



100%

SENIORS !

ANIMATIONS

Juillet, août, septembre 2024

 **Mérignac**



**DIRECTION DE L'ACTION SOLIDAIRE ET SOCIALE
CCAS SERVICE ANIMATION SENIORS**

06 49 61 54 82

animation.retraites@merignac.com

Permanences : lundi, mercredi et vendredi de 9h à 12h

Le secrétariat du service animation séniors est établi au restaurant des Fauvettes. C'est à cette adresse que vous pourrez rencontrer les animateurs pour toutes vos demandes (inscriptions, renseignements...), pour assurer le suivi de toutes les activités proposées, pour vous renseigner au mieux et répondre à vos questions.

Les inscriptions concernant ce trimestre se dérouleront à compter du : **mercredi 26 juin de 8h30 à 16h30** puis le **jeudi 27 juin de 8h30 à 12h** puis lors des permanences secrétariat, au restaurant séniors des Fauvettes, 3 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny.

IMPORTANT

Concernant les soirées festives des vendredis 5 juillet, 2 août, 6 septembre, nous vous demandons de ne pas vous inscrire à plus de deux d'entre elles. Cela laissera la possibilité à toutes celles et ceux qui souhaiteraient s'inscrire à ces soirées, où la demande est très forte, de pouvoir le faire.



ENTRÉE DU RESTAURANT LES FAUVETTES

Inscription Plan Canicule

Le CCAS met en place un dispositif de prévention et de solidarité, en cas de canicule pour les personnes fragiles et isolées (plus de 65 ans, plus de 60 ans reconnues inaptes au travail ainsi que les personnes adultes handicapées). La démarche d'inscription est volontaire et peut se faire auprès du CCAS directement.

Vous pouvez demander le formulaire d'inscription au 05 56 55 66 55, sur ccas@merignac.com ou sur rendez-vous au CCAS à l'Hôtel de ville.

Merci de bien remplir la fiche d'inscription mise à votre disposition à la fin de ce livret, dans l'ordre chronologique des animations. Vous ne pouvez inscrire que deux personnes au maximum pour une manifestation.

Paiement par chèque privilégié

JUILLET

SOIRÉE FESTIVE

Vendredi 5 juillet

Musique, barbecue et bonne humeur



Pour terminer la semaine, nous vous invitons à partager le temps d'une soirée, un moment convivial avec au menu : apéritif, amuse-bouches, barbecue, dessert, café, et qui sait, un peu de musique et quelques pas de danse. Le tout en bonne compagnie, une belle soirée d'été non ?

Sur inscription

Rendez-vous : 18h45 au restaurant séniors du Jard

Prix : 10 €

CINÉMA

Mardi 9 juillet

Film : La Famille Hennedricks (Comédie)

Réalisateur : Laurence Arné

Avec : Laurence Arné, Dany Boon, Ferdinand Redoulo

Quand son fils Henri menace de partir vivre chez son père, Justine l'embarque de force dans un road trip sur la côte Atlantique avec son nouveau compagnon Ludo et son beau-fils Joseph. Au programme des vacances : unir sa famille recomposée coûte que coûte ! Mais très vite l'aventure déraile et Justine déchantée. Pourtant, de ce chaos naît progressivement un groupe de musique, « Les Hennedricks », dans lequel chacun libère sa folie. Cette nouvelle complicité permettra-

t-elle à la famille atypique de trouver enfin son harmonie ?

Un film drôle et tendre.



Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné

Début de la séance : 14h (1h40)

Prix : 4 € à régler sur place

CONCOURS DE BELOTE

Mercredi 10 juillet

À vos cartes, prêts, partez pour le premier concours de belote de l'été. Rendez-vous à 15h15 pour la formation des équipes au restaurant du Jard et le début du concours. Suivront l'apéritif et le barbecue avant la fameuse remise des prix au moment du dessert.

Sur inscription

Rendez-vous : 15h15 au restaurant séniors du Jard

Prix : 10 €

REPAS CHAMPÊTRE

Samedi 13 juillet

Barbecue et Tour de France



C'est d'Italie et plus précisément de Florence que s'élancera la 111^{ème} édition du Tour de France le samedi 29 juin. Mais qui portera la tunique jaune de vainqueur le 21 juillet à Nice ? Beaucoup de prétendants, un seul élu. A suivre... C'est au restaurant du Jard que nous vous donnons rendez-vous pour suivre la 14^{ème} étape qui partira de Pau et qui s'achèvera à St Lary-Soulan à un peu plus de 1660 mètres d'altitude. Une étape de montagne donc, une étape pyrénéenne. Pour éviter la fameuse fringale, nous vous invitons à venir dès 12h pour partager l'apéritif puis nous retrouver autour du traditionnel barbecue. Le dessert et le café suivront. Quant au pousse-café avant d'y songer, il faudra gravir le mythique col du Tourmalet, la Hourquette d'Ancizan et la montée finale au Plat d'Adet. Copieux comme menu, non ? Le tout dans une ambiance festive. Un beau samedi d'été sur les routes du tour, du Jard...

