

Programme mensuel

→ des 25 Échoppes seniors

- Des activités de loisirs
- Des restaurants Seniors
- Un accueil sur-mesure

Novembre 2024



Bienvenue !

Retrouvez à côté de chez vous 25 espaces de loisirs et de restauration dans tous les quartiers pour découvrir des activités, un service de restauration avec des repas équilibrés servis tous les jours de la semaine (sauf week-end et jours fériés), et une équipe prête à vous accompagner !
Retrouvez les menus du mois en page 68.

Horaires

10h30-17h30

(Horaires variables pour les Echoppes seniors Belcier, Sarah Bernhardt et Arlette Gelé de Francony). Contacter les structures pour connaître les horaires

Inscription tout au long de l'année

Vous pouvez vous inscrire directement auprès de l'équipe en place dans les échoppes seniors.

Pour en savoir plus :

Accueil Service Animation : 05 57 89 37 77

Accueil Service restauration : 05 57 89 37 50

pass.senior@mairie-bordeaux.fr

Tarif

La plupart des activités de loisirs sont gratuites. Quand une participation financière est nécessaire, cela est indiquée sur le programme.

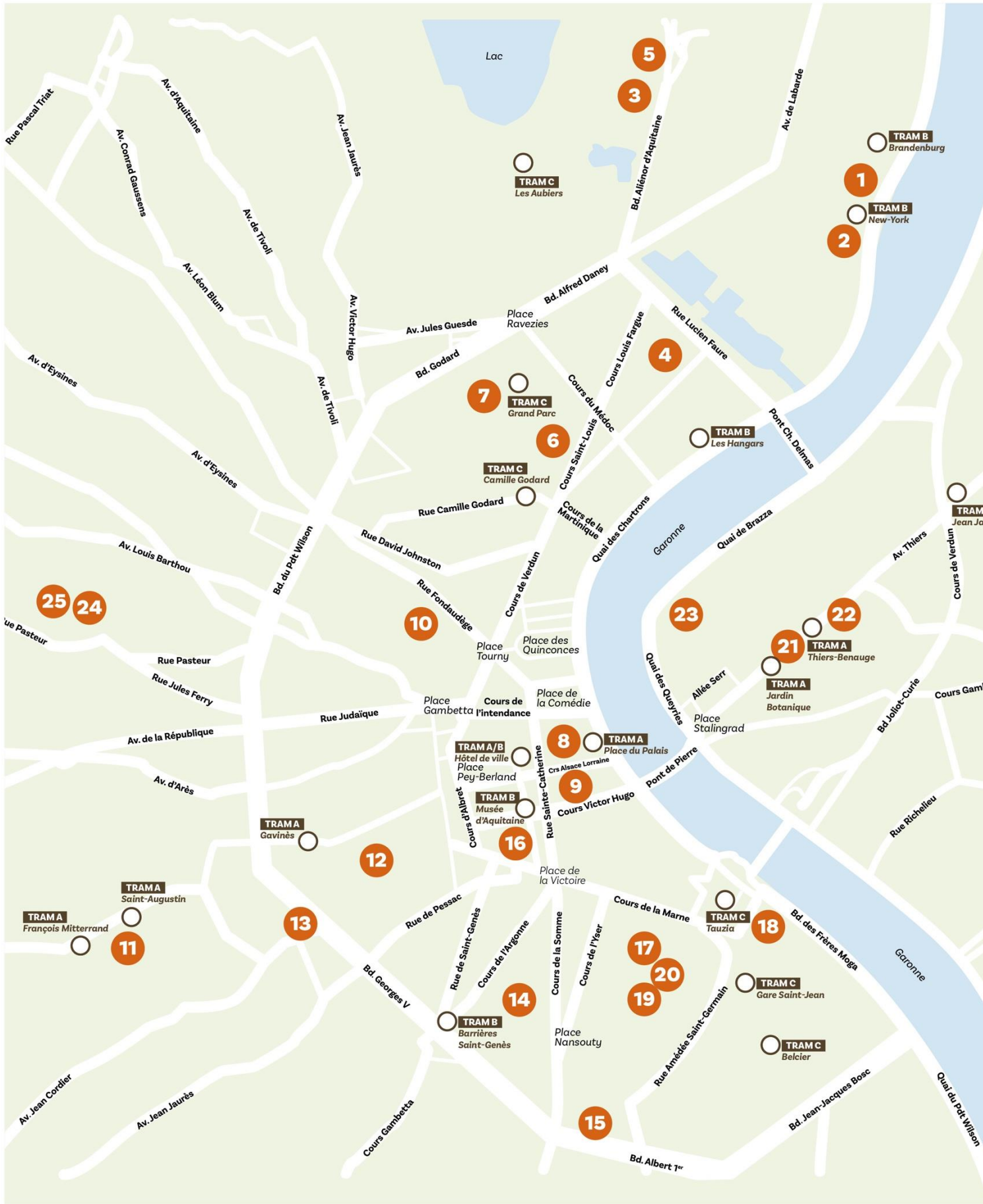
Les tarifs pour la restauration seniors sont en fonction des ressources.

