citron vert
Vin rosé, Vin rouge, Café



Renseignements et inscriptions avant le 15/05/2023
J.N. Picot : 06.07.30.41.16 - J. Cheype : 05.57.83.57.23
Mail : comitedesfetesrejouit@orange.fr
Retrait des billets : lundi 22 et mardi 23 mai 2023
de 17h à 19h, Salle des fêtes de Réjouit

DIMANCHE 28 MAI 2023

12h Vin d'honneur offert par la Municipalité et le
Comité des Fêtes - Salle des fêtes de Réjouit
14h Fête Foraine
16h Super Loto dans la salle des fêtes de Réjouit
20h30 Reprise de la Fête Foraine
23h Grand Feux d'artifice devant le Château
de Choisy Latour

LUNDI 29 MAI 2023

9h à 18h Vide-greniers devant le Château
de Choisy Latour
Renseignements et inscriptions avant le 21/05/2023
Tél : 06.07.30.41.16 - 07.86.91.77.27
Mail : comitedesfetesrejouit@orange.fr

14h Fête Foraine
15h Concours amical de pétanque
Concours amical de belote
Salle de fêtes de Réjouit



Vendredi
12 Mai

FÊTE du PAIN 2023

19h : APERITIF OFFERT par la municipalité
aux abords du four à pain (derrière l'Eglise).

20h : COCKTAIL DINATOIRE 25 €
à la salle de spectacle du Bouzet.
Participation des sections de l'osc
Animation par l'orchestre
"Cocktail Tropical".



Renseignements 06 33 37 54 29
Inscriptions avant le 5 mai



LUTTE CONTRE LES MOUSTIQUES À CESTAS

La lutte contre la prolifération des moustiques doit être focalisée sur la sensibilisation de la population.

Chaque semaine, nous devons être vigilant à ranger les objets mobiles de plein air pour qu'ils ne se remplissent pas d'eau (dessous de pot de fleurs, sceau, jouets, gouttière...). En cas de non application de ces gestes hebdomadaires, les oeufs vont éclore, se développer et devenir des adultes qui vont perpétuer ainsi les communautés existantes

Ces gestes réalisés hebdomadairement doivent devenir des habitudes. Nous organisons une réunion publique sur les moyens de lutte contre le moustique tigre avec Altopictus, agence agréée par l'Agence Régionale de Santé le 10 mai 2023 à 18 heures 30 dans le Halle du centre culturel de Cestas.

L'exposition temporaire «**Sur la piste du moustique tigre, l'expoZZition**» proposée par l'ARS et la Fédération de Pêche de la Gironde se déroulera au Centre Culturel du 2 au 15 mai 2023.

Informations : bernard.rivet@mairie-cestas.fr ou environnement@mairie-cestas.fr



LE POINT INFORMATION VACANCES (PIV)



Pour vous aider à réaliser votre projet vacances

POINT INFO VACANCES

Permanence le mercredi de 14h à 16h

Le vendredi de 16h30 à 18h30

Ou sur RDV

Renseignez-vous auprès de
Espace de vie social « les couleurs du jeu »
8 chemin de Barbicadage
33610 CANEJAN

06.25.49.69.68



Solidarité 4 Pattes
Association de sauvetage animalier

L'ASSOCIATION SOLIDARITE 4 PATTES

de Cestas s'occupe des chats de la commune.

Vous pouvez la solliciter pour :

- vous aidez à stériliser les chats errants ou de particuliers dans le besoin, à tarif réduit pour limiter la prolifération
- signaler une chatte gestante, des chatons ou un chat mal en point (aucune euthanasie n'est envisagée).
- devenir bénévole, famille d'accueil ou adoptant
- trouver des solutions d'accueil pour éviter les abandons

Retrouvez les sur leur site internet www.solidarite4pattes.com ou la plateforme helloasso



La Caf vous aide et vous accompagne à faire vos démarches sur Caf.fr !

Un point numérique Caf est un espace où vous trouverez un ordinateur connecté à Caf.fr

pour réaliser vos démarches en ligne.

Un facilitateur peut vous accompagner le :

Le vendredi de 16h à 18h30

Ou sur rendez vous

naviguer sur caf.fr, gérer vos droits Caf dans « Mon Compte »...



Renseignez-vous auprès de
Espace de vie social « les couleurs du jeu »
8 chemin de Barbicadage
33610 CANEJAN
Tél. : 09 54 60 00 81



ATTENTION CHANGEMENT Cercle généalogique cestadais

vous donne rendez-vous à partir d'avril 2023

au Club Chez Nous Place du souvenir

à Cestas Bourg pour ces ateliers

Vendredi de 20h à 23h

Samedi de 13h à 23h

Pour tout renseignement

complémentaire :