Sur inscription

Rendez-vous : 12h au restaurant séniors du Jard

Prix : 10 €

SORTIE CHAMPÊTRE

Mardi 16 juillet

Saint-Pierre-d'Aurillac

Dans un cadre magnifique en bordure de Garonne, nous vous proposons une journée à la campagne. Accueillis avec un apéritif convivial, nous partagerons alors un repas champêtre. L'après-midi se poursuivra, pour ceux qui le souhaitent, avec une promenade le long des berges de la Garonne, en profitant du côté apaisant du fleuve, ce jusqu'à l'écluse de Castets en Dorthe (environ 3 km) ! Vous pourrez aussi apporter des jeux (boules de pétanque, cartes, etc.).



Sur inscription

Rendez-vous : 10h15 devant la maison des associations

Retour prévu : 18h

Prévoir : tenue et chaussures adaptées

Prix : 12,60 €

CINÉMA

Mardi 23 juillet

Film : Le Comte de Monte-Cristo (Aventure, Historique)

Réalisateur : Alexandre De La Patellière, Matthieu Delaporte

Avec : Pierre Niney, Bastien Bouillon, Anaïs Demoustier

Victime d'un complot, le jeune Edmond Dantès est arrêté le jour de son mariage pour un crime qu'il n'a pas commis. Après quatorze ans de détention au château d'If, il parvient à s'évader. Devenu immensément riche, il revient sous l'identité du comte de Monte-Cristo pour se venger des trois hommes qui l'ont trahi.

Une très belle nouvelle adaptation du Comte de Monte-Cristo d'Alexandre Dumas

Rendez-vous : 13h20 au Mérignac Ciné

Début de la séance : 13h45 (2h53)

Prix : 4 € à régler sur place



PROMENADE

Vendredi 26 juillet

Promenade fluviale / Promenade pédestre



Après une petite escapade sur le fleuve depuis l'embarcadère de Stalingrad jusqu'à la Cité du vin, nous irons flâner le long des bassins à flots que nous franchirons par le cours Henri Brunet (vers la base sous-marine), Puis nous rejoindrons la rue des étrangers en passant devant le musée de la mer... Enfin de la rue Achard, tranquillement, sans courir, nous remonterons les quais jusqu'à la place de la Bourse.

Sur inscription

Rendez-vous : 8h40 à l'arrêt de Tram A Stalingrad

Distance : 6 km environ

Retour prévu sur Mérignac centre vers 12h15

AOÛT

SOIRÉE FESTIVE

Vendredi 2 août



Musique, barbecue et bonne humeur

Pour terminer la semaine, nous vous invitons à partager le temps d'une soirée, un moment convivial avec au menu : apéritif, amuse-bouches, barbecue, dessert, café, et qui sait, un peu de musique et quelques pas de danse. Le tout en bonne compagnie, une belle soirée d'été non ?

Sur inscription

Rendez-vous : 18h45 au restaurant séniors du Jard

Prix : 10 €

CINÉMA

Mardi 6 août

Film : *Le Larbin* (Comédie)

Réalisateur : Alexandre Charlot, Franck Magnier

Avec : Kad Merad, Clovis Cornillac, Audran Cattin

Grigori, fils d'oligarque pourri gâté, passe sa vie dans les boîtes de nuit. Son père, désespéré par l'attitude de son fils, organise avec une productrice de télévision et un psychologue un stratagème pour faire croire à son fils qu'il a voyagé dans le temps et s'est retrouvé dans l'Empire russe en 1860. Grigori se retrouve alors dans la peau d'un kholop (un serf) du XIX^{ème} siècle. Humour, légèreté et leçon de vie.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné

Début de la séance : 14h (1h49)

Prix : 4 € à régler sur place

CONCOURS DE BELOTE

Mercredi 7 août

À vos cartes, prêts, partez pour le deuxième concours de belote de l'été. Rendez-vous à 15h15 pour la formation des équipes au restaurant du Jard et le début du concours. Suivront l'apéritif et le barbecue avant la fameuse remise des prix au moment du dessert.



Sur inscription

Rendez-vous : 15h15 au restaurant séniors Jean Brocas

Prix : 10 €

Le saviez-vous ?