Scannez le QR-code pour en savoir plus sur votre tarif.



Sommaire

Bordeaux Maritime	7
Échoppe seniors Ginko	8
Échoppe seniors Achard.....	10
Échoppe seniors Lumineuse	12
Échoppe seniors Chantecrit	14
Chartrons, Grand Parc, Jardin public	17
Échoppe seniors Jardin Public.....	18
Échoppe seniors Maryse Bastié	20
Bordeaux centre	23
Échoppe seniors Alsace Lorraine	24
Échoppe seniors Notre Temps	26
Échoppe seniors Saint-Seurin.....	28
Tauzin, Saint-Augustin, Alphonse Dupeux	31
Échoppe seniors Alfred Smith	32
Échoppe seniors Manon Cormier	34
Échoppe seniors Saint-Augustin.....	36
Nansouty, Saint-Genès	39
Échoppe seniors Dubourdieu	40
Échoppe seniors Albert 1 ^{er}	42
Bordeaux Sud	45
Échoppe seniors Magendie	46
Échoppe seniors Saint-Jean.....	48
Échoppe seniors Belcier	50
Échoppe seniors Buchou.....	52
Échoppe seniors Billaudel	54
La Bastide	57
Programme	58
Échoppe seniors Reinette	59
Échoppe seniors Bastide-Queyries.....	60
Caudéran	63
Échoppe seniors Armand Faulat	64
Échoppe seniors Arlette Gelé de Francony	66
Les menus du mois de novembre dans les restaurants	68



Vos échoppes seniors

↳ Bordeaux Maritime

1 La Lumineuse

196 rue Achard
lumineuse@mairie-bordeaux.fr
05 24 57 65 14
Tram B, Brandenburg

2 Achard

111 rue Achard
achard@mairie-bordeaux.fr
06 07 11 61 51
Tram B, Rue Achard ou New York

3 Ginko

4 cours du Quebec
06 78 60 78 70
Tram C, Les Aubiers

4 Chantecrit

45 rue du commandant
Hautreux
chantecrit@mairie-bordeaux.fr
06 07 10 93 76
Tram B, Les Hangars

5 Sarah Bernhardt*

33 cours de Quebec
05 57 89 37 77
Tram B, Berges du Lac

↳ Chartrons Grand Parc Jardin Public

6 Jardin Public

142 rue du Jardin Public
jardin-public@mairie-bordeaux.fr
05 57 87 13 31
Tram C, Emile Counord
ou Camille Godard

7 Maryse Bastié

16 rue Maryse Bastié
maryse-bastie@mairie-bordeaux.fr
05 56 69 31 32
Tram C, Grand Parc

↳ Centre Ville

8 Alsace Lorraine

11 cours d'Alsace-et-Lorraine
alsace-lorraine@mairie-bordeaux.fr
06 78 60 81 68
Tram A, Place du Palais

9 Notre Temps *

28-30 rue Neuve
notre-temps@mairie-bordeaux.fr
06 07 22 50 21
Tram A, Place du Palais

10 Saint Seurin

13 bis rue du Docteur Albert
Barraud
albert-barraud@mairie-bordeaux.fr
05 24 57 65 02

↳ Tauzin Saint-Augustin Alphonse Dupeux

11 Alfred Smith

30 rue Alfred Smith
alfred-smith@mairie-bordeaux.fr
06 18 77 49 55
Tram A, François Mitterrand

12 Manon Cormier

62-66 rue Manon Cormier
manon-cormier@mairie-bordeaux.fr
07 86 65 01 51
Tram A, Gavinès

13 Saint-Augustin

127 rue Quintin
quintin@mairie-bordeaux.fr
06 58 41 24 17

↳ Nansouty Saint Genès

14 Dubourdiou

73 rue Dubourdiou
dubourdiou@mairie-bordeaux.fr
06 07 16 26 90
Tram B, Barrière St Genès

15 Albert 1^{er}

28 boulevard Albert 1^{er}
albert-1@mairie-bordeaux.fr
05 56 91 44 79

↳ Bordeaux Sud

16 Magendie

45 rue Magendie
magendie@mairie-bordeaux.fr
06 07 22 31 74
Tram B, Musée d'Aquitaine

17 Saint Jean

4 rue Vilaris
vilaris@mairie-bordeaux.fr
05 56 92 64 55
Tram C /D, Tauzia

18 Belcier*

45 rue Son Tay
son-tay@mairie-bordeaux.fr
05 57 89 37 77
Tram C, Belcier

19 Buchou

25 rue Buchou
buchou@mairie-bordeaux.fr
06 07 16 78 42
Tram C/D, Gare Saint-Jean

20 Billaudel

112 bis rue Malbec
billaudel@mairie-bordeaux.fr
06 07 16 25 26
Tram C /D, Gare Saint Jean

↳ Bastide

21 Bonnefin

5-7 rue Bonnefin
bonnefin@mairie-bordeaux.fr
06 07 15 95 70
Tram A, Thiers Benaugue