Mme DELETAGE Mireille

06 98 84 12 25



INFOS

www.mairie-cestas.fr

Site officiel de la Mairie de Cestas

CÉRÉMONIES COMMÉMORATIVES DE LA VICTOIRE DU 8 MAI 1945

10h50 : Dépôt de gerbes : Stèle Gardère

11h10: Dépôt de gerbes : Stèle Nouaux

11h30: Recueillement au Monument aux Morts



Horaires d'ouverture des Services Administratifs Municipaux

SERVICES ADMINISTRATIFS

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

Fermés le samedi

Mairie de Cestas fermée

le vendredi 19 mai 2023 et le lundi 14 août 2023



LA POSTE

AGENCE POSTALE DE CESTAS REJOUIT

Du lundi au Vendredi de 9h à 12h15

et de 13h30 à 17h

Samedi de 9h à 11h30

DÉCHETTERIE COMMUNAUTAIRE de Canéjan

Chemin du 20 Août 1949 - 05 57 12 50 35

FERMÉE LES JOURS FÉRIÉS

HORAIRES D'OUVERTURE DU 1^{ER} AVRIL AU 31 OCTOBRE :

- Lundi et Jeudi 13h-18h30 (accès libre)

- Mardi Mercredi Vendredi Samedi 9h-12h (accès libre)
et 14h-18h30 (sur Rendez-vous)

- Dimanche 8h-12h (accès libre).

RAMASSAGE DES ORDURES MÉNAGÈRES

PAS DE COLLECTE LES JOURS FÉRIÉS ET PAS DE JOUR DE
RATTRAPAGE

RAMASSAGE DU TRI SÉLECTIF MAINTENU

MAINTIEN DES COLLECTES LES JOURS FÉRIÉS SAUF LE
LUNDI 1^{ER} MAI 2023 PAS DE COLLECTE ET PAS DE JOUR DE
RATTRAPAGE

Pour toutes informations sur
la gestion des déchets :
www.jalleeeaubourde.fr



INFORMATION PLAN CANICULE 2023

Comme chaque année, le "Plan canicule" entrera en vigueur du 1^{er} juin au 15 septembre pour prévenir et prendre les mesures sanitaires qui s'imposent en cas d'épisode de fortes chaleurs. Dans une logique de prévention des risques sanitaires liés à cette période, le CCAS de la ville de Cestas permet à toutes les personnes fragiles et isolées, personnes âgées ou en situation de handicap de s'inscrire sur le « Registre des personnes fragiles isolées ».

Qui peut figurer sur le registre ?

Les personnes âgées de 65 ans et plus, adultes handicapées, reconnues inaptes au travail ou en invalidité.

Qui peut inscrire ?

• La personne elle-même, son représentant légal, un tiers (ami ou proche, médecin, services d'aide à domicile ou personne intervenante), les professionnels (médecins, infirmiers, services hospitaliers...) avec, dans la mesure du possible, une information préalable de la personne ou le recueil de son assentiment.

Comment s'inscrire ?

Il suffit de remplir le formulaire disponible en Mairie ou sur internet, ou de contacter le service au 05.56.78.84.82 qui enverra au domicile de la personne concernée une fiche d'inscription. Le registre est strictement confidentiel et les données qui y figurent sont destinées exclusivement à l'usage du CCAS de la Ville de Cestas, responsable de leur traitement. Il ne peut être communiqué qu'au Préfet à sa demande.

Pourquoi s'inscrire sur le registre du plan canicule ?

En cas de déclenchement du plan canicule par le Préfet, le CCAS mettra en place des mesures spécifiques pour apporter aux bénéficiaires conseils et assistance. Il prendra régulièrement contact avec les personnes isolées pour s'assurer que tout va bien.

En prévention, adoptez les bons réflexes :

- Augmentez votre consommation d'eau quotidienne par prises régulières, même en l'absence de sensation de soif.

Évitez café, thé et sodas.

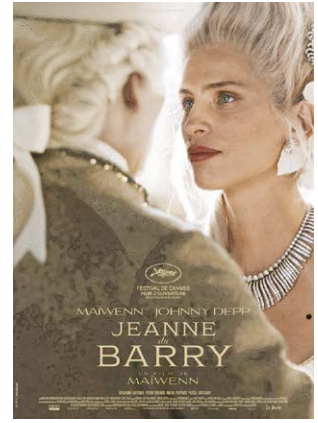
- Privilégiez les aliments riches en eau tels que fruits, légumes et laitages. Mouillez-vous le corps et le visage plusieurs fois dans la journée (Brumisateurs®, linge humide, etc.) et habillez-vous avec des vêtements légers et amples en fibres naturelles.
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée.
- Évitez les activités intenses.
- Ne laissez pas la chaleur entrer à domicile, fermez volets et fenêtres en journée, aérez votre logement la nuit.
- Il est recommandé de passer au moins 2 à 3h/jour dans un endroit frais ou climatisé.
- Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour la conservation et l'utilisation de vos médicaments en cas de fortes chaleurs.
- Contactez votre médecin traitant ou le 15, en cas de fièvre, vertiges, épuisements, maux de tête, nausées ou confusion... n'attendez pas !

CINÉMA REX Programmes



Cinéma Rex, 24 place du souvenir - 33610 Cestas
 Site WEB : www.cinerecestas.fr
 Mail : cinerecestas@gmail.com
 Cinéma classé ART & ESSAI & Label Jeune Public

Programme Mai 2023



Les films à l'affiche du mois de mai