La Maison sport santé

Depuis 2020 la Maison sport santé propose un parcours d'activités physiques adaptées (A.P.A.) aux Méridionais souffrant d'affections de longue durée, de maladies chroniques ou qui sont sédentaires et qui souhaitent reprendre une activité physique en douceur.

La 1^{ère} année d'activité physique est gratuite avec des séances en effectif réduit encadrées par des éducateurs formés en sport santé autour d'activités comme l'équilibre, le yoga sur chaise, la sophrologie, l'aquasanté, le renforcement musculaire, le multisports ou encore la marche avec bâton. Pour ceux n'ayant pas de médecin traitant et ne pouvant obtenir d'ordonnance, la CPTS Ouest Gironde garantit une consultation médicale.

Plus d'informations au 06 58 55 58 78
ou à maisonsportsante@merignac.com



CINÉMA

Mardi 20 août

Film : **La Petite vadrouille (Comédie)**

Réalisateur : Bruno Podalydès

Avec : Daniel Auteuil, Sandrine Kiberlain,
Denis Podalydès



Justine, son mari et toute leur bande d'amis trouvent une solution pour résoudre leurs problèmes d'argent: organiser une fausse croisière romantique pour Franck, un gros investisseur, qui cherche à séduire une femme.

Du rire, du rire encore...

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné

Début de la séance : 14h (1h36)

Prix : 4 € à régler sur place

SORTIE CHAMPÊTRE

Mardi 27 août

Verdelais



Pas très loin du domaine de Malagar (propriété de François Mauriac) au nord de Langon, se situe la commune de Verdelais connue pour sa basilique, son chemin de croix et son calvaire, mais aussi pour la tombe de Toulouse-Lautrec. C'est au lieu-dit du « Pas de la mule », dans un endroit bucolique que nous vous proposons ce « mardi à la campagne ». Apéritif et barbecue seront au programme, ainsi que, pour ceux qui le souhaitent, une petite balade dans le village (3 km de marche environ). Vous pourrez aussi, si vous le souhaitez, apporter des jeux (boules de pétanque, cartes, etc.).

Sur inscription

Rendez-vous : 10h devant la maison des Associations

Retour prévu : 18h30

Prévoir : tenue et chaussures adaptées

Prix : 12,60 €

PROMENADE

Vendredi 30 août

La balade des deux ponts

L'occasion de voir les rives de la Garonne sous deux angles différents. Nous commencerons la balade au départ de la porte de Bourgogne pour emprunter le croissant des quais Richelieu, de la Douane, du Maréchal Lyautey, Louis XVIII, des Chartrons et de Bacalan. Nous franchirons la Garonne au niveau du pont BaBa, puis nous arpenterons sous les arbres, la rive droite derrière laquelle les constructions s'enchaînent, tout en gardant un regard sur les belles façades de la rive gauche, nous arriverons par Stalingrad pour traverser le fameux pont de Pierre. La boucle estivale longue de 7 km environ sera alors bouclée.



Sur inscription

Rendez-vous : 9h30 à l'arrêt Porte de Bourgogne

Distance : 7 km

Durée : 2h30/3h

SEPTEMBRE

SOIRÉE FESTIVE

Vendredi 6 septembre

Musique, barbecue et bonne humeur



Pour terminer l'été, nous vous invitons à partager le temps d'une soirée, un moment convivial avec au menu : apéritif, amuse-bouches, barbecue, dessert, café, et qui sait, un peu de musique et quelques pas de danse. Une belle soirée en perspective.

Sur inscription

Rendez-vous : 18h45 au restaurant séniors du Jard

Prix : 10 €

CINÉMA

Mardi 10 septembre

Film : *À l'ancienne (Comédie)*

Réalisateur : Hervé Mimran

Avec : Gérard Darmon, Didier Bourdon, Chantal Lauby



Deux amis de toujours vivent sur une petite île de Bretagne et découvrent que l'un des habitants a gagné le gros lot à la loterie nationale. Les deux vieilles canailles

se mettent alors à la recherche du mystérieux gagnant afin de s'assurer ses faveurs avant que la nouvelle ne se répande. Mais lorsqu'ils découvrent que ce dernier est mort, ticket gagnant en main, ils décident d'organiser avec

la complicité de tout le village une grande arnaque au loto pour prendre sa place.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné

Début de la séance : 14h (1h35)

Prix : 4 € à régler sur place

PROMENADE

Jeudi 12 septembre

Promenade et dégustation entre bassin et forêt



Cette année nous irons nous promener du côté d'Andernos. Nous emprunterons une partie du sentier du littoral qui nous mènera de Saint-Brice au port ostréicole en passant par la pointe des Quinconces. Une fois arrivés à la cabane, nous retrouverons Bernard qui nous parlera de son métier et nous proposera une petite dégustation. Une date à ne pas rater pour passer un bon après-midi et une bonne dégustation en ce mois de septembre.

