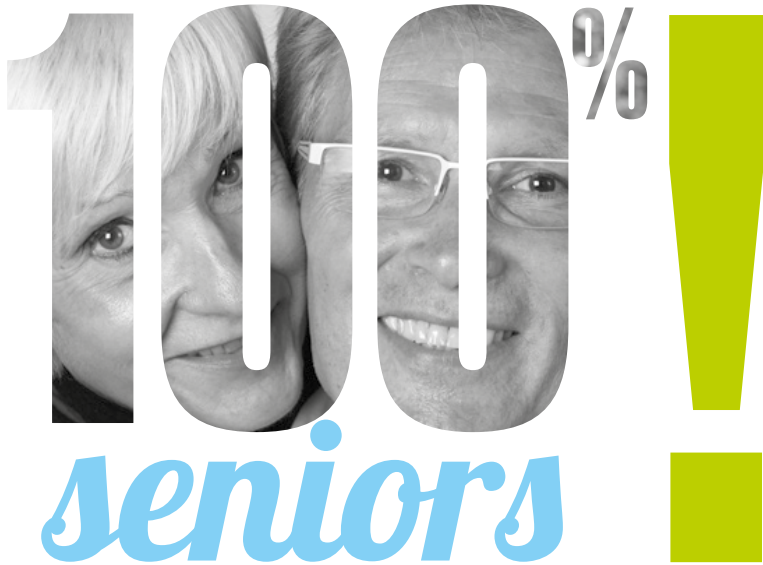


MÉRIGNAC



ANIMATIONS

Avril, mai, juin 2020

DIRECTION DE L'ACTION SOLIDAIRE ET SOCIALE
CCAS - SERVICE DÉVELOPPEMENT SOCIAL
SECTEUR ANIMATION SENIORS

05 56 55 66 50 - animation.retraites@merignac.com

IMPORTANT

Les inscriptions se font au restaurant senior « Les Fauvettes » (3, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny), durant un jour et demi et se poursuivent en mairie (CCAS – 05 56 55 66 50) :

- Le jeudi 2 avril de 8h30 à 16h30

- Le vendredi 3 avril, uniquement le matin de 8h30 à 12h (puis à partir de 14h en mairie)

Toujours dans le souci de rendre l'attente du premier jour moins longue, nous vous demandons de prendre le temps de bien remplir la fiche d'inscription mise à votre disposition à la fin de ce livret, dans l'ordre chronologique des animations.



Entrée du restaurant les Fauvettes.

Avril 2020

En raison d'un très grand nombre de personnes sur la liste d'attente de la sortie à Mouthiers-sur-Boëme, nous avons décidé de ne pas proposer de nouvelle journée avec l'association « Terre et Océan » sur ce mois d'avril, mais de renouveler cette sortie au pays charentais pour vous satisfaire au mieux. Ainsi, il n'y aura pas de nouvelles inscriptions puisque nous rappelons les personnes de la liste d'attente.

CONFÉRENCE

Vendredi 10 avril

« Vins du Monde... De « la plus saine des boissons » au développement de l'œnotourisme »

Conférence animée par Romuald Rossi, historien et professeur.

Comment une simple boisson fermentée connue depuis l'Antiquité a conquis tous les continents ? Un voyage dans les vignobles du monde nous permettra de découvrir paysages, savoir-faire et tentera de montrer comment l'exploitation dépasse aujourd'hui la simple production de vin... jusqu'à l'œnotourisme. Le vin est un produit « hautement culturel », véritable vecteur... de civilisation.



Sur inscription.

Prix : 3,10 €.

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

CINÉMA

Mardi 14 avril

« Radioactive », drame britannique de Marjane Satrapi avec Rosamund Pike, Sam Riley

Paris, fin du 19^e siècle. Marie est une scientifique passionnée, qui a du mal à imposer ses idées et découvertes au sein d'une société dominée par les hommes. Avec Pierre Curie, un scientifique tout aussi chevronné, qui deviendra son époux, ils mènent leurs recherches sur la radioactivité et finissent par découvrir deux nouveaux éléments : le radium et le polonium. Cette découverte majeure leur vaut le prix Nobel et une renommée internationale. Mais après un tragique accident, Marie doit continuer ses recherches seule et faire face aux conséquences de ses découvertes sur le monde moderne...



Prix : 3,50 € à régler sur place.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné (durée : 1h50).

