

MÉRIGNAC

100%
seniors !

ANIMATIONS

Octobre, novembre, décembre 2019

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

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.

Ce trimestre :

- Le jeudi 3 octobre de 8h30 à 16h30.
- Le vendredi 4 octobre, uniquement le matin de 8h30 à 12h (à partir de 14h et les jours suivants, il faudra vous inscrire à la mairie de Mérignac – Direction de l'Action Solidaire et Sociale – CCAS – 05 56 55 66 50)

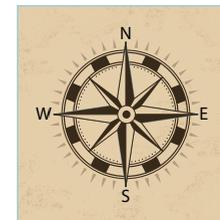
Pour les repas pris à la résidence des Fauvettes : merci de vous inscrire auprès de ce service muni de votre dernier avis d'imposition pour définir le coût du repas, 72 heures avant au minimum.



Octobre 2019

SPORT

Pour faire suite à la rencontre sportive du 4 septembre, nous vous proposons 2 nouvelles séances de pratiques sportives susceptibles de vous intéresser, puis vous plaire...



Mercredi 2 octobre

« Initiation/découverte orientation »

S'orienter en forêt, se repérer quel que soit le terrain... Venez découvrir les bases de l'orientation, et la lecture de carte ou d'une boussole deviendra peu à peu pour vous un jeu d'enfant... un agréable moment d'apprentissage.

Cette séance sera sous la conduite des éducateurs sportifs du service des sports.

Rendez-vous : 9h devant l'entrée rue « Léo Lagrange », située au niveau du gymnase du parc de Bourran. Durée : 1h30 (adaptable).

Tenue vestimentaire conseillée :

jogging + chaussures de marche. L'équipe se charge du matériel.

PS : ne manquez pas de nous faire part de vos remarques concernant cette nouvelle activité.

LA SEMAINE BLEUE

Du lundi 7 au vendredi 11 octobre

« Une semaine pour les seniors et les aînés, ouverte à tous. »

Comment être et faire ensemble, dans une société devenue hélas trop individualiste, où chacun se retrouve de plus en plus isolé. Malgré le développement des réseaux de communication et d'échanges, les rencontres se font de plus en plus virtuelles.

Aussi, la ville de Mérignac vous invite à participer aux manifestations dédiées dans le cadre de cette semaine bleue, à l'échange et à la curiosité.

Ci-joint le programme détaillé de cette semaine, accessible à tous et entièrement gratuite.





SORTIE JOURNÉE

Mardi 15 octobre

« À l'assaut du Château de Castets-en-Dorthe ! »

Voici une nouveauté dans le paysage du patrimoine girondin : le château de Castets-en-Dorthe, autrefois appelé le château du Hamel depuis 1697, de tout temps privé et interdit d'accès aux particuliers, est enfin ouvert à la visite ! Les « heureux » propriétaires des lieux : Monsieur et Madame Franc, descendants de la famille du Hamel, grande famille de l'histoire de Guyenne depuis l'Ancien Régime, viennent de réaliser d'importants travaux de restauration (façades du château, toitures, lucarnes...) qui rendent l'édifice accessible. Cette visite guidée, présentée par les propriétaires eux-mêmes, sera l'occasion d'apprécier tous les aspects de cette ancestrale demeure historique depuis le XII^e siècle jusqu'à aujourd'hui. L'ensemble est impressionnant et mérite le détour ; il nous occupera une bonne partie de la journée. Repas de midi (pique-nique) sur les bords de la Garonne ou du canal Latéral. Nous découvrirons également les alentours du château du Hamel replacé dans son environnement fluvial puisqu'il domine la Garonne à sa « confluence » avec le canal Latéral ainsi que le village de Castets-en-Dorthe qui a su conserver un ensemble de belles demeures bourgeoises. Enfin, depuis le 1^{er} janvier 2017, la commune de Castets-en-Dorthe a fusionné avec celle, voisine, de Castillon-de-Castets. Notre balade nous conduira jusqu'à la très curieuse église Saint-Romain de Mazérac. Une belle journée aux portes de l'automne.