22 Reinette

16-24 Cité Reinette
reinette@mairie-bordeaux.fr
07 86 67 32 69
Tram A, Galin

23 Bastide-Queyries

13 allée Jean Giono
queyries@mairie-bordeaux.fr
05 56 86 89 41
Tram A, Jardin Botanique

↳ Caudéran

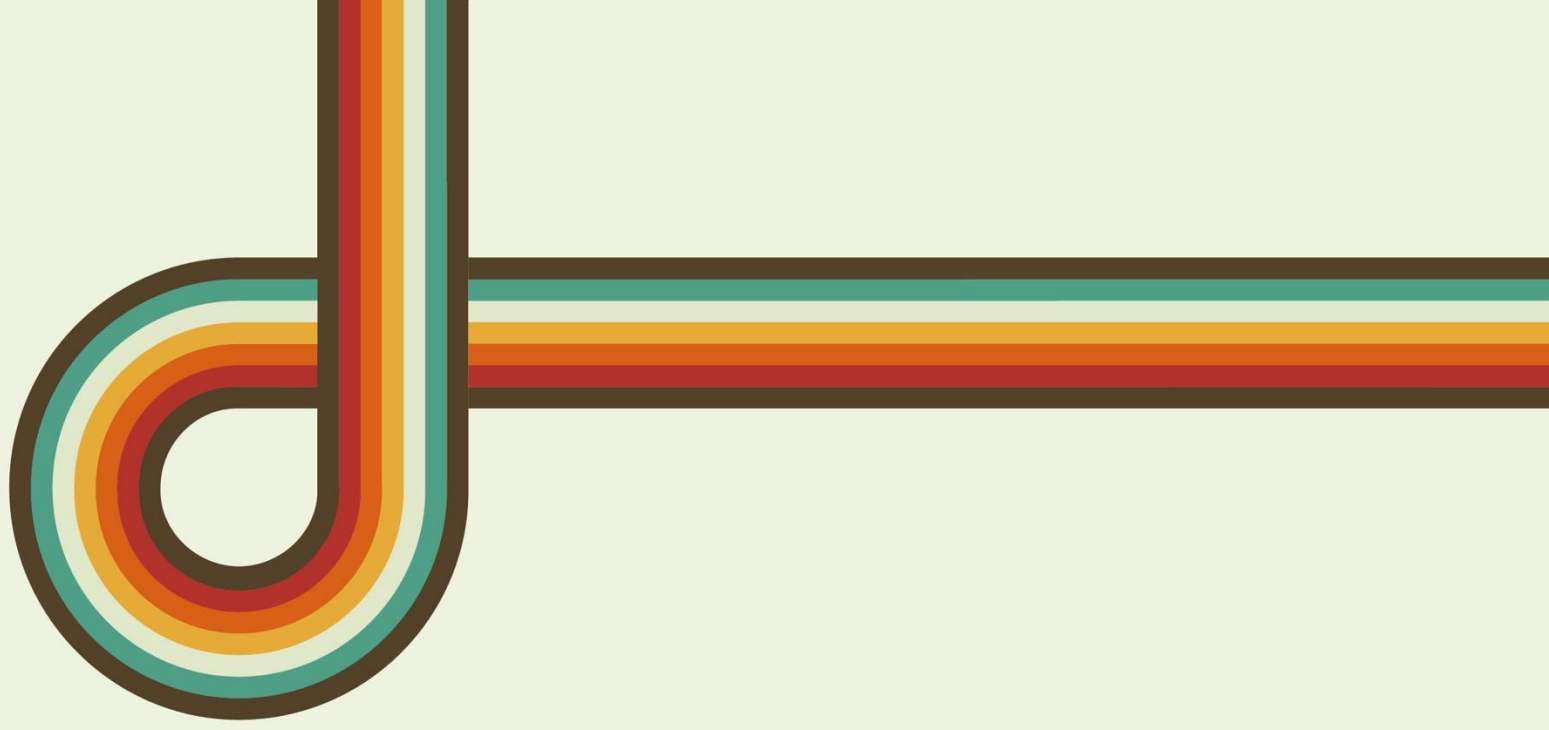
24 Armand Faulat

80 rue Charles Chaumet
armand-faulat@mairie-bordeaux.fr
06 07 13 67 97

25 Arlette Gelé de Francony *

4 rue Laporte
gelee-de-francony@mairie-
bordeaux.fr
05 57 89 37 77

* Pas de restauration dans ces échoppes



Bordeaux Maritime



3 Échoppe seniors Ginko

4 cours de Québec 33300 Bordeaux
laroque@mairie-bordeaux.fr | 06 78 60 78 70

Programme

Mardi 5 novembre - 14h30

→ Rendez-vous autour du petit écran - en salle d'animation

Mardi 7 novembre - 14h45

→ LOTO - en salle de restauration

Mardi 12 novembre - 13h45

→ Départ sortie au Jardin Botanique (en cas d'intempéries accès à la salle d'exposition au prix de 2€)

