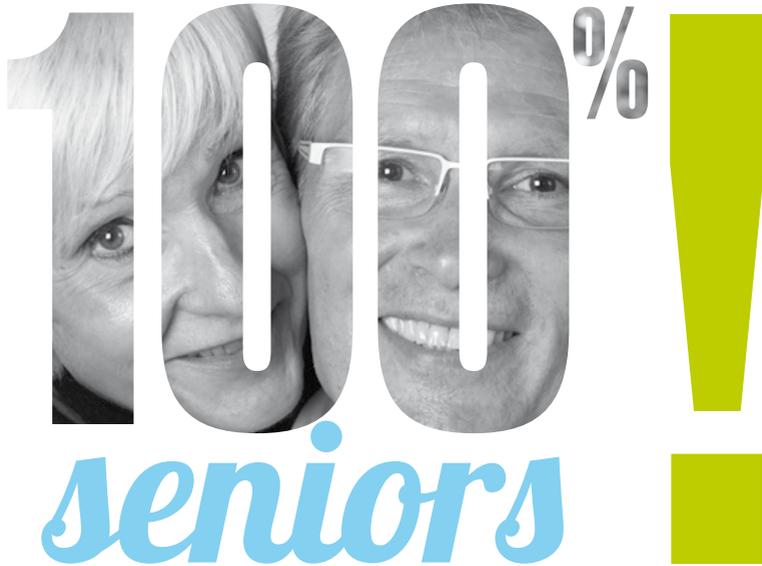


MÉRIGNAC



ANIMATIONS

Avril, mai, juin 2017

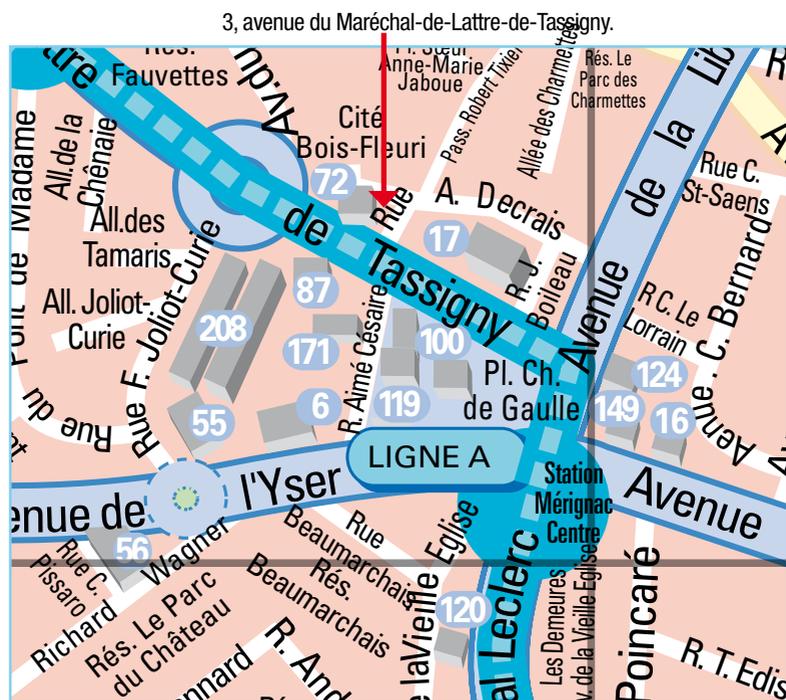
DIRECTION DE L'ACTION SOLIDAIRE ET SOCIALE
CCAS - SERVICE DES SENIORS ET DES ÂÎNÉS
SECTEUR ANIMATION

05.56.55.66.50 - animation.retraites@merignac.com

Dans le souci d'améliorer nos conditions d'accueil et de diminuer l'attente, vous trouverez à présent dans chaque nouveau programme, des dates précisant le début des inscriptions, sachant que le 1^{er} jour et demi, elles se dérouleront en dehors de la mairie, au restaurant les Fauvettes (voir plan ci-dessous), et qu'elles se poursuivront ensuite dans le service à l'Hôtel de Ville.

Pour ce trimestre, les inscriptions auront lieu :

- le mardi 4 avril de 8h30 à 16h30
- le mercredi 5 avril au matin uniquement de 8h30 à 12h
- le mercredi 5 avril à 14h et les jours suivant, au service de la mairie.



Entrée du restaurant les fauvettes.

Avril 2017

CONFÉRENCE



Vendredi 7 avril

« *Existait-il une conscience de l'évolution du climat avant la tempête de 1999 ?* »

Conférence animée par Didier Coquillas-Sistach, médiateur scientifique de Terre et Océan.