Sur inscription. Rendez-vous : 8h30 devant la maison des Associations

Départ : 8h45 - Retour prévu vers 18h30. Prévoir un pique-nique (repas à l'abri si pluie) ou restaurant possible dans le village avec réservation individuelle en avance.

Station debout et petites marches en cours de journée; prévoir des chaussures adaptées en cas de pluie.

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

VISITE

Mercredi 16 octobre

« Le pont Jacques Chaban-Delmas »

Nous vous embarquons pour une visite du pont le plus moderne de Bordeaux qui relie le quartier historique de Bastide à celui des bassins à flots. Inauguré en mars 2013, après quatre années de travaux, le pont Chaban-Delmas est une véritable prouesse technologique : sa longueur totale est de 575 m avec 77 m d'altitude, le tablier du pont se lève à l'horizontal, le long des 4 pylônes, et les bateaux, paquebots ou les grands yachts, peuvent passer.

Après une présentation générale, la visite commencera par la découverte du poste de commandement chargé des levées du pont et de l'accueil des bateaux. Elle se poursuivra dans la salle des machines située sous les pylônes, puis, enfin, après avoir pris l'ascenseur pour le dernier étage du pylône, vous pourrez admirer une vue à couper le souffle sur le fleuve et l'ensemble de la rive gauche !

Sur inscription

Rendez-vous : 8h30 à l'arrêt de tram B « Cité du vin ». La visite débute à 9h, mais le groupe sera ensuite divisé en 3 pour se rendre aux différents postes accessibles, il faut donc prévoir une attente entre chaque poste, forcément plus conséquente pour le dernier groupe, avec toutefois la possibilité d'attendre en dehors.

Si vous avez déjà eu la chance de visiter le pont, les places étant limitées et les dates peu nombreuses, nous vous remercions de bien vouloir laisser votre place ; nous tâcherons d'organiser d'autres sessions si la liste d'attente est conséquente.



CINÉMA

Mardi 22 octobre

Film : « Donne-moi des ailes »

Film d'aventure français

Réalisateur : Nicolas Vanier

Avec : Jean-Paul Rouve, Mélanie Doutey, Louis Vasquez

« Christian, scientifique visionnaire, étudie les oies sauvages. Pour son fils, adolescent obnubilé par les jeux vidéo, l'idée de passer des vacances avec son père en pleine nature est un cauchemar. Pourtant, père et fils vont se rapprocher autour d'un projet fou : sauver une espèce en voie de disparition, grâce à l'ULM de Christian ! Commence alors un incroyable et périlleux voyage... ».



Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné.

Prix : 3,50€ à régler sur place.

AGIRabcd JOURNÉE D'INFORMATION

Jeudi 24 octobre

« Envie d'une tablette numérique ? »

Avant de vous équiper, l'association AGIRabcd peut vous donner des conseils et répondre à vos questions.

Une tablette tactile, qu'est-ce que c'est ? À quoi cela sert ?

Que peut-on faire avec ? Laquelle acheter ?...



Sur inscription.

Rendez-vous : de 10h à 12h et de 14h à 16h au restaurant des Fauvettes.

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

PROMENADE

Vendredi 25 octobre

« Balade en Batcub, une autre façon de découvrir Bordeaux... »

Pourquoi ne pas embarquer et jouir de cette vue étonnante de Bordeaux ? Le BatCub, c'est un bateau futuriste en aluminium recyclable en forme de catamaran, qui permet de naviguer à contre-courant. Le trajet coûte un ticket de TRAM, donc peu pour la balade occasionnée ! Il dessert plusieurs pontons sur la Garonne : au départ de Stalingrad, nous pourrions rejoindre la place des Quinconces, les Hangars, puis la cité du vin près du pont-levant, pour finir à Lormont rive droite, il faudra alors remonter à bord pour revenir sur Bordeaux.

Après ce bol d'air, nous pourrions poursuivre l'après-midi avec un petit tour de la ville. Nous déciderons ensemble, au gré du temps et des envies, de franchir le pont de pierre et profiter de sa vue, et/ou de flâner sur les berges de la Garonne... , avant de retrouver le tram A à l'Hôtel de Ville.