Sur inscription

Rendez-vous : 13h devant la Maison des associations

Prix : 10 € à l'inscription par chèque à l'ordre de La Cabane Rossignol

CONFÉRENCE HISTOIRE DE L'ART

Vendredi 13 septembre

Les grands maîtres de l'estampe japonaise et le Japonisme



Présenté par Jérôme Laborde, enseignant-conférencier « Les Histoires de l'Art ».

Les grands maîtres de l'estampe japonaise se nomment Hokusai et Hiroshige, mais il y en a d'autres que nous découvrirons, ainsi que tous ces artistes installés en France au XIX^{ème} siècle qui vont être subjugués par cette façon si particulière de traiter le paysage et les habitudes de vie d'un Japon ancestral. Le Japonisme va profondément marquer l'art de cette époque et le renouveler.

Sur inscription

Rendez-vous : 14h à l'auditorium de la médiathèque Michel Sainte-Marie

Prix : 3,10 €

SORTIE JOURNÉE

Judi 19 septembre

Rosa Bonheur dans sa ville...

Pour cette journée « en ville », nous vous proposons un itinéraire bordelais entièrement consacré à Rosa Bonheur.

Trois endroits du Vieux Bordeaux permettent de suivre notre artiste à travers son art et à travers sa vie personnelle. Nous évoluerons donc entre le Musée des Beaux-Arts, le quartier Saint-Seurin et le Jardin Public. Nous trouverons au Musée des Beaux-Arts divers tableaux signés Rosa Bonheur, si caractéristiques de son style. Pour cela, divers spécialistes (médiateur et guide-conférencier) interviendront pour vous présenter son œuvre tout en la replaçant dans son environnement et son époque. Mais dans les autres lieux, c'est la vie de cette femme du XIX^{ème} siècle que nous tenterons de faire revivre. Bordelaise de naissance, Rosa Bonheur a laissé quelques traces de son passage dans notre ville tant à proximité de la basilique Saint-Seurin que dans le cadre bucolique du Jardin Public où figure encore sa statue...



Sur inscription

Rendez-vous : 9h30 à l'entrée du Jardin Public arrêt de Tram C Jardin Public

Fin de journée : 17h

Prévoir : tickets de transport TBM, repas du midi libre, tenue et chaussures adaptées

Prix : 20 € par chèque à l'ordre de Terre et Océan à remettre le jour de la sortie

CONFÉRENCE TERRE ET OCÉAN

Vendredi 27 septembre

Charlemagne (c.742-814) et son curieux « rapport » à l'Aquitaine et au Bordelais



Présenté par Didier Coquillas-Sistach, docteur en Histoire de l'Université de Bordeaux, paléo-environnementaliste, chargé de cours, médiateur scientifique de Terre et Océan.

Malgré son nom et l'importance qu'on lui porte, on ne connaît que peu de choses sur l'histoire réelle de Charlemagne. On ignore même l'année de sa naissance... Que dire alors de son « invasion » de l'Aquitaine et de ses relations difficiles avec le Bordelais ? Si ce n'est l'épisode de la bataille de Roncevaux en 778, véritable image d'Épinal du règne de Charlemagne, nous ne savons pas comment Charles I^{er} a géré sa conquête violente de notre région. Il ne reste bien souvent que les chansons de geste tardives du Bas Moyen Âge qui se sont évertuées à « édifier » une histoire « épique » et surtout très « légendaire ». La Chanson de Roland bien sûr, mais plus encore l'histoire des Quatre Fils Aymon ou

de Renaud de Montauban font la part belle à Charlemagne et racontent ses aventures dans nos contrées... Ces jolis textes sont trop peu connus. Ils nous permettront d'évoquer l'histoire de Charlemagne en Bordelais !

Sur inscription

Rendez-vous : 14h à l'auditorium de la médiathèque Michel Sainte-Marie

Prix : 3,10 €

Focus sur une association

Archéologie et patrimoine en Nouvelle Aquitaine

Créée il y a un an, l'association Archéologie et patrimoine en Nouvelle Aquitaine est venue renforcer le tissu associatif de Mérignac dans le domaine culturel. Elle se propose de favoriser la découverte de l'histoire et du patrimoine de notre région à travers des conférences à la maison des associations et à la médiathèque Michel Sainte-Marie, ainsi que par des visites de sites riches en histoire de l'art et en archéologie. En faisant appel à des conférenciers et des guides reconnus pour leurs compétences, elle cherche à répondre aux attentes d'un public curieux et exigeant. Peu importe que l'on soit néophyte ou passionné, chacun peut y trouver un lieu de partage des connaissances et d'échanges enrichissants dans la convivialité.