Du 26 au 28 décembre 1999 : on assiste aux deux dernières tempêtes du XX^e siècle. Elles marquent aussi l'ouverture sur un nouveau millénaire et sur de nouveaux comportements... Ce fut un véritable traumatisme avec des vents qui ont atteint 219 km/h et fait près de 140 morts en France. C'est aussi la naissance violente d'une « conscience », celle du climat qui change et qui « déraile ». Jamais nous n'avions pris à ce point « conscience » de ce bouleversement en cours ; certains ne l'avaient encore au cours de cette année 1999. Alors ?

La mémoire de l'homme était à ce point amnésique pour ne pas avoir vu et compris depuis plusieurs décennies qu'au-delà des simples événements météorologiques, c'est le climat dans son ensemble qui peut évoluer et transformer nos conditions de vie ? Sommes-nous les seuls en ce mois de décembre 1999 à avoir compris « Qu'il se passait quelque chose » ? Pareil événement a-t-il déjà eu lieu auparavant ? Nos « anciens » ont-ils eu « conscience » eux aussi de transformations aussi radicales ? Autant de questions auxquelles nous essaierons de répondre...

Sur inscription - Prix : 3€10.

Rendez-vous : 14h à l'auditorium François-Lombard de la Médiathèque (Centre-Ville)

Entrée principale.

CINÉMA

Mardi 11 avril

Film : « A bras ouverts » (comédie française)

Réalisateur : Philippe de Chauveron

Avec : Christian Clavier, Ary Abittan, Elsa Zylberstein.



« Figure de la scène littéraire et médiatique française, Jean-Etienne Fougerole est un intellectuel humaniste marié à une riche héritière déconnectée des réalités. Alors que Fougerole fait la promotion dans un débat télévisé de son nouveau roman « A bras ouverts », invitant les plus aisés à accueillir chez eux les personnes dans le besoin, son opposant le met au défi d'appliquer ce qu'il préconise dans son ouvrage. Coincé et piqué au vif, Fougerole prend au mot son adversaire et accepte le challenge pour ne pas perdre la face. Mais dès le soir même, on sonne à la porte de sa somptueuse maison de Marnes-la-coquette... Les convictions des Fougerole vont être mises à rude épreuve ! »

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné - Prix : 3€50 à régler sur place.

EXPOSITION MÉDIATHÈQUE

Mercredi 12 avril

« Les Américains à Mérignac, les hôpitaux de Beaudésert »

Dans le cadre de la commémoration du centenaire de la première guerre mondiale.

En partenariat avec le service des archives communales, l'association « la Mémoire de Bordeaux Contrôle » et le Conservatoire de l'Air et de l'Espace.

Visite guidée et commentée.

À Mérignac dans le quartier de Beaudésert, à la fin de l'année 1917, les alliés américains ont installé un hôpital pour y soigner leurs blessés de guerre...

Sur inscription.

Rendez-vous : 14h30 devant la Médiathèque Centre-Ville - Entrée principale.



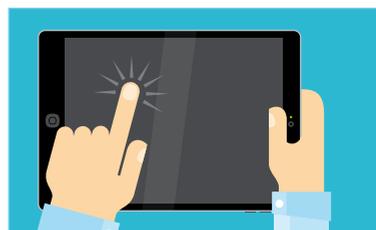
AGIRabcd JOURNÉE D'INFORMATION

Jeudi 13 avril

« Journée découverte de la tablette numérique ».

Une tablette tactile, qu'est ce que c'est ? À quoi cela sert ? Que peut-on faire avec ? Laquelle acheter ?

Si vous êtes dans l'interrogation, avant de vous équiper, l'association AGIRabcd peut vous donner quelques pistes de réflexion et répondre à vos questions.



Sur inscription.

Rendez-vous de 10h à 12h et de 14h à 16h au restaurant des Fauvettes - 3 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny. Possibilité de prendre le repas de midi sur place (à signaler lors de l'inscription et au plus tard le 10 avril).

VISITE

Vendredi 14 avril

« Du relais des solidarités... au tennis de la Rosaie... »

1^{re} temps : le relais des solidarités.

En décembre 2013, le relais des solidarités était inauguré. Ce lieu unique en Aquitaine permet aujourd'hui d'accueillir en un seul et même endroit la Croix Rouge, les Restos du Coeur, St Vincent de Paul, le Secours Catholique et le Secours Populaire, et offre une meilleure articulation entre le secteur caritatif et l'action sociale municipale.

Depuis novembre 2015, une épicerie sociale a ouvert ses portes et nous serons accueillis par la responsable et la présidente du Secours Populaire qui nous expliqueront comment fonctionne cette structure au quotidien.

2^e temps : le tennis de la Rosaie.

Ce site dispose de 4 cours couverts en terre battue et d'un restaurant de 65 places ouvert à tous, du lundi au samedi. Comment fonctionne cette installation surtout connue des joueurs de tennis ? Comment entretient-on les cours ? C'est à ces questions que répondra un des employés de la structure.



Rendez-vous : 9h30 sur le parking du relais des solidarités.

Durée des visites : 2h environ.