SPORT

Mercredi 15 avril

« Activité Pilates »

La méthode « Pilates » est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Cette méthode s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, de préférence avec un tapis. S'il est magique, c'est encore mieux, et si vous en possédez un, n'oubliez pas de le prendre.



Rendez-vous : 9h devant l'entrée du stade « Robert Brettes », côté Pin Galant.

Durée : 1h30.

Tenue vestimentaire conseillée : jogging + tennis.

ATELIERS « BIEN CHEZ SOI »

Jeudi 16 avril

« Information et formation »

Cette action financée par les caisses de retraite et organisée par la fédération SOLIHA (solidaires pour l'habitat) à pour but de renseigner et d'informer les retraités (qu'ils soient propriétaires ou locataires) sur la manière d'améliorer son logement pour bien vivre, pour mieux vivre sa retraite.

Au fil des ans, on constate tous qu'il faudrait améliorer certaines choses dans notre habitat, changer parfois de mobilier, installer certains accessoires qui rendraient le quotidien plus agréable, mais comment faire, comment les installer, qu'existe-t-il, et comment financer ces changements ?

Durant cette réunion de présentation, vous aurez un bel aperçu du contenu des ateliers qui vous seront proposés par la suite et qui vous permettront de trouver des réponses à vos questions.

Nous vous communiquerons les dates exactes des 4 ateliers qui suivront cette présentation, ateliers pour lesquels vous devrez naturellement vous inscrire.



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

PROMENADE

Vendredi 24 avril

« Balade printanière à Mérignac »

Pour cette balade, nous vous proposons de traverser une partie de la ville en empruntant le plus possible les petites voies, les petites rues, les petites avenues, les routes que nous n'avons pas les uns et les autres, l'occasion de prendre. Nous partirons donc du centre-ville pour nous rendre à l'arrêt de tram « Fontaine d'Arlac », en traversant le parc de Bourran, et nous comptons, pour cette flânerie printanière, sur les connaissances des uns et des autres, et sur la bonne humeur de chacun.



Rendez-vous : 9h devant le monument aux morts du centre-ville.

Durée : 2h30 - 3h maximum.

Distance : environ 5km.

Mai 2020

CINÉMA

Mardi 12 mai

« Papi-sitter », comédie française de Philippe Guillard avec Gérard Lanvin, Olivier Marchal

« Franck et Karine sont obligés de confier leur fille Camille, censée réviser son bac, à son grand-père André, gendarme retraité et psychorigide à souhait. La situation se gâte quand l'autre grand-père, Teddy, ancien gérant de boîtes de nuit peu fréquentables, débarque à l'improviste ! La cohabitation entre les papis s'avère plus que compliquée et Camille va profiter de leurs querelles pour vivre sa vie comme elle l'a décidé... »

Une petite histoire, certes, mais une bonne comédie avec un Gérard Lanvin et un Olivier Marchal en pleine forme !



Prix : 3,50 € à régler sur place.

Rendez-vous : 13h30 au Mérégnac Ciné.

SPORT

Mercredi 13 mai

« Nordic Yoga avec Amandine »

Deuxième séance pour cette activité qui allie comme son nom l'indique un peu, la marche nordique et le yoga.

Si vous êtes équipés de bâtons, pensez à les prendre, sinon nous en tiendrons à votre disposition.



Rendez-vous : 9h devant la chartreuse de la mairie de Mérégnac.

Durée : 1h30 environ.

Tenue vestimentaire conseillée : jogging + tennis.

PROMENADE

avec l'association « jardin et écotourisme »

Jeudi 14 mai

« À la découverte du jardin botanique de Bordeaux – La Bastide »

Martial Théviot vous invite à visiter une partie des 44 champs de culture, de la collection des plantes grimpantes, de la galerie des milieux (avec ses 11 paysages du bassin aquitain reconstitués), du jardin aquatique (avec ses insectes, ses têtards et ses poissons). Il vous fera également, et comme toujours, une présentation des arbres rares.



Sur inscription.

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

Rendez-vous : 13h45 à l'arrêt de tram A « Jardin botanique ».

Distance à parcourir : 1,5km environ en terrain plat.

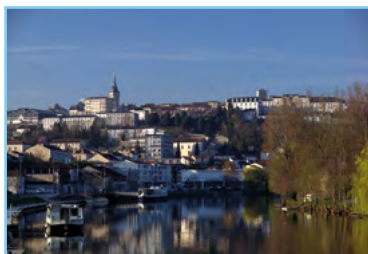
Durée : 2h30.