Sur inscription.

Rendez-vous : 13h45 au ponton « Stalingrad »

(arrêt Batcub – départ à 14h).

Prévoir les tickets de tram ou bus nécessaires (2 aller et retour),

l'achat est toutefois possible à bord du Batcub.

Durée : 2h30 - 3h maximum.



AGIROUTE

Mardi 5 novembre et mardi 12 novembre

« La route et ses codes »

Ça ne peut pas faire de mal, bien au contraire. On sait bien-sûr, depuis le temps, ou plutôt on croit savoir !

Les véhicules changent, la ville change, la circulation également. Des nouveaux panneaux, toujours plus de ronds-points, ah ces ronds-points !!

Nous vous proposons 2 ateliers en 2 matinées pour faire le tour de toutes ces petites questions qui restent parfois sans réponse.

La signalisation – Les ronds-points – Le constat amiable – La santé et la conduite - Les premiers secours – Les bons réflexes en cas d'accident.

Ce temps de formation sera assuré par un intervenant de l'association AGIRoute de 9h à 12h.



Sur inscription.

Rendez-vous : 9h au restaurant les Fauvettes

Prix : 6€ pour les deux séances, merci de prévoir l'appoint.

SPORT

Mercredi 6 novembre

« Initiation Marche nordique et Tir à l'arc »

Comme annoncé en octobre, c'est la 3^e rencontre avec nos collègues éducateurs sportifs du service des sports.

En fonction du nombre de personnes présentes, ils formeront peut-être deux groupes, mais chacun devrait pouvoir essayer les deux activités. Vous en saurez plus si vous venez au rendez-vous.



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

Durée : 1h30 (adaptable)

Tenue vestimentaire conseillée : Jogging + Tennis. Le matériel est fourni par l'équipe.

PS : ne manquez pas de nous faire part de vos remarques concernant ces nouvelles activités.



VISITE

Jeudi 7 novembre

« Une journée chez les C.R.S. »

La direction zonale Sud-Ouest des compagnies républicaines de sécurité dont le siège est installé à Cenon, est l'échelon de commandement hiérarchique et technique entre la direction des C.R.S. et les unités implantées dans le Sud-Ouest de la France. Sa compétence s'étend sur 20 départements répartis sur l'Aquitaine, le Limousin, Midi-pyrénées et Poitou-charentes. Elle compte un peu plus de 2300 fonctionnaires de tous grades et se compose de l'État-Major, de la C.R.S. 14 dédiée au maintien de l'ordre, de la C.R.S. autoroutière et d'une unité motocycliste.

Ses missions sont nombreuses et variées telles que le maintien de l'ordre, le renfort aux services territoriaux, la surveillance, la lutte contre la petite et moyenne délinquance, la sécurité routière, la surveillance des frontières, ainsi que la surveillance des plages avec les maîtres-nageurs-sauveteurs durant la saison estivale.

Une journée riche dans un cadre pas ordinaire, où vous découvrirez un espace de 7 hectares, avec à l'intérieur, du matériel, des véhicules, des locaux, des terrains d'entraînement, où vous échangerez avec des femmes et des hommes qui font un métier difficile et se retrouvent quotidiennement confrontés à des situations complexes.

Sur inscription.

Le repas du midi sera pris sur place.

Prix du repas : 6,10€, merci de prévoir l'appoint.

Rendez-vous : 8h45 à l'arrêt de tram ligne A « La Morlette », direction Floirac/Dravemont (puis 800 mètres à pieds avant d'arriver sur place).

Durée : fin de la journée vers 16h30, prévoir le retour en tram.

CONFÉRENCE

Vendredi 8 novembre

« Reconstruire Bordeaux dans l'après-guerre... »

Conférence animée par Gilles Ragot, professeur et directeur du département d'histoire de l'art et archéologie de l'université de Bordeaux Michel de Montaigne.

Nous ne sommes pas encore en mesure de vous délivrer le contenu exact de la conférence, mais nous pourrions vous en dire plus au moment des inscriptions ou n'hésitez pas à nous contacter pour le savoir.



Sur inscription.