EXPOSITION VIEILLE ÉGLISE

Mercredi 19 avril

« Littoralité, histoire d'un territoire » par Brigitte Olivier.

Visite guidée et commentée.

Née en 1954, diplômée de l'école des Beaux-Arts de Bordeaux, Brigitte Olivier vit et travaille à Romainville. De son père, ostréiculteur sur le bassin d'Arcachon, elle hérite d'une sensibilité à la nature et à ses éléments. Les territoires qu'elle place au coeur de son travail font l'objet d'une expérimentation physique et sensible.

L'artiste y séjourne, s'y déplace, à la recherche d'une mémoire : celle de l'action de l'homme sur son environnement.

Sur inscription.

Rendez-vous : 14h30 devant la Vieille Église Saint-Vincent.

EXPOSITION AU MUSÉE D'AQUITAINE

Mardi 25 avril

« **Tromelin, l'île des esclaves oubliés** »

Conférence animée par Laurence Candon, médiatrice scientifique et culturelle de Terre et Océan.

Parti de Bayonne en novembre 1760 pour rejoindre l'île de France (ancien nom de l'île Maurice), l'Utile, navire de la compagnie française des Indes orientales, s'échoue sur l'île de sable, au large de Madagascar. L'équipage regagne Madagascar sur une embarcation de fortune, laissant 80 esclaves sur l'île, avec la promesse de revenir bientôt le chercher. Quinze jours plus tard, une corvette récupère quelques survivants...

Nous vous proposons de partager une visite guidée pour revenir sur l'incroyable histoire de ces esclaves oubliés. Cette exposition a l'ambition d'évoquer une page importante de l'histoire maritime, ainsi que la question de la traite et de l'esclavage dans l'océan Indien, illustrées par ce naufrage et ses rescapés malgaches qui tentèrent de survivre pendant près de quinze années sur cet îlot inhospitalier.

Rendez-vous : 9h45 à l'arrêt de Tram ligne A « Hôtel de Ville » à Bordeaux - Trajet à pied de 400m environ. Durée de la visite : 1h30 maximum.
Prix : 3€50 à régler sur place, merci de faire l'appoint.



Mai 2017

SORTIE JOURNÉE

Mardi 2 mai

« **Entre Garonne et Dordogne : des coteaux de Carbon-Blanc aux marais de Saint-Vincent-de-Paul...** »

Une journée en deux étapes. Nous passerons le matin à Carbon-Blanc. Cette commune possède sans doute l'histoire la plus originale de l'ensemble des communes de Bordeaux métropole. Son nom déjà particulièrement curieux mérite d'être expliqué. Son patrimoine archéologique révèle également une occupation de plusieurs milliers d'années, entre préhistoire et antiquité romaine. La cité peut même se prévaloir de posséder une véritable villa gallo-romaine qui a fait l'objet de fouilles importantes. Mais ce qui caractérise le plus l'histoire et l'organisation de cette commune, c'est son lien très fort avec les voies de communications anciennes et plus contemporaines : route des pèlerins, axes d'accès à Bordeaux à l'époque médiévale, R.N. 10, autoroute A 10, etc. Ces aspects ont façonné



le patrimoine de Carbon-Blanc et devraient vous surprendre. Après le repas de midi, nous partirons à la rencontre du patrimoine riche mais combien méconnu de la commune de Saint-Vincent-de-Paul, sur la presqu'île d'Ambès... Une courte balade d'environ 2 km, entre l'église et l'ancien port de Saint-Vincent, dévoilera l'histoire originale d'un bourg né récemment au cœur des marais d'Ambès mais qui a su concentrer lui aussi tous les axes de circulation depuis plus de 4000 ans : voie romaine, bac pour traverser la Dordogne, succession de pont depuis le XIX^e siècle et établissement humains ancestraux.

Sur inscription.

Rendez-vous : 8h30 devant la Maison des Associations.

Départ 8h45 / Retour prévu vers 18h00. Prévoir un pique-nique (repas à l'abri si pluie) mais possibilité de restauration rapide pour ceux qui le souhaitent (secteur Carrefour Rive d'Arcins à Bègles). Station debout et marches en cours de journée. Prévoir des chaussures adaptées pour marcher dans l'herbe humide si pluie.

Prix : 2€60 + un chèque de 15€ à l'ordre de « Terre et Océan » à remettre le jour de la sortie.

PROMENADE

Jeudi 4 mai

« **Le mois des fleurs d'Arlac aux Eyquem** ».

Une balade avec "jardin-et-écotourisme" pleine de surprises : quelques demeures historiques, quelques secrets des trois derniers vignobles de Mérignac, les plantes des vieux murs, les insectes butineurs et les orchidées du parc de Luchey-Halde, quelques arbres remarquables, des traces animales, éventuellement capture de tritons (si les fossés ne sont pas asséchés) et observation de rapaces.



Sur inscription.

Prix : 4 € à régler sur place le jour de la sortie (merci de prévoir l'appoint).