SORTIE JOURNÉE

Mardi 19 mai

« Angoulême : ville patrimoniale majeure de la Nouvelle Aquitaine... »

Une journée exceptionnelle encadrée par deux guides et consacrée au très riche patrimoine de la cité d'Angoulême, dans le département de la Charente. Nous passerons la matinée sur le thème de l'environnement d'Angoulême, cette curieuse cité perchée sur un haut promontoire pris au milieu des méandres de la Charente : le fleuve, l'utilisation de l'eau autour et dans l'agglomération, la nature du sol et les origines de la ville. Repas libre à l'abri (pique-nique ou restaurant dans le Vieux Angoulême) avec possibilité de cafés sur place. Puis, l'après-midi, nous prendrons d'assaut les remparts de la vieille ville pour profiter de la vue panoramique que la cité peut avoir sur les campagnes environnantes. Ce sera l'occasion pour rejoindre les vieux quartiers médiévaux autour du célèbre château d'Angoulême et surtout pour une visite originale de la cathédrale Saint-Pierre et de son somptueux trésor architectural qui vient de faire l'objet d'une mise en valeur exceptionnelle... Avis aux amateurs de Grand Patrimoine !



Sur inscription.

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

Rendez-vous : 7h45 devant la maison des associations - Départ 8h / Retour prévu vers 18h30.

Prévoir des chaussures adaptées pour marcher en ville et dans l'herbe humide si pluie.

LES HISTOIRES DE L'ART

Vendredi 29 mai

« Qu'est-ce que le graffiti et pourquoi est-ce de l'art ? »

Rencontre animée par Jérôme Laborde.

Le graffiti est le mouvement artistique actuel le plus vivant dans le monde entier. Tous les murs de nos villes sont touchés, par des couches de couleur qui attirent irrémédiablement nos yeux.

Mais quand cet incroyable phénomène a-t-il commencé ? Et où ?

Nous allons découvrir ces artistes méconnus. Certains deviennent des stars et travaillent au grand jour, d'autres continuent à réaliser leurs oeuvres dans la clandestinité. Des traitements contradictoires pour un mouvement en perpétuelle évolution qui ne cesse de se réinventer pour créer de la beauté dans nos villes parfois tristes et sales.



Sur inscription.

Prix : 3,10 €.

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

Juin 2020

CINÉMA

Mardi 2 juin

« Un ami extraordinaire », drame américain de Marielle Heller avec Tom Hanks

L'histoire de Fred Rogers, un homme de télé américain dont le programme éducatif Mister Rogers' Neighborhood a été suivi par des millions de téléspectateurs entre 1968 et 2001. À l'occasion d'une rencontre en vue d'écrire un article sur ce sujet, un journaliste du magazine Esquire va découvrir un homme à l'opposé de ce qu'il en pensait a priori.



Prix : 3,50 € à régler sur place.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné (durée : 1h47).

PROMENADE SUR LA JOURNÉE

avec l'association « jardin et écotourisme »

Jeudi 4 juin

« Laissez-vous séduire par la petite Gavacherie »

Les portes de défense de Sauveterre-de-Guyenne, la perle de l'Entre-Deux-Mers (Castelmoron d'Albret, le plus petit village de France), le bijou médiéval classé de Gensac et surtout la butte de Launay (point de vue remarquable, exceptionnelle biodiversité d'insectes et de plantes dont orchidées et genévriers ; terriers de blaireaux). Une belle journée en perspective !



Sur inscription.

Prix : 8 € à régler sur place le jour de la sortie (merci de prévoir l'appoint).

Rendez-vous : 8h30 à la maison des associations (transport en bus) – Retour prévu vers 17h.

Prévoir un pique-nique et de l'eau.

Distance à parcourir : 5km environ (en partie sur terrain accidenté).

SPORT

Mercredi 10 juin

« Marche d'orientation – Bois du Burck »

Après une première initiation en octobre dernier au parc de Bourran, c'est dans le bois du Burck que nous irons nous perdre, ou plutôt apprendre à ne pas nous perdre. Ludique, conviviale, un peu sportive et très nature, cette marche d'orientation sera un beau moment.



Rendez-vous : 9h devant l'entrée du bois du Burck, avenue Bon Air, non loin de la caserne des pompiers, à l'entrée des stades.

Tenue vestimentaire conseillée : jogging + chaussures de marche.

CONFÉRENCE

Vendredi 12 juin

« Le vignoble charentais et son fleuve... »

Conférence animée par Julien Chabanne, guide conférencier.