Maison des associations

55, avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny 33700 Mérignac

06 51 08 54 24

archeoeetpatrimoine.na@gmail.com

archeoeetpatrimoine-na.org

PÉTANQUE

Du jeudi 4 juillet au jeudi 5 septembre

Toutes les personnes qui souhaiteront « taper la boule » pourront se retrouver dès 9h15 le matin au Jard.

Les bons, les moins bons, les pros, les amateurs, tous seront les bienvenus ! Bien sûr, le jeu est important mais l'ambiance l'est encore plus et c'est ce qui sera privilégié tout au long de ces jeudis d'été.

Rendez-vous : 9h15 au stade du Jard

SPECTACLE PIN GALANT (NOUVEAU)

Dans le cadre d'un partenariat avec le Pin Galant, nous vous proposerons régulièrement certains spectacles à un tarif préférentiel (nombre de places limité).

Mardi 1^{er} octobre

Qw4rtz A Cappella Héros

Qw4rtz, c'est la référence a cappella pop du Québec. Les voici pour la première fois, en tournée exceptionnelle, sur la scène du Pin Galant ! Cinq ans après son passage remarqué à l'émission *La France a un incroyable talent*, le quatuor a cappella québécois est de retour en France afin d'y présenter son spectacle musical 100% sans instrument combinant prouesses vocales, théâtre et humour. Qw4rtz, ce sont quatre chanteurs qui ont

même été sélectionnés par le premier ministre du Canada pour représenter la culture canadienne lors d'un Sommet du G7. Ces maîtres de la corde vocale présentent « A Cappella Héros », un spectacle renversant mis en scène par l'illustre acteur et metteur en scène franco-canadien Serge Postigo.



Sur inscription

Rendez-vous : 20h30 au Pin Galant

Prix : 25 € par chèque à l'ordre du Pin Galant

LA SEMAINE BLEUE

La semaine bleue se déroulera du lundi 30 septembre au samedi 5 octobre, vous retrouverez le programme complet de cette semaine dans le prochain 100% séniors. La semaine commencera avec la projection du film-documentaire intitulé *Les vieux* et sera suivi d'un débat.



INFORMATIQUE

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

Stage ordinateurs Windows 11

(matériel fourni).

Afin de mieux appréhender l'environnement PC Windows, le contenu du stage sera adapté à votre demande et à vos besoins.

Stage de 3 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h.

Prix du stage: 24€ en chèque

Mardi 17, mercredi 18 et jeudi 19 septembre.

Présentation AGIRabcd : Osez le numérique

Présentation des différents sites des services publics, la création de compte, la gestion des mots de passe et de FranceConnect.

Gratuit.

Mardi 24 septembre de 9h30 à 12h

Aide Informatique Ordinateurs, Tablettes et Smartphones

Que ce soit pour une installation de logiciel, un nettoyage d'un ordinateur, une configuration de tablette ou de smartphone, cette assistance technique est là pour vous aider.

• Aide informatique PC Windows et tablettes/smartphones Android :

2 heures de 10h à 12h.

Prix : 10€

Jeudi 26 septembre

Atelier FranceConnect

Pour accéder facilement à de multiples sites administratifs, un identifiant FranceConnect est pratique.

Cet atelier vous permettra de créer votre identifiant personnel.

Prix de l'atelier : 10 € en chèque

Mardi 1^{er} octobre de 10h à 12h et de 14h à 16h.

*Inscription au foyer restaurant des Fauvettes.
Possibilité de prendre le repas de midi sur place (tarif selon avis d'imposition à présenter lors de l'inscription)*

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.

Adresses des 4 restaurants seniors :

- **Restaurant des Fauvettes**

3 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny
05 56 12 22 22

- **Restaurant Jean Brocas**

16 avenue Roland Dorgelès
05 56 97 54 15

- **Restaurant du Jard**

rue du Jard
05 56 97 52 58

- **Restaurant d'Arlac**

Place de la Chapelle Sainte-Bernadette
05 56 98 78 03

Merci d'informer le service en cas d'annulation ou d'empêchement, cela permettra à une autre personne de profiter de la place.

Pour contacter les animateurs ou laisser un message :

06 49 61 54 82

L'équipe d'animation



Mérignacais

Partagez
bougez,
profitez !