Rendez-vous : 14h00 à l'arrêt de Tram ligne A « Fontaine d'Arlac » - Retour bus 35 « place du 11 novembre »

Durée : 2h à 2h30 - Distance : 3 km. Attention ! Ce n'est pas un trajet en boucle ! Les participants qui viennent en voiture feront donc 6 km. Prévoir des bottes si le temps est humide.

CINÉMA

Mardi 9 mai

Film : « *Patients* » (comédie dramatique française d'1h50mn).

Réalisateur : *Grand Corps Malade, Mehdi Idir*

Avec : *Pablo Pauly, Soufiane Guerrab...*

« Se laver, s'habiller, marcher, jouer au basket, voici ce que Ben ne peut plus faire à son arrivée dans un centre de rééducation suite à un grave accident. Ses nouveaux amis sont tétras, paras, traumas crâniens... Bref, toute la crème du handicap. Ensemble ils vont apprendre la patience. Ils vont résister, se vanter, s'engueuler, se séduire mais surtout trouver l'énergie pour réapprendre à vivre. *Patients* est l'histoire d'une renaissance, d'un voyage chaotique fait de victoires et de défaites, de larmes et d'éclats de rire, mais surtout de rencontres : on ne guérit pas seul. »

Cette séance sera suivie d'une rencontre et d'un échange avec Virginie Massaut directrice des soins à la Tour de Gassies.

Rendez-vous : 13h30 au *Mérignac Ciné*.

Prix : 3€50 à régler sur place.



CONFÉRENCE

Vendredi 12 mai

« *Mékong : avenir climatique et biodiversité* »

Conférence animée par *Eric Veyssy, médiateur scientifique « Fleuve, Eau, Climat » de Terre et Océan*.

Le Mékong, dixième plus grand fleuve du monde, abrite la plus grande biodiversité aquatique après l'Amazone : plus de 1300 espèces de poissons (et de dauphins), dont 800 sont endémiques. Le Mékong est la première zone de pêche en eaux intérieures avec 25 % des captures mondiales. Au Cambodge et au Laos, les habitants vivent au rythme du « fleuve mère » et de ses ressources, sur les rives, sur les îles ou même dans des villages flottants sur le grand lac Tonlé Sap. Avec, en amont, la puissante Chine, Laos et Cambodge sont au cœur du bassin de ce fleuve international, avant le delta vietnamien. Depuis quelques années, le réchauffement climatique et les nombreux barrages réalisés, en construction ou en projet, mettent en danger les équilibres hydrologiques et écologiques. Au lendemain des COP 21 et 22, ce reportage questionne les évolutions et l'avenir de ce fleuve mythique.

Sur inscription.

Prix : 3€10.

Rendez-vous : 14h00 au restaurant du *Jard*, rue du *Jard*.

VISITE

Mardi 16 mai

« *La librairie Mollat* ».

Une surface de 2700m², 160000 titres de livres différents en rayon, presque 2 millions de volumes vendus chaque année, et enfin, 3,5 tonnes de livres réceptionnés chaque jour. Voilà quelques chiffres qui aident à mieux comprendre pourquoi la librairie Mollat est connue pour être une des plus belles et une des plus importantes de France. Devenue au fil des ans une véritable institution bordelaise, elle attire aujourd'hui non seulement les amoureux des lettres qui recherchent conseils et échanges, mais aussi les curieux tant l'atmosphère des lieux est particulière. Durant une heure environ, nous serons reçus dans cet espace magique, ce qui devrait nous éclairer sur cette énorme mécanique et nous permettre d'en comprendre un peu mieux les multiples rouages.

Sur inscription;

Rendez-vous : 10h à l'arrêt de Tram ligne A « *Hôtel de Ville* » à *Bordeaux*, puis continuation à pied (300m environ).



L'APRÈS-MIDI « JEUX DE SOCIÉTÉ »

Mercredi 17 mai

Nous vous attendons encore plus nombreux aux portes de l'école Jules Ferry, pour une nouvelle rencontre ludique et bien sympathique.

Rendez-vous : 14h15 à l'entrée de l'école *Jules Ferry*.



PROMENADE

Vendredi 19 mai

« *Le quartier de la gare St-Jean, d'aujourd'hui à hier* »
Promenade guidée par *monsieur Patrick Berger*.

Pour découvrir ce quartier en pleine mutation, nous commencerons par la visite de la maison du projet Euratlantique, ce qui permettra d'apprécier l'ampleur du chantier. Autour de magnifiques maquettes, ce sera l'occasion de mieux comprendre ce qui est fait et ce qu'il reste à faire. Puis, en compagnie de Patrick Berger, une fois la partie du présent et du futur abordée, nous nous plongerons dans le passé et dans l'histoire de ce qui fut et qui est encore un peu ce quartier : ➤

L'installation de la Gare de voyageurs de Bordeaux-St-Jean dans cette partie de la ville a entraîné des activités connexes liées au chemin de fer : centre de tri postal, gare des marchandises, ateliers d'entretien et de réparations du matériel... Plusieurs espaces ont également été aménagés pour accueillir des activités complémentaires au marché voisin des Capucins : marché aux bestiaux, abattoirs, marché de gros... L'arrivée de nouveaux habitants a nécessité la construction d'équipements publics : écoles, bain-douches, églises à Belcier & Armagnac... Un parcours pédestre nous permettra de découvrir et d'évoquer ces activités, ces lieux et leurs évolutions.