Rendez-vous : 14h à l'auditorium François Lombard de la Médiathèque Sainte-Marie

(entrée principale)

Prix : 3,10 €.

CINÉMA

Mardi 12 novembre

Film : « La belle époque » - comédie dramatique française (durée : 1h55mn)

Réalisateur : Nicolas Bedos

Avec : Daniel Auteuil, Doria Tillier, Pierre Arditi...

« Victor, un sexagénaire désabusé, voit sa vie bouleversée le jour où Antoine, un brillant entrepreneur, lui propose une attraction d'un genre nouveau : mélangeant artifices théâtraux et reconstitution historique, cette entreprise propose à ses clients de replonger dans l'époque de leur choix. Victor choisit alors de revivre la semaine la plus marquante de sa vie : celle où, 40 ans plus tôt, il rencontra le grand amour... »



Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné.

Prix : 3€50 à régler sur place.

PROMENADE

Vendredi 15 novembre

« Le quartier Bastide-Benaue »

Guidée par Patrick Berger, usager et bénévole passionné...



L'important développement industriel du quartier de La Bastide, qui suit son annexion par la ville de Bordeaux en 1865, conjugué à la crise du logement, liée à l'exode rural et à la nécessité de la reconstruction après la Seconde Guerre mondiale, conduisent la municipalité à envisager des opérations de création de logements sur la rive droite de la Garonne. Dès le Moyen Âge un habitat se développe autour du port de Trégey et de l'ancienne route de Paris devenue la rue de la Benaue. Le percement de la future avenue Thiers dans le prolongement du pont de pierre s'accompagne de l'urbanisation de son tracé et l'habitat ouvrier se développe entre la grande artère et les quais et autour de la gare d'Orléans, au plus près des lieux de travail. Les premières habitations à bon marché voient le jour dans ce quartier à la fin des années 1920. Le vignoble s'étant imposé dans la palu des Queyries jusqu'aux coteaux de Cenon et de Lormont, et au-delà, vers Floirac, les domaines et quelques fermes constituent un habitat diffus. Il y a donc peu de logements mais beaucoup d'espace...

Nous allons parcourir ces lieux, évoquer le passé et découvrir aussi les évolutions à venir.

Rendez-vous : 14h à l'arrêt de tram ligne A « Stalingrad ».

Distance : 5 km maximum.

Durée : 3h - 3h30 (départ vers 17h30 au maximum).

SORTIE JOURNÉE

Jeudi 21 novembre

« Gironde-sur-Dropt aux portes de la Réole... »

Un voyage d'une journée aux confins de l'Entre-deux-Mers, aux portes de La Réole, pour une découverte originale de la commune de Gironde-sur-Dropt. Plusieurs thèmes vont être développés au cours de cette balade. Nous commencerons évidemment par un peu de géographie (ça ne fait pas de mal !) en nous interrogeant sur le nom même de la commune : « Gironde ». Que fait ce nom en ces lieux aussi loin de l'estuaire du même nom ? Nous n'oublierons pas non plus le Dropt (ou Drot : on ne sait plus) à sa confluence avec la Garonne. Puis, nous évoquerons les pratiques économiques ancestrales de cette commune à savoir la très célèbre production des « carreaux dits de Gironde ». Cette activité, qui semble remonter à la nuit des temps, a laissé des traces impressionnantes sur les rivages du Dropt. Nous visiterons l'une de ces « manufactures » (l'importante entreprise Storme-Pruvost) où les gestes paraissent ne plus avoir d'âge. Un métier de la terre et du feu pour une association pleine de



noblesse. Repas de midi au restaurant (traditionnel restaurant de fin d'année) à Gironde-sur-Dropt dans le cadre de notre visite de l'après-midi. En effet, à peine sortis de table, nous reviendrons vers l'histoire avec la visite d'un joli domaine ancien pour évoquer l'architecture et l'évolution d'une belle demeure d'Ancien Régime pour clore cette année 2019 !

Ce programme peut être sujet à quelques modifications.

Sur inscription

Rendez-vous : 7h45 devant la maison des associations

Départ 8h - retour prévu vers 18h .