Mercredi 13 novembre - 14h45

→ Mandalas

Jeudi 14 novembre - 14h45

→ Atelier cuisine avec Olivier Straehli en salle de restauration

Mercredi 20 novembre - 14h45

→ Mandalas

Jeudi 21 novembre - 14h45

→ Karaoké Anniversaires - en salle de restauration

Jeudi 28 novembre - 14h45

→ Atelier de Réalité Virtuelle - en salle d'animation



Activités par cycle

Un mardi ou mercredi par mois

→ Salon de coiffure

Prendre rdv au 06.64.12.42.15

Tous les mardis 9h-10h30 / 10h30-12h

→ Activité physiques adaptées

Activités à disposition

Multimédia

→ 4 ordinateurs en libre-service

Tous les lundis après-midi

→ Tricot

Tous les après-midis

→ Jeux de société

2 Échoppe seniors Achard

111 rue Achard 33300 Bordeaux

achard@mairie-bordeaux.fr | 05 56 50 56 35 | 06 07 11 61 51

Programme

Mercredi 6 novembre - 14h45

→ Mandalas - en salle de restauration

Mercredi 20 novembre - 14h

→ Remue-Méninges - en salle d'animation

Mercredi 22 novembre

→ **14h45** - Spectacle de « Flama Flamenca » en salle de restauration

→ **15h45** - Gym adaptée - en salle d'animation

Lundi 25 novembre

→ **10h50** - Sortie Piscine de Grand Parc, tarif 1€85 (Départ de la résidence à 09h45, s'inscrire auprès de l'accueil)

→ **14h45** - Karaoké anniversaires en salle de restauration

Mercredi 27 novembre - 10h30

→ Préparation du Journal d'Achard - en salle d'animation

Jeudi 28 novembre - 14h45

→ Mandalas en salle de restauration



Activités par cycle

Tous les mercredis – 8h30-16h00

→ Salon de coiffure ouvert

Tous les vendredis 15h45-17h15

→ Activité physiques adaptées

Activités à disposition

Tous les après-midis

→ Jeux de société

→ Accès ordinateur

→ Accès bibliothèque

1 Échoppe seniors Lumineuse

196 rue Achard 33300 Bordeaux

lumineuse@mairie-bordeaux.fr | 05 24 57 65 14

Programme

Mercredi 6 & 13 novembre - 14h / 16h45

→ Atelier Cap' bien-être avec l'ASEPT (salle polyvalente)

Inscriptions closes

Jeudis 7 & 21 novembre - 14h / 17h

→ Permanence numérique pour vous aider avec vos problèmes d'informatique ou de Smartphone avec Destination multimédia (salle polyvalente)

Rendez-vous individuels sur inscription auprès de Stéphane

Lundi 12 & 26 novembre – 11h / 12h30

→ Atelier numérique avec Destination multimédia (salle polyvalente)

Inscriptions auprès de Stéphane

Jeudi 14 & 28 novembre - 14h / 17h

→ Activités de loisirs avec Baca'flow (salle polyvalente)

Inscriptions auprès de Stéphane

Lundi 25 novembre - 12h

→ Socio-esthétique avec l'association Princ'Ess (Truck-esthétique devant l'Échoppe)

Rendez-vous individuels sur inscription auprès de Stéphane

Mardi 26 novembre - 12h

→ Déjeuner avec Christelle et animation musicale

Vendredi 29 novembre - 14h30

→ Sortie inter-structures : Exposition le Petit Prince au Bassin des Lumières

En autonomie, inscription au 06 31 00 71 69



Activités par cycle

Tous les mercredis (hors 30 octobre) 10h/12h

→ Atelier nutrition santé

Sur inscription auprès de l'ASEPT au 05 57 99 79 39

Tous les jeudis 11h/12h15 (payant)

→ Gym Douce

Activités à disposition

Tous les après-midis – 14h / 17h

→ Jeux de société (belote, tarot, scrabble,...)

4 Échoppe seniors Chantecrit

45 rue du Commandant Hautreux

chantecrit@mairie-bordeaux.fr | 05 24 57 65 15 | 06 07 10 93

Programme

Mardis 4 & 19 novembre - 14h45

→ Rencontres intergénérationnelles
avec l'école JJ SEMPE

Sur inscription

Jeudi 7 novembre - 14h30

→ Atelier d'écriture sous forme de jeux ludiques et amusants

Mardi 12 novembre - 10h

→ Petit Déjeuner partagé : fabrication de Pancakes

Sur inscription

Jeudi 14 novembre - 14h30

→ LOTO - Merci d'apporter un lot à votre convenance.