Sur inscription. Rendez-vous : 14h15 à l'arrêt de Tram ligne C « Carle Vernet » (environ 45mn depuis Mérignac centre). Durée/distance : trajet à pied de 4km environ – 3h maximum.

SORTIE JOURNÉE

Mardi 23 mai

« Une histoire de frontières : entre Bordelais et Médoc... »

Nous vous proposons, pour finir notre thème, une balade en deux temps sur le bord des jalles qui servent de frontière entre le Médoc et le pays de Bordeaux. Voici une belle occasion pour découvrir deux bourgs caractéristiques de l'ancienne lande médocaine qui ont connu une évolution et une histoire très différente : Saint-Médard-en-Jalles et Saint-Aubin-de-Médoc. Mais ces deux communes présentent aussi de nombreux points communs comme ce paysage de croupes graveleuses et sableuses sculptées par un réseau hydrographique original et typiquement médocain. Ce paysage également fait de forêts, de prairies et de sources est aujourd'hui victime de l'urbanisme qui a pris une place importante depuis le milieu du XX^e siècle tout en préservant un cadre de vie champêtre... Saint-Médard-en-Jalles, par la force de ses cours d'eau, a très vite cristallisé sur son territoire un nombre important de moulins à eau et a connu les véritables prémices de la révolution industrielle aux XVIII^e et XIX^e siècles. On ne peut parler de Saint-Médard sans évoquer l'histoire de la « poudrerie » et ses conséquences sur le reste de l'agglomération y compris sur l'église qui a une histoire assez originale. Quant à Saint-Aubin-de-Médoc, la commune tirait plutôt ses richesses et ses lettres de noblesse du travail de la terre et des productions agricoles. Mais la plus grande surprise viendra de la découverte de l'ancien petit bourg de Saint-Aubin-Médoc autour de son « carré de vigne » conservé au plein milieu de l'agglomération. Ce sera également l'occasion d'une visite guidée de la très curieuse église de Saint-Aubin qui était au centre d'un pèlerinage singulier dont l'origine se cache derrière le retable et n'est qu'exceptionnellement accessible au public.

Sur inscription.

Rendez-vous : 8h30 devant la Maison des Associations.

Départ 8h45 / Retour prévu vers 18h00. Prévoir un pique-nique (repas à l'abri si pluie).

Station debout et petites marches en cours de journée. Prévoir des chaussures adaptées pour marcher dans l'herbe humide si pluie.

Prix : 2€60 + un chèque de 15€ à l'ordre de « Terre et Océan » à remettre le jour de la sortie.

Juin 2017

CONFÉRENCE

Vendredi 2 juin

« Les fleuves d'Europe... pour finir le tour du Monde ». Conférence animée par Eric Veyssy, médiateur scientifique « Fleuve, Eau, Climat » de Terre et Océan.

Certes les fleuves de notre vieux continent ne sont pas les plus impressionnants par leurs dimensions géographiques ou hydrologiques, certes ils ont subi pour beaucoup la pression des activités humaines qui ont plus ou moins modifié leurs natures. Mais, ils n'en sont pas moins structurants de nos territoires, de nos relations, de nos cultures variées. Il sera donc question d'un tour de l'Europe fluviale, des îles britanniques aux confins de l'Asie, de la péninsule ibérique à la mer Noire en passant par la Méditerranée et notre propre hexagone. Tague, Guadalquivir, Dniepr, Tamise, Po, Tibre, Elbe, Oder, Vistule sans oublier, bien entendu, la grande Volga et l'international Danube et bien entendu nos cinq grands fleuves nationaux : Loire, Garonne, Seine, Rhône et Rhin et quelques autres... Sur inscription

Sur inscription - Prix : 3,10 €.

Rendez-vous : 14h00 à l'auditorium François Lombard - Médiathèque - Centre-Ville
Entrée principale.

CINÉMA

Mardi 6 juin

Film : « Loving » (Drame/romance américain de 2h03mn).

Réalisateur : Jeff Nichols.

Avec : Joel Edgerton, Ruth Negga...