Repas du midi prévu en groupe dans le restaurant du site « Beauséjour » où un menu unique vous sera servi en salle (le détail ainsi que le tarif (entre 15 et 16€) vous seront communiqués lors de l'inscription).

Prix : 2€60 + un chèque pour le règlement du repas le jour des inscriptions et prévoir un chèque de 15€ à l'ordre de « Terre et Océan » à remettre le jour de la sortie.

VISITE

Vendredi 29 novembre

« La cité Frugès – Le Corbusier, à Pessac »

Le Corbusier est au début de sa carrière, quand en 1924, de la rencontre avec Henri Frugès, industriel bordelais passionné d'architecture moderne, naît le projet de réaliser une cité-jardin. Cinquante maisons ont vu le jour, offrant un habitat social de qualité avec un confort des plus modernes pour l'époque, proposant une véritable innovation architecturale, en rupture complète avec l'architecture bordelaise : formes géométriques strictes, béton travaillé à l'air comprimé et laissé brut, terrasses panoramiques, couleurs vives, rien de classique ! Les maisons "arcades", les maisons "quinconces" ou bien les maisons "toit terrasse" sont les modèles avant-gardiste de ce que le béton armé permettait.



La Cité Frugès intègre l'œuvre inscrite à l'Unesco en 2016.

Sur inscription

Rendez-vous : 2 groupes et deux départs prévus : 13h30 et 15h00 devant la maison des Associations (aller-retour en bus). Attention de bien noter l'horaire de votre groupe au moment des inscriptions et de vous y tenir, car les règles liées à la sécurité sont strictes et nous ne pouvons accepter de personnes supplémentaires.

Durée : 45 mn de visite guidée pour chaque groupe puis en autonomie sur l'extérieur pour le reste du temps. Le 1^{er} groupe repartira avec le bus qui déposera le second groupe.

Décembre 2019

EXPOSITION VIEILLE ÉGLISE

Mercredi 4 décembre

« Ikko Narahara : Japonaise »

Visite guidée et commentée par une médiatrice culturelle.

Cette collection s'inscrit dans le cadre de l'évènement « Mérignac Photo » se fait en collaboration avec la Maison Européenne de la Photographie de Paris. Elle présente les œuvres du photographe japonais Ikko Narahara. Son œuvre riche et diversifiée et sa vision décalée sur ce qui l'entoure a concouru à faire évoluer la pratique photographique. Cette rencontre artistique dépassera les murs de la Vieille Eglise et se déploiera dans l'espace public avec l'exposition Territoires de fictions par Benjamin Juhel.



Collection Maison Européenne de la Photographie, Paris / © IKKO NARAHARA

Sur inscription.

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

NOUVEAU : LES HISTOIRES DE L'ART

Vendredi 6 décembre

Nous vous proposerons tous les trimestres un thème sur une histoire de l'art. Le but de la démarche est simple : rendre accessible à tous ce qui peut parfois paraître complexe.

Par le biais d'une méthode qui a déjà fait ses preuves, Jérôme Laborde, enseignant et animateur en art, vous fera voyager dans les grandes, mais aussi dans les petites histoires de l'art.

On pourrait dire tout simplement que les musées vont venir à vous, et que peut-être, très naturellement ensuite, vous aurez plus envie d'aller vers eux. Vous allez rire, jouer, participer, et au final vous allez savoir et peut-être que vous vous passionnerez...

« Les pionniers de la photographie »

L'histoire de la photographie commence au milieu du XIX^e siècle, avec des pionniers français, Nicéphore Niépce et Jacques-Louis Daguerre qui inventent le procédé photographique. Viennent ensuite ceux qui utilisent la photographie de façon utilitaire, comme Nadar, dont nous étudierons la riche carrière. Puis durant tout le XX^e siècle, nombreux seront ceux qui élèveront la photographie au rang d'art par de magnifiques clichés que cette intervention vous fera (re)découvrir, Man Ray, Kertesz, Cartier-Bresson, Doisneau, ...

Sur inscription

Rendez-vous : 14h à l'auditorium de la Médiathèque Sainte-Marie (entrée principale)

Prix : 3,10 €.