Jeudi 21 novembre

→ Sortie Minibus- Lieu à définir-

Sur inscription-



Activités par cycle

Tous les mercredis et vendredis 14h-15h30

→ Activité physiques adaptées

Tous 15 jours, mardi 5 et mardi 19 novembre

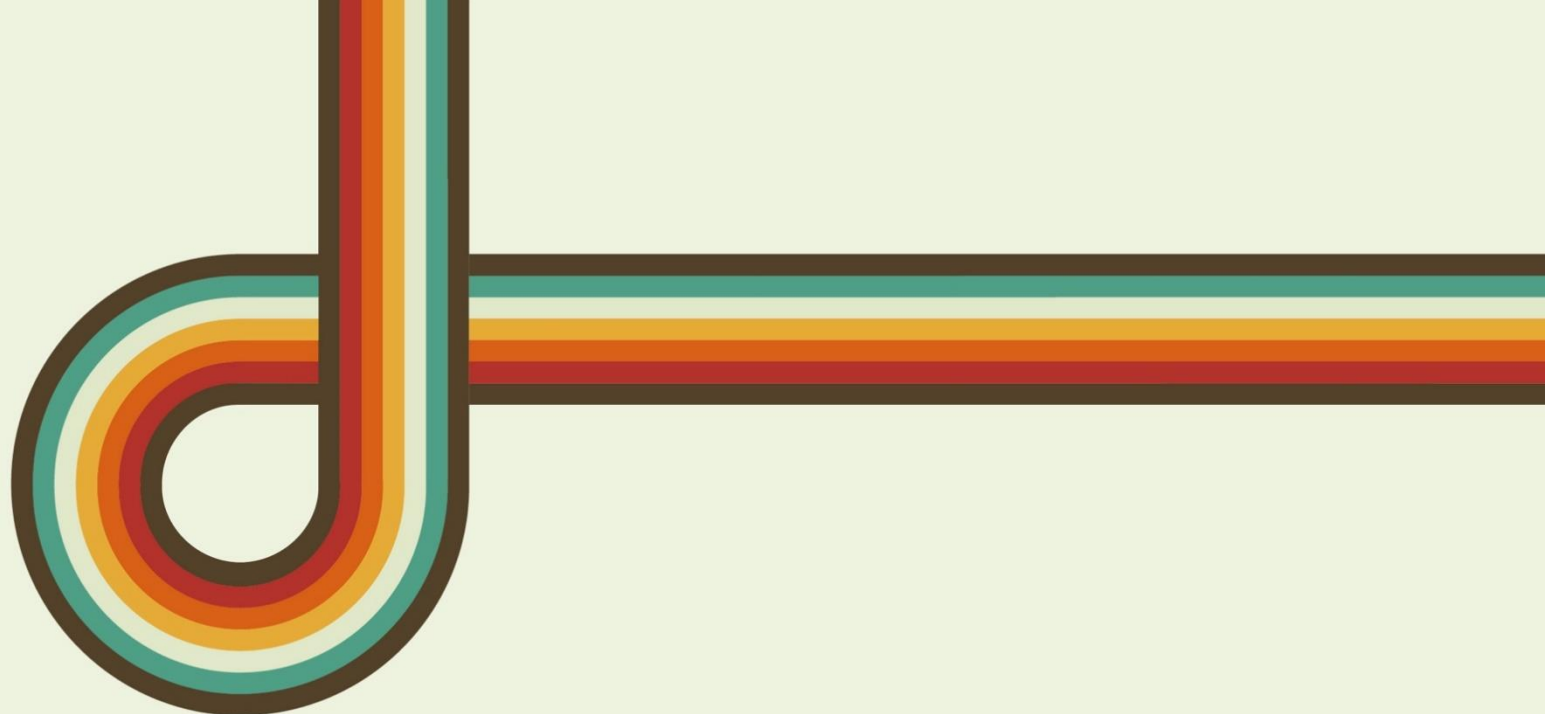
→ Sophrologie-Réfléxologie

Sur inscription

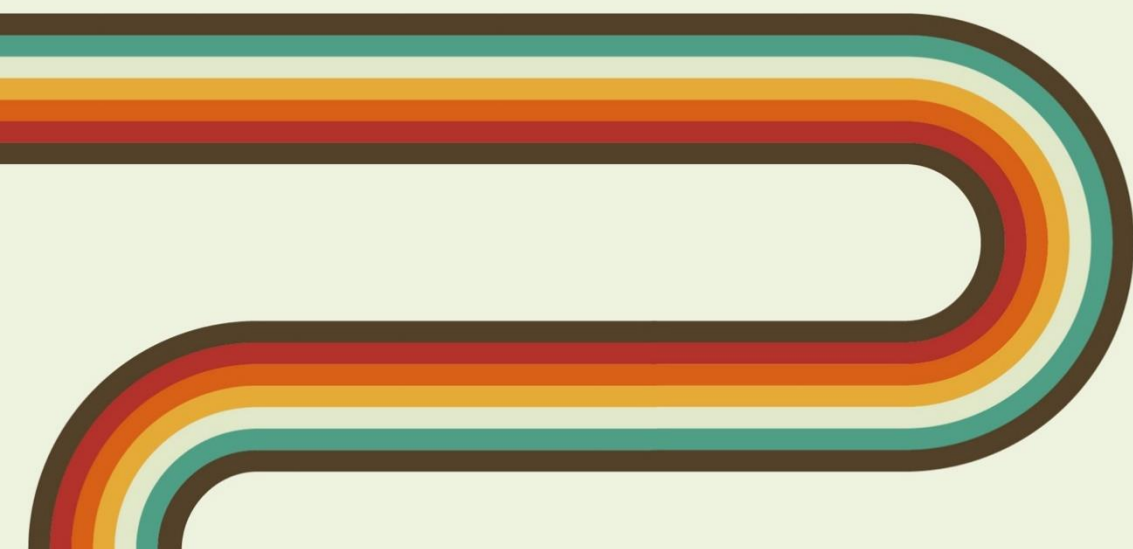
Activités à disposition

Tous les mardis

→ Jeux de société



**Chartrons,
Grand Parc,
Jardin public**



6 Échoppe seniors Jardin Public

142 rue du Jardin Public

jardin-public@mairie-bordeaux.fr | 05 57 87 13 31

Programme

Mardi 5 novembre

→ On se Balade : organisation d'une sortie à la journée

Jeudi 7 novembre - 14h

→ Atelier Cuisine et Nutrition : Création d'un gouter partagé avec Olivier Straehli