« Mildred et Richard Loving s'aiment et décident de se marier. Rien de plus naturel - sauf qu'il est blanc et qu'elle est noire dans l'Amérique ségrégationniste de 1958. L'État de Virginie où les Loving ont décidé de s'installer les poursuit en justice : le couple est condamné à une peine de prison, avec suspension de la sentence à condition qu'il quitte l'État. Considérant qu'il s'agit d'une violation de leurs droits civiques, Richard et Mildred portent leur affaire devant les tribunaux. Ils iront jusqu'à la Cour Suprême qui, en 1967, casse la décision de la Virginie. Désormais, l'arrêt "Loving v. Virginia" symbolise le droit de s'aimer pour tous, sans aucune distinction d'origine. »

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné - Prix : 3€50 à régler sur place.



VISITE

Mercredi 7 juin



« **Bordeaux Patrimoine Mondial, place de la Bourse** ».

Bordeaux Patrimoine mondial est un lieu culturel, centre d'interprétation de l'architecture et du patrimoine, situé sur la place de la Bourse. Ouvert depuis le mois de février 2014, il nous invite au voyage à travers le temps et la géographie urbaine.

Vous découvrirez l'histoire de Bordeaux, les différentes étapes de son développement et les éléments marquants qui ont influencé sa construction. Bordeaux Patrimoine Mondial vous projette également dans la ville de demain, ainsi que dans la cité rêvée par de nombreux architectes et urbanistes. Images de synthèse, tablettes tactiles, films, documents d'archives, maquettes et plans. Chacun peut venir s'informer et découvrir les évolutions de la ville, régulièrement mises à jour.

Sur inscription.

Rendez-vous : 9h45 à l'arrêt de Tram A « Place du Palais » - 500 m à pied environ jusque place de la Bourse - Durée de la visite : 1h30 (variable en fonction des échanges).

L'APRÈS-MIDI « RALLYE SUR BORDEAUX »

Mercredi 14 juin

Les enfants de l'école Jules Ferry vous proposent cette fois de partager un après-midi « touristique » sur Bordeaux, et de participer à un rallye à la découverte du quartier Saint-Pierre. Durant 1h30, il faudra conseiller ou suivre les enfants de votre équipe et vous découvrirez ensemble ce quartier et son histoire à travers des énigmes, questions ou dessins...

Ludique et instructif, ce petit rallye nous permettra de faire une ballade entre la place de la Bourse, place du Parlement, place Camille Julian, et pourquoi pas un goûter sur les Quais !

Sur inscription

Durée/distance à pied : 1h30 et 4 km environ.

Rendez-vous : 13h30 à l'entrée de l'école Jules Ferry.

PROMENADE

Jeudi 15 juin

« **Bois du Burck...** »

Avec "jardin-et-écotourisme", une boucle percera les mystères de ces arbres fantaisistes et étonnants que sont les chênes qui marchent, l'arbre à échasses, le balai de sorcière, le chêne avaleur de pancarte, l'arbre foudroyé, les chèvrefeuilles étrangleurs et les traces laissées par leurs étreintes sur leurs victimes, les sureaux-harpes, les racines soudées et la rarissime branche traversante. Nous découvrirons le discret petit peuple aquatique vivant dans le ruisseau du Peugeot, sans oublier des explications sur une coupe du sol dans une mini-falaise de sable.

Sur inscription.

Prix : 4 € à régler sur place le jour de la sortie (merci de prévoir l'appoint).

Rendez-vous : 14h00 devant le portail d'entrée du stade Cruchon (avenue du Bon Air)

Durée : 2h à 2h30 - Distance : 1,2km

INTERVENTION

Vendredi 16 juin

« **Prévention sécurité** »

Animée par un agent de la police nationale.



Les ruses, les pièges, les arnaques sont légion. Le public des seniors, parce que parfois plus fragile, est souvent une victime désignée et ciblée.

Comment peut-on se protéger, se prémunir ? Quels sont les bons réflexes à avoir ?

La police nationale a développé depuis quelques années déjà des actions de prévention visant à mieux renseigner la population sur les dangers, mais surtout sur les bons réflexes à avoir, et comment mieux se protéger.

Durant cet après-midi, à l'aide de petits films, mais aussi de témoignages et d'échanges, vous aurez une autre approche de ces situations très souvent compliquées et serez peut-être mieux « armés » pour y faire face.

Rendez-vous : 14h15 au restaurant du Jard, rue du Jard.

Durée de la rencontre : 2h environ

PROMENADE

Vendredi 23 juin

« Du Pont de Pierre à l'Hôtel de Ville de Bordeaux... »

Du pont de Pierre au pont St-Jean, en passant par le quai Deschamps nouvellement aménagé. Du conservatoire de Bordeaux à la gare St-Jean, en passant par la chapelle orthodoxe. Un arrêt au marché des capucins, après la remontée du cours de la Marne.

De la place de la Victoire à l'Hôtel de Ville, en empruntant le cours Pasteur.

Une belle ballade en ce début d'été pour voir ou revoir certains quartiers de Bordeaux.