CINÉMA

Mardi 10 décembre

Exceptionnellement, nous vous indiquons les 2 films possibles. Le choix (dépendant de la disponibilité du film) vous sera communiqué dans le Mérignac magazine.

Film : « Le meilleur reste à venir »

Comédie dramatique française

Réalisateur : Matthieu Delaporte

Avec : Fabrice Luchini, Patrick Bruel

« A la suite d'un énorme malentendu, deux amis de toujours décident de tout plaquer pour rattraper le temps perdu. »



Ou :

Film : « Brooklin Affairs » - Policier américain (durée : 2h24mn)

Réalisateur : Edward Norton

Avec : Edward Norton, Bruce Willis, Willem Dafoe

« New York dans les années 50. Lionel Essrog, détective privé souffrant du syndrome de Gilles de la Tourette, enquête sur le meurtre de son mentor et unique ami Frank Minna. Grâce aux rares indices en sa possession et à son esprit obsessionnel, il découvre des secrets dont la révélation pourrait avoir des conséquences sur la ville de New York... Des clubs de jazz de Harlem aux taudis de Brooklyn, jusqu'aux quartiers chics de Manhattan, Lionel devra affronter l'homme le plus redoutable de la ville pour sauver l'honneur de son ami disparu. Et peut-être aussi la femme qui lui assurera son salut... »



Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné.

Prix : 3€50 à régler sur place.

CONFÉRENCE

Vendredi 13 décembre

« Les trente glorieuses : mythe ou réalité ? »

Conférence animée par Mickael Noailles, enseignant universitaire



Nous ne sommes pas encore en mesure de vous délivrer le contenu exact de la conférence, mais nous pourrions vous en dire plus au moment des inscriptions ou n'hésitez pas à nous contacter pour le savoir.

Sur inscription.

Rendez-vous : 14h à l'auditorium François Lombard de la médiathèque Michel Sainte-Marie (entrée principale) - Prix : 3,10 €.

PROMENADE

Jeudi 19 décembre

« La traditionnelle balade des lumières »

Autre point de départ, mais des passages incontournables pour que nos yeux brillent devant les illuminations, et surtout une promenade qui se veut chaleureuse et nous transporte dans l'esprit de Noël.

Depuis la place Victoire, nous vous proposons de remonter la rue Sainte-Catherine jusqu'au cours Victor Hugo que nous longerons jusqu'au Pont de Pierre, point de vue remarquable, avant de revenir flâner sur les quais de Bordeaux, contempler son miroir d'eau et l'irrésistible place de la Bourse, puis se laisser enchanter par l'immense sapin-manège... Et parce que c'est de coutume, nous regagnerons les allées de Tourny et le marché de Noël, le temps de s'offrir un cadeau, un vin chaud ou juste pour le plaisir.



Pour la suite, nous verrons bien ensemble par quel chemin nous retrouverons le tramway à l'hôtel de ville.

Rendez-vous : 16h30 à l'arrêt de Tram ligne B « Victoire »

Distance : 7 km environ, retour prévu vers 20h.

CINÉMA

Mardi 24 décembre

Film : « Jumanji 2 »

Comédie/film d'aventure américain

Réalisateur : Jake Kasdan

Avec : Dwayne Johnson, Kevin Hart...

« L'équipe est de retour mais le jeu a changé. Alors qu'ils retournent dans Jumanji pour secourir l'un des leurs, ils découvrent un monde totalement inattendu. Des déserts arides aux montagnes enneigées, les joueurs vont devoir braver des espaces inconnus et inexplorés, afin de sortir du jeu le plus dangereux du monde. »

Il s'agit du deuxième volet de « Jumanji : bienvenue dans la jungle », que nous vous invitons à découvrir au préalable, c'est drôle et frais, et puis c'est Noël !



Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné.

Prix : 3€50 à régler sur place, vous pouvez convier vos petits-enfants pour le même tarif.

LIEUX D'ACCUEIL

Les restaurants seniors sont aussi des lieux d'activités où les équipes vous 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 site est affiché chaque trimestre.