Mardi 12 novembre

→ Journée libre

Mercredi 13 novembre - 14h

→ Musicothérapie

Jeudi 14 novembre - 14h

→ Découverte de nouveaux jeux de société

Jeudi 21 novembre - 14h

→ Où on est ?

(Jeux vidéo sur l'orientation « OpenGuessr »)

Jeudi 28 novembre - 14h

→ Barbouille-Game

(Jeu autour du dessin)

Jeudi 24 octobre - 14h

→ Texte à trous



Activités par cycle

Tous les vendredis, 14h30-15h30

→ Gym douce

Les cours se déroulent dans une salle de la crèche Noailles
(Activité payante / engagement annuel)

7 Échoppe seniors

Maryse Bastié

16 rue Maryse Bastié

maryse-bastie@mairie-bordeaux.fr | 05 56 69 31 32

Programme

Mardi 5 novembre - 15h

→ Le Magazine de Maryse Bastié

Amener un cahier, un stylo et ses articles

Jeudi 7 novembre - 15h

→ Remue-méninges

Amener un cahier et un stylo

Mardi 12 novembre - 11h

→ Sortie Piscine - sur inscription - tarif 1.85€ (espèces),

Amener maillot, serviette, claquettes, bonnet de bain, un jeton de caddie ou 1€

Mardi 12 novembre - 15h

→ Les réserves du patrimoine de la bibliothèque de Mériadeck ouvre ses coffres sur le thème des « cartes postales »

Jeudi 14 novembre - 9h

→ Petit déjeuner partagé – sur inscription

Vendredi 22 novembre - 15h

→ Atelier cuisine : Préparation d'un goûter à « la cuisine de Camille ». Départ de l'échoppe à 14h

Mardi 26 novembre - 15h

→ Casino - découverte de nouveaux jeux

Jeudi 28 novembre - 15h

→ Conférence histoire de l'art « printemps-été au Japon » avec Jérôme Laborde



Activités par cycle

Tous les mercredis, 15h45/17h15

→ Activité physiques adaptées

Activités à disposition

Chaque week-end

→ Jeux de société

→ Jeux de cartes

→ petit-bac

→ Moments conviviaux

Se rapprocher de l'équipe d'accueil et d'accompagnement



**Bordeaux
centre**



8 Échoppe seniors Alsace Lorraine

11 cours d'Alsace-et-Lorraine

alsace-lorraine@mairie-bordeaux.fr | 06 78 60 81 68

Programme

Lundi 4 novembre - 11h

→ Echange et préparation de la sortie

Mardi 5 novembre - 9h

→ Petit déjeuner partagé

Jeudi 7 novembre - 14h30

→ Jeu : « Dessinez c'est gagné »

Mercredi 13 novembre - 14h30

→ Crêpe party

Lundi 18 novembre - 14h30

→ Fabrication du calendrier de l'avent

Mercredi 20 novembre

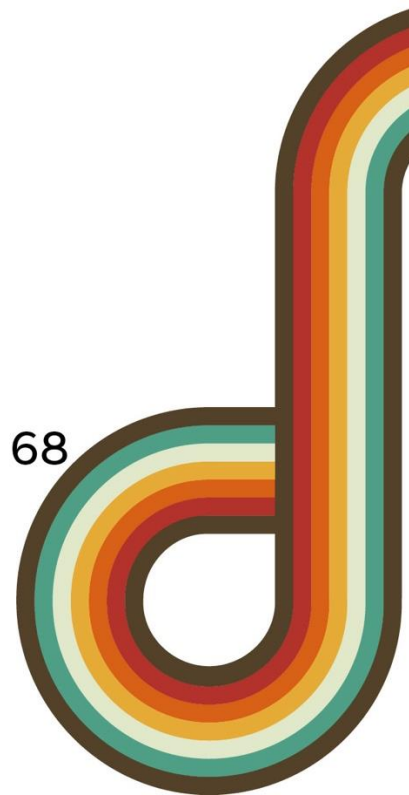
→ Sortie à la journée

Lundi 25 novembre - 14h30

→ Suite de la fabrication du calendrier de l'avent

Mercredi 27 novembre

→ Remue-Méninges avec la Borne Mélo



Activités par cycle

Tous les lundis, 9h à 10h30

→ Activité physiques adaptées

Gratuit sur inscription

Tous les jeudis, 14h à 16h

→ Atelier d'écriture

Payant sur inscription

**Tous les quinze jours, le mercredi de 14h à 17h
(hors vacances)**

→ Cartonnage - *Mercredi 13 et 27 novembre*

Activités à disposition

→ Jeux de société

→ Le vendredi : Après-midi créative et récréative

9 Échoppe seniors

Notre Temps

11 cours d'Alsace-et-Lorraine

alsace-lorraine@mairie-bordeaux.fr | 06 78 60 81 68



Programme

Mardi 5 novembre - 14h30

→ Jeu de A à Z

Jeudi 7 novembre - 14h30

→ Médiation animale : Echanges et discussion sur les animaux avec intervenante Camille Sans-Nahort et ses animaux.