Rendez-vous : 9h00 à l'arrêt de tram A "Stalingrad"
Distance estimée: entre 5 et 6 km

SORTIE JOURNÉE

Mardi 27 juin

« La Saintonge girondine... »

Une journée entièrement consacrée à la Saintonge maritime sur les rivages de l'estuaire de la Gironde aux portes de l'Océan, entre Saint-Fort-sur-Gironde et Talmont (Charente-Maritime).

Nous vous proposons une balade en trois étapes en suivant la Route Verte. La journée promet d'être

exceptionnelle ! Au programme :

- En matinée : Mortagne et son mystérieux ermitage Saint-Martial : chapelle monolithe, cellules troglodytes des moines, clocher et escaliers taillés dans la roche, vue panoramique remarquable sur l'estuaire de la Gironde et le Médoc. Ce site fait actuellement l'objet d'une étude archéologique et historique importante qui renouvelle et bouleverse la connaissance des lieux.
- À Saint-Fort, après le repas, nous visiterons l'église romane avec son célèbre portail aux « têtes de chevaux ». Nous évoquerons aussi la puissante colline de Beaumont surmontée de l'un des derniers « amers » de Gironde pour guider les bateaux entre le phare de Cordouan et le port de Bordeaux.



- Et pour finir la journée, nous vous proposons de visiter le vieux bourg médiéval et plein de charme de

Talmont-sur-Gironde, perché sur sa falaise baignée par l'estuaire. Notre itinéraire dans les vieilles ruelles du village se fera entre le port et les remparts de la cité jusqu'à l'église Sainte-Radegonde, le plus célèbre édifice roman de Charente-Maritime à la base de toutes les publicités touristiques du secteur...

Sur inscription.

Rendez-vous : 8h30 devant la Maison des Associations.

Départ 8h45 / Retour prévu vers 18h00. Prévoir un pique-nique (repas à l'abri si pluie). Station debout et petites marches en cours de journée. Prévoir des chaussures adaptées pour marcher dans l'herbe humide si pluie.

Prix : 2€60 + un chèque de 16€ à l'ordre de « Terre et Océan » à remettre le jour de la sortie.

EXPOSITION VIEILLE ÉGLISE

Mercredi 28 juin

« Effilochée », par Azama, artiste plasticienne.

Visite guidée et commentée.

Œuvres au noir, reflet, brillance des tissus effilochés, transparence... Le noir vibre de mille couleurs, les personnages effilochés prennent vie devant nous pour nous raconter leur histoire, l'histoire d'Azama, notre histoire. Azama nous dévoile quelques-unes de ses premières oeuvres dans une technique inhabituelle pour nous



Sur inscription.

Rendez-vous : 14h30 devant la Vieille Église Saint-Vincent.

INFORMATIQUE

> Stages Ordinateur :

Windows :

- **Initiation** pour ceux qui ne connaissent rien à l'ordinateur et qui ont envie d'apprendre les rudiments afin d'être autonome devant son ordinateur personnel. Tous les mardis, de 10h à 12h et de 14h à 16h, prix : 40€.
 - du mardi 2 au mardi 6 juin.

Tablettes :

Vous êtes en possession d'une tablette numérique et vous avez quelques difficultés d'utilisation... Afin de vous permettre d'acquérir l'autonomie nécessaire à une utilisation quotidienne, nous vous proposons des formations spécifiques de 3 jours :

- Formation Android :

- 3 jeudis de 10h à 12h et de 14h à 16h, prix : 20 €.
- du 4 mai au 18 mai.

- Formation Apple :

- 3 lundis de 10h à 12h et de 14h à 16h, prix : 20 €.
- du 15 mai au 29 mai.

- Formation Windows :

- 3 jeudis de 10h à 12h et de 14h à 16h, prix : 20 €.
- du 8 juin au 22 juin.



Assistance technique ordinateurs et tablettes :

Tous les vendredis de 14h à 16h, prix : 10 €.

Pour ceux qui rencontrent des problèmes d'utilisation avec leur ordinateur et/ou tablette. Bien préciser votre problème sur la fiche d'inscription.

- PC/Tablette Android et Windows :

- Vendredi 14 avril - Vendredi 5 mai - vendredi 2 juin.
- Vendredi 16 juin - Vendredi 30 juin.
- * Ordinateur MAC/Tablette Apple (nouveau 2016 – 2017) :
- Vendredi 19 mai.

Pour plus de renseignements, vous pouvez joindre l'association au 06 81 74 32 19.

Sur inscription – Les cours sont dispensés chaque jour en salle informatique, au restaurant des Fauvettes, 3 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny. Possibilité de prendre le repas de midi sur place en s'inscrivant en mairie avec le dernier avis d'imposition et 72 heures avant au minimum.