- **Lundi - Mardi : résidence les Fauvettes - 3 av. du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny.**
- **Mardi - Jeudi : restaurant d'Arlac - Place Ste-Bernadette.**
- **Mardi - Jeudi : résidence Jean-Brocas - 16, avenue Roland Dorgeles.**
- **Lundi - Jeudi : 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 :

- **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 réunissent et confectionnent des effets pour les enfants prématurés, et 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... 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 INFORMATIONS

- Chaque fois qu'il y a « **sur inscription** », merci de le faire à la **Mairie de Mérignac** – Direction de l'action solidaire et sociale – Secteur animation 05.56.55.66.50.
- **La fiche d'inscription** : nous vous invitons à la remplir et à l'apporter avec vous. Et si vous inscrivez une autre personne, merci d'apporter sa fiche pré-remplie.
- Une personne ne pourra réserver que **2 places à la fois par activité**.
- **En cas d'empêchement**, merci d'informer le service ou les animateurs sur leur portable (**Didier et Delphine : 06 49 61 54 82**), cela permettra à une autre personne de profiter de la place, en cas de liste d'attente (souvent longues !).
- **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 écarter ce délai. Aussi, sauf en cas de force majeure, merci à vous d'éviter au maximum d'annuler.

Merci par avance.

INFORMATIQUE

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

Stage Ordinateur MAC Apple.

Tous niveaux : vous avez un ordinateur APPLE, et vous voulez apprendre à mieux vous en servir, cette formation spécialisée MAC est pour vous. Stage de 6 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h. Prix : 40 €.

- Les mercredis 7, 14, 21, 28 novembre et les mercredis 5 et 12 décembre 2018.
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 Perfectionnement : pour ceux qui ont quelques connaissances mais veulent les consolider et en apprendre plus. Stage de 6 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h. Prix du stage : 40 €
Les vendredis 8, 15, 22, 29 novembre, le mardi 3 et le vendredi 13 décembre 2019

Stage Ordinateurs MAC Apple

Tous Niveaux : vous avez un ordinateur APPLE et vous voulez apprendre à mieux vous en servir. Cette formation spécialisée MAC est pour vous. Stage de 6 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h. Prix : 40 €. Les mercredis 6, 13, 20, 27 novembre et 4 et 11 décembre 2019.

Stage Tablettes et Smartphones Android

Niveau Initiation : afin de bien débiter et acquérir l'autonomie nécessaire pour une utilisation quotidienne de sa tablette ou son smartphone.
Stage de 3 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h. Prix : 20 €. Les mardis 5, 12 et 19 novembre 2019.

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 € :
Le mercredi 9, le lundi 14 et le mercredi 16 octobre 2019.
Les jeudis 28 novembre, 5 et 12 décembre 2019.

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 18, 25 novembre et 2 décembre 2019.

Mini Stage Thématique Ordinateurs Mac et Windows : Gestion des fichiers
Se former sur un sujet précis (niveau intermédiaire requis)
Stage de 2 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h. Prix du stage : 15 € :
Les lundis 9 et 16 décembre 2019.

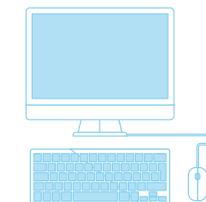
Aide Informatique Ordinateurs, Tablettes et Smartphones :

Que ce soit pour une installation de logiciel, une mise à jour ou un nettoyage de son ordinateur, configurer sa tablette ou son smartphone..., cette assistance technique est là pour vous aider.

Durée : 2 heures de 10h à 12h. Prix : 10€

- Aide informatique PC Windows et tablettes/smartphones Android :
Les vendredi 25 octobre 2019, jeudi 21 novembre 2019, mercredi 18 décembre 2019.

- Aide informatique MAC, iPad, iPhone d'Apple :
le mardi 17 décembre 2019.



Sur inscription

Les cours sont dispensés en salle informatique, accueil au restaurant les 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.

100%
seniors

05 56 55 66 50

www.seniors.merignac.com

Adresse des 4 restaurants seniors :

Pôle gérontologique des Fauvettes,

3, avenue du Maréchal-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