Pineau, Cognac, vins rosés, blancs ou rouges..., les pays charentais sont des pays de vins et de vignobles anciens et très « aquitains ». Cette intervention inédite, sera l'occasion de parler de géographie, d'histoire du vignoble et surtout de navigation fluviale car sans le fleuve cette « aventure » n'aurait jamais commencé. Ce sont les cours d'eau qui ont permis de tisser ce lien entre terroirs, environnements et activités de l'Homme. Et pourtant aujourd'hui, cet équilibre semble plus fragile, voire menacé, et la viticulture n'est pas étrangère à l'état écologique de nos cours d'eau...



Sur inscription.

Prix : 3,10 €.

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

EXPOSITION VIEILLE ÉGLISE ET MÉDIATHEQUE

Mercredi 17 juin

Mérignac photo - « Des mondes possibles »

Visite guidée et commentée par un professionnel de la direction de la culture.

Qu'est-ce qui nous meut ? Quel rêve, quelle folie nous pousse à bord d'engins improbables de l'autre côté de la montagne, de l'autre côté de la mer, nous fait tourner le regard vers les étoiles ? Dans une scénographie convoquant photographie, vidéos, installations... « Des mondes possibles » présentera une vingtaine d'artistes internationaux qui chacun à leur manière questionnent le processus de construction des imaginaires et des mythes de nos sociétés contemporaines.



Sur inscription.

Rendez-vous : 14h30 devant la Vieille Église.

SORTIE JOURNÉE

Mardi 23 juin

« Biscarosse et Sanguinet : au risque de l'Océan... »

Nous vous proposons une visite originale et insolite pour évoquer l'histoire de l'évolution de la côte océane en ce début d'été. À cette occasion, nous allons découvrir un secteur de la côte atlantique, dans le nord du département des Landes en pays de Born, totalement modelé et conditionné par l'évolution historique de l'océan. De la côte océane à Biscarosse le matin en passant par le lac de Sanguinet l'après-midi, nous aurons toutes les formes de paysage nécessaires pour évoquer les questions d'évolution de cet environnement relativement fragile : remontée du niveau des eaux, érosion côtière dramatique, invasion des sables et naissance du cordon dunaire, apparition des lacs et étangs côtiers, submersion des villages, fouilles archéologiques subaquatiques, etc. Malgré un sujet « grave », nous profiterons également de l'ambiance toute estivale de cet environnement pour passer un bon moment aux couleurs du début de l'été.



Sur inscription.

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

Rendez-vous : 8h15 devant la maison des associations - Départ 8h30 / Retour prévu vers 18h30.

Prévoir des chaussures adaptées pour marcher en ville et dans l'herbe humide si pluie.

EXPOSITION AU PARC DU VIVIER

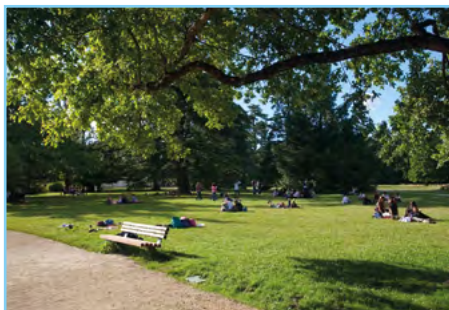
Mercredi 24 juin

Mérignac photo - « Des mondes possibles »

Visite guidée et commentée par un professionnel de la direction de la culture.

Le Mérignac Photo est le temps fort photo de cette année, et il y a plusieurs expositions de prévues, dont une dans le parc du Vivier. Nous vous convions donc à ce second rendez-vous en matinée, sans inscription au préalable puisque le parc offre un lieu ouvert. Il n'est pas obligatoire de participer aux deux expositions.

Rendez-vous : 10h30 devant la chartreuse de la mairie.



SOIRÉE À THÈME

Vendredi 26 juin

« Les années 80' »

La période années 80 a été très marquante et c'est pourquoi elle connaît un véritable succès de nos jours. Il y a 30 ans, nous étions nombreux à nous trémousser ou encore à chanter les refrains des titres célèbres ! Le temps est venu de ressortir les bons vieux tubes qui ont eu un grand succès comme Gilbert Montagné, la Compagnie Créole, Jeanne Mas, Jean Jacques Goldman, Mickael Jackson, Madonna et tant d'autres encore... La plupart de ceux qui ont eu la chance de connaître cette décennie en gardent une certaine nostalgie.