LIEUX DE VIE

Les lieux de vie vous accueillent pour partager un moment convivial de 14h à 16h30, un programme d'animation y est établi chaque trimestre (à découvrir sur place) :

- Mardi - Jeudi : Résidence les Fauvettes** - 3, av. du Mal.-de-Lattre-de-Tassigny.
- Mardi - Jeudi : Restaurant d'Arlac** - Rue Marcel - Place Ste-Bernadette.
- Mardi - Jeudi : Résidence Jean-Brocas** - 16, rue Roland Dorgelès.
- Lundi - Mardi : restaurant du Jard** - Rue du Jard.

LES REMUE-MÉNINGES

Deux heures de jeux de mots, de vocabulaire, de géographie, d'histoire, d'actualité, de casse-tête... , dans la bonne humeur et la décontraction. Nous vous retrouvons à partir de 14h :



- Lundi : aux Fauvettes .**
- Lundi : au Jard.**
- Mardi : à Jean-Brocas.**
- Jeudi : à Arlac.**

TRICOT

Chaque semaine, les adhérentes de l'association « Coeur de tricot » se réunissent et confectionnent des effets pour les enfants prématurés, mais aussi beaucoup d'autres choses, petites ou grandes. La laine déroule, les aiguilles tournent et l'après-midi se passe ponctuée de commentaires, de conseils et de fous-rires... Une pause-café et c'est déjà reparti ! Vous pouvez les rejoindre à tout moment, mettre la main... à la laine.

Le rendez-vous : 14h, chaque mercredi au restaurant les Fauvette, 3 av. du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny. Important : si d'aventures, certains possèdent de la laine dont ils ne savent que faire, vous ferez une bonne action en les déposant au restaurant les Fauvettes, les tricoteuses en feront bon usage.



POUR INFO

> Chaque fois qu'une animation nécessite une inscription, merci de venir le faire à la **Mairie de Mérignac – Direction de l'action solidaire et sociale – Secteur animation 05.56.55.66.50.**

- Pour l'inscription à une activité, une personne ne pourra réserver que 2 places à la fois.

- Pour les repas au restaurant des Fauvettes : merci de vous inscrire à ce même service muni de votre dernier avis d'imposition pour définir le coût du repas.

- Qui dit inscription dit parfois liste d'attente... Merci d'en informer le service, en cas d'empêchement et si vous le pouvez, cela permettra à une autre personne de profiter de la place.

> **Un numéro de téléphone portable est à présent disponible pour contacter les animateurs (Valérie, Delphine et Didier) : 06 49 61 54 82.**

Ce numéro doit uniquement vous servir à nous prévenir en cas d'annulation de dernière minute à une animation ou sortie.

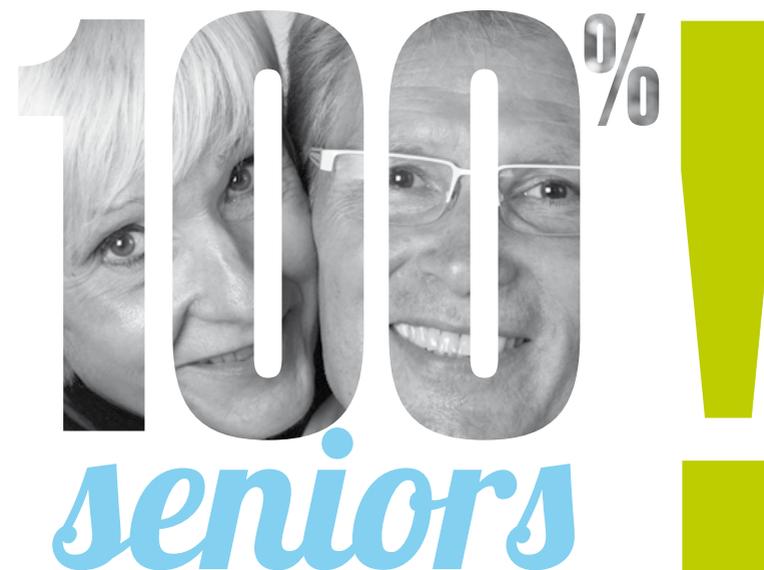
Merci à vous de ne pas utiliser cet outil pour les inscriptions, ni pour les réclamations ou idées de projets ; les animateurs ou le service de la mairie se tenant à votre disposition pour cela.

> **Le vendredi matin, de 11h à 12h à la RPA Jean Brocas, Catherine Château de l'association FINERGYM anime un atelier « Gym douce adaptée ».**

Cet atelier permet non seulement de s'entretenir physiquement, mais aussi de retrouver, par le biais d'exercices adéquats et personnalisés, une mobilité de certaines parties du corps que l'on croyait définitivement perdues. Du renforcement musculaire, de l'équilibre, de la « gym mémoire », des exercices respiratoires, de l'auto-massage..., autant d'exercices qui sont proposés au fil des séances, et ce, dans une très bonne ambiance !

Prix : 10€ par mois à régler sur place (pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez appeler au 05 56 97 54 15).

Merci par avance



100% seniors

05 56 55 66 50

www.seniors.merignac.com