Jeudi 14 novembre - 12h

→ Repas partagé « Raclette »

Mardi 19 novembre - 12h

→ Fabrication du calendrier de l'avent

Jeudi 21 novembre - 11h30 et 15h

→ Mise en bouche partagé à l'occasion du Beaujolais nouveau

→ Quiz sur le vin

Mardi 26 novembre - 15h

→ Suite de la fabrication du calendrier de l'avent

Jeudi 28 novembre - 14h30

→ Jeu : « Dessinez c'est gagné »

Jeudi 28 novembre - 14h30

→ Fête des anniversaires du mois

Activités par cycle

**Tous les quinze jours, le mercredi de 14h à 17h
(hors vacances)**

→ Cartonnage - *Mercredi 6 et 20 novembre*

Gratuit sur inscription

Tous les vendredis, 10h45 à 12h15 *

→ Activité physiques adaptées

Gratuit sur inscription

10 Échoppe seniors Saint-Seurin

13 bis rue du Docteur Albert 1^{er}

albert-barraud@mairie-bordeaux.fr | 05 24 57 65 02

Programme

Lundi 4 novembre - 14h15

→ Atelier créatif - Préparatifs pour les fêtes de Noël
(Projet en lien avec d'autres structures)

Mardi 5 novembre ; 14h

→ Report de la séance de gym douce ou d'expression corporelle du cycle bien-être et sportif

Mardi 5 novembre, 15h15

→ Remue-méninges

Mardi 12 novembre - 14h15

→ Séance de Musicothérapie avec Valérie Galin

Lundi 18 novembre - 14h30

→ Initiation au Self-Défense avec Laurent Blanloeuil

Mardi 19 novembre, 14h

→ Report de la séance de gym douce ou d'expression corporelle du cycle bien-être et sportif

Mardi 19 novembre, 15h15

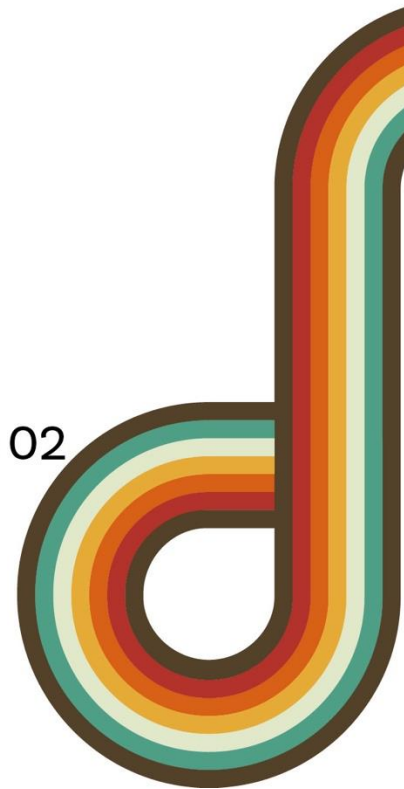
→ Atelier créatif suite des préparatifs pour les fêtes de Noël

Lundi 25 novembre - 14h15

→ Atelier créatif - Suite des préparatifs pour les fêtes de Noël

Mardi 26 novembre - 14h15

→ Spectacle avec Nathy sur le thème de : "ça Piaf dans le grenier"



Activités par cycle

Tous les jeudis, 14h à 15h

→ Cycle bien être et sportif (1 cours différent chaque semaine)