Si vous n'avez rien oublié, replongez-vous dans cette ambiance un peu folle le temps d'une soirée. Nous vous accueillerons pour un apéritif amélioré, suivi d'un repas animé, avant de vous inviter sur la piste de danse !



Sur inscription.

Prix : 10 €.

Rendez-vous : 19h au restaurant du Jard, rue du Jard.

LE TOUR DE FRANCE

Samedi 4 juillet

« Repas champêtre + étape du tour »

Pour la 107^e édition du Tour de France, les coureurs s'élanceront cette année de Nice le 27 juin. Souhaitons que le profil exigeant de ce tour nous réserve autant de belles surprises que l'année dernière.

Comme chaque année, nous vous proposons un moment festif avec comme toile de fond, une étape de montagne que nous pourrions suivre ensemble à la télévision. Cette étape longue de 140 km partira de Cazères-sur-Garonne pour rejoindre Loudenvielle en passant par le col de Menté, le port de Balès et le col de Peyresourde. Une étape de costauds où il faudra bien s'alimenter et c'est ce que nous ne manquerons pas de faire avec le traditionnel repas champêtre barbecue, qui vous sera proposé auparavant.

Très important : laissez les soucis et les petites misères à la maison et ne prenez que la bonne humeur, cela devrait suffire.

Sur inscription.

Prix : 10 €.

Rendez-vous : 11h45 à la R.P.A. Jean Brocas, avenue Roland Dorgeles.



INFORMATIQUE

L'association AGIRabcd vous propose différentes formations sur ordinateur Windows ou Mac ainsi que sur tablettes et Smartphones Android ou Apple.



Stage Ordinateurs Windows 10 **(matériel fourni).**

- **Niveau Initiation** : pour apprendre les bases de l'informatique, afin d'être autonome devant son ordinateur personnel. Stage de 6 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h. Prix du stage : 40 €.

Le mardi 26 et le vendredi 29 mai, les mardis 2 et 9, le vendredi 19 et le mardi 23 juin 2020.

Stage Tablettes et Smartphones Android

- **Niveau Perfectionnement** : pour ceux qui ont déjà fait le stage « niveau initiation » ou qui ont déjà les notions de bases et voudraient approfondir et consolider leurs connaissances. Stage de 3 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h. Prix : 20 €.

Les mardis 5, 12 et 19 mai 2020.

Stage Tablettes et Smartphones Apple

Afin d'acquérir l'autonomie nécessaire pour une utilisation quotidienne de son iPad ou de son iPhone. Stage de 3 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h. Prix du stage : 20 €.

Les lundis 4, 11 et 18 mai 2020.

Mini Stage Thématique Ordinateurs Mac et Windows

- **Niveau intermédiaire requis** : se former et approfondir un sujet précis. Stage de 2 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h. Prix du stage : 15 €.

Traitement de texte - Les mercredis 6 et 13 mai 2020.

Aide Informatique Ordinateurs, Tablettes et Smartphones

Que ce soit pour une installation de logiciel, un nettoyage de son ordinateur, configurer sa tablette ou son smartphone... , cette assistance technique est là pour vous aider. 2 heures de 10h à 12h.

Prix : 10 €.

- Aide informatique PC Windows et tablettes/smartphones Android : **les jeudis 16 avril, 14 mai et vendredi 12 juin 2020.**
- Aide informatique MAC, iPad, iPhone d'Apple **le jeudi 11 juin 2020.**

Sur inscription.

Les cours sont dispensés en salle informatique, au restaurant des Fauvettes.

Possibilité de prendre le repas de midi sur place (sur inscription) avec le dernier avis d'imposition.

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

LIEUX D'ACCUEIL

Les équipes des restaurants seniors vous y accueillent de 14h à 16h30. Vous pouvez venir jouer aux cartes ou autre jeu de société, lire ou simplement discuter. Un programme d'animation propre à chaque restaurant est affiché également chaque trimestre.

- **Lundi - Mardi – Jeudi** : résidence les Fauvettes - 3, av. du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny.
- **Mardi - Jeudi** : résidence Jean-Brocas - R.P.A. - 16, av. Roland Dorgeles.
- **Lundi - Jeudi** : restaurant du Jard - rue du Jard.

Les « Remue-ménages » : deux heures de jeux de mots, de vocabulaire, de géographie, d'histoire, d'actualité, de casse-tête... , dans la bonne humeur et la décontraction :

- **Lundi à 14h** : résidence des Fauvettes.
- **Lundi à 14h** : restaurant du Jard.
- **Mardi (ou le jeudi lorsqu'il y a un cinéma le mardi) à 14h** : résidence Jean-Brocas.

TRICOT

Chaque semaine, les adhérentes de l'association « Cœur de tricot » se retrouvent et tout ce qu'elles fabriquent ira réchauffer ceux qui n'ont pas, ceux qui n'ont plus, petits ou grands... La laine déroule, les aiguilles tournent et l'après-midi se passe ponctuée de commentaires, de conseils et de fous-rires... Vous pouvez les rejoindre et mettre la main... à la laine !

Rendez-vous : à 14h, chaque mercredi au restaurant des Fauvettes.

Important : si d'aventures, certains possèdent de la laine dont ils ne savent que faire, vous pouvez les déposer au restaurant les Fauvettes, les tricoteuses en feront bon usage.

POUR INFO

- **Fiche d'inscription** : afin de rendre l'attente moins longue, nous vous invitons à remplir en avance la « fiche d'inscription » ci-après et à l'apporter avec vous. Et si vous inscrivez une autre personne, merci d'apporter avec sa fiche pré-remplie (**pour une activité, une personne ne pourra réserver que 2 places à la fois**).
- **En cas d'empêchement** : n'oubliez pas que la place que vous occupez sur la liste mais que vous ne prenez pas sur le terrain, une autre personne de la liste d'attente aurait aimé la prendre. **Alors si vous ne pouvez plus venir, merci de nous le signaler le plus tôt possible en mairie au 05 56 55 66 50 (direction de l'action solidaire et sociale – CCAS) ou bien sur le téléphone portable des animateurs (Delphine et Didier) au 06 49 61 54 82.**

- **Pour les repas pris au restaurant des Fauvettes** : merci de vous inscrire auprès de ce service muni de votre dernier avis d'imposition pour définir le coût du repas, 72 heures avant au minimum.
- **Rappel important** : nous sommes contraints à des procédures administratives supplémentaires en cas de remboursement, ce qui explique que ce soit très long, mais nous ne pouvons pas écourter ce délai. Aussi, sauf en cas de force majeure, merci à vous d'éviter au maximum d'annuler.
- **Information Plan Canicule** : la Ville de Mérignac réactive son dispositif de lutte contre les fortes chaleurs et la canicule en vous permettant de vous inscrire auprès du Centre Communal d'Action Sociale sur un registre spécifique pour la période du 1^{er} juin au 31 août 2020 afin d'être contacté en cas de déclenchement du plan canicule par la Préfecture. Ce contact permettra de s'assurer de votre bien être si les températures devenaient caniculaires. L'inscription sur le registre résulte d'une démarche volontaire de votre part et doit être renouvelée chaque année. Si vous étiez inscrits sur le registre en 2019, vous devez renouveler votre inscription pour l'été 2020. **Si ce dispositif vous intéresse, vous pouvez contacter le Centre Communal d'Action Sociale au 05.56.55.66.55 ou par mail à l'adresse ccas@merignac.com.**
- **Mobil 'Aînés** : vendredi 15 mai 2020 à partir de 14h place Charles-de-Gaulle à Mérignac : La 8^e édition de la Mobil 'aînés aura lieu cette année à Mérignac. Organisée par l'association "Prendre soin du lien" en partenariat avec la Ville de Mérignac, la Mobil 'aînés est une marche sportive et festive en duo intergénérationnels. Elle s'adresse à toutes les personnes âgées qui ont besoin d'une aide à la marche (déambulateur à roulettes, canne, fauteuil...) ainsi qu'à toute personne valide, quelle que soit son âge, désireuse d'accompagner ce jour-là une personne âgée. La Mobil 'aînés, c'est aussi une grande fête placée sous le signe de la musique et des chansons. **Gratuit - Sur inscription auprès de l'association Prendre soin du lien : 06 30 91 79 22.**

Merci par avance.
L'équipe d'animation.

Adresse des 4 restaurants seniors :

Pôle gérontologique des Fauvettes - 3 av. du Mal.-de-Lattre-de-Tassigny : 05 56 12 22 22
 Restaurant d'Arlac - Rue Marcel - Place Ste-Bernadette : 05 56 98 78 03
 Résidence autonomie Jean-Brocas - 16, avenue Roland Dorgeles : 05 56 97 54 15
 Restaurant du Jard - Rue du Jard : 05 56 97 52 58