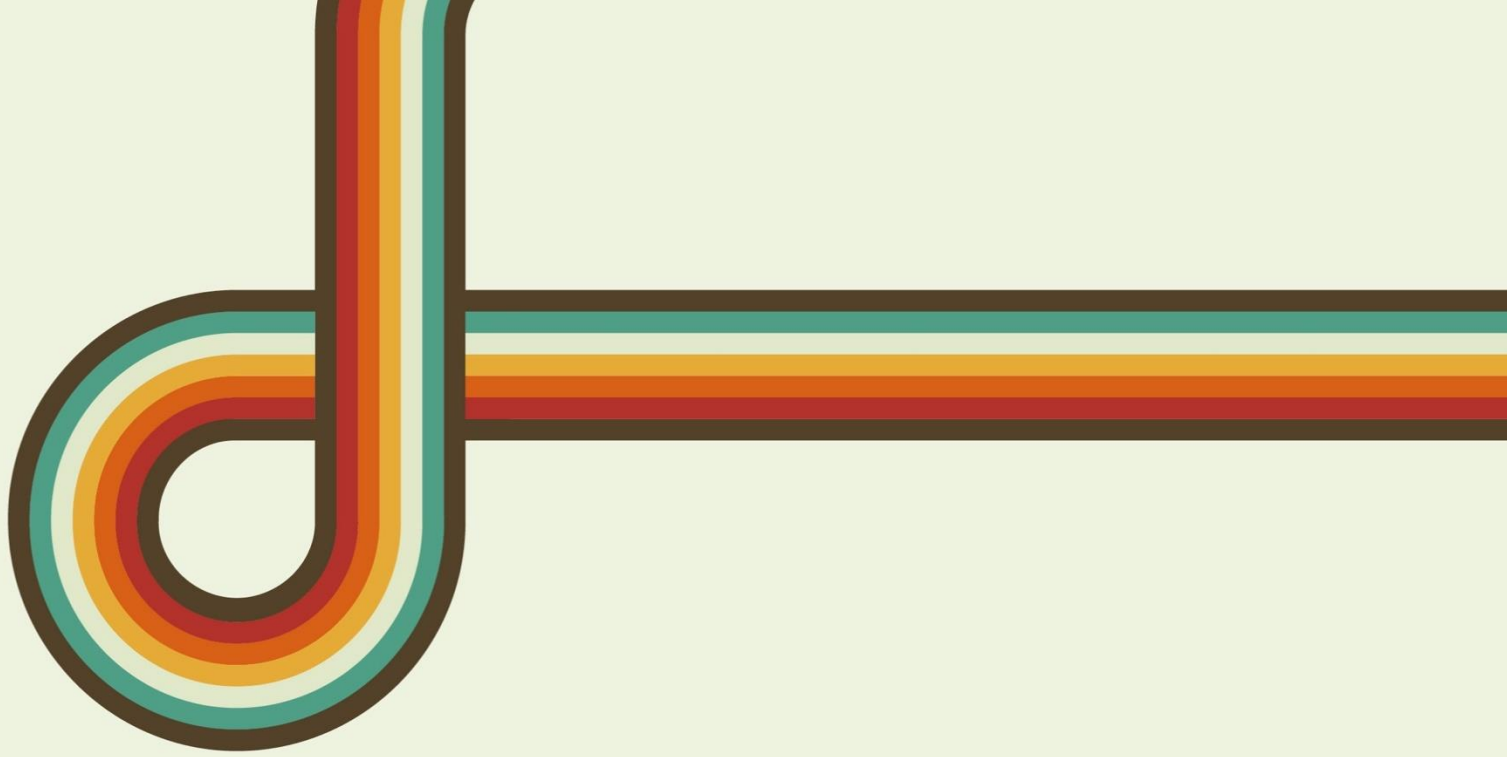
Renforcement musculaire / expression corporelle / sophrologie

Activité payante / engagement annuel

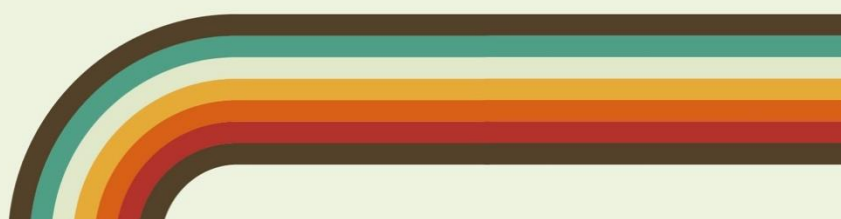
Activités à disposition

Tous les après-midis – 14h à 16h30

→ Jeux de société (Belote, tarot, scrabble)



**Tauzin,
Saint-Augustin,
Alphonse Dupeux**



11 Échoppe seniors Alfred Smith

30 rue Alfred Smith

alfred-smith@mairie-bordeaux.fr | 06 18 77 49 55

Programme

Jeudi 7 novembre - 14h30

→ Art thérapie avec Karen Boetschi - *Sur inscription*

Mercredi 13 novembre – 14h30

→ Spectacle Cabaret : « Nathy fait son cabaret »

Vendredi 15 novembre - 14h30

→ Permanence informatique du Pim's sur rendez-vous auprès de l'animatrice

Samedi 16 novembre – 15h

→ Petit bac avec les étudiants

Mercredi 20 novembre - 14h30

→ Ateliers participatifs

Jeudi 21 novembre - 14h30

→ Atelier nutrition avec la maison du diabète : « prévenir l'ostéoporose »

Mercredi 27 novembre - 14h30

→ remue ménage

Jeudi 28 novembre – 9h

→ Petit déjeuner partagé

Samedi 30 novembre – 16h

→ Après-midi Chants et Piano avec les étudiants



Activités par cycle

Tous les mardis, 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h

→ Activités physiques adaptées

Gratuit sur inscription

Tous 15 jours, jeudi 14 et jeudi 28 novembre

→ Sophrologie-Réflexologie

Sur inscription

Activités à disposition

Après-midi

→ Jeux de société

→ Jeux de cartes

12 Échoppe seniors Manon Cormier

62-66 rue Manon Cormier

manon-cormier@mairie-bordeaux.fr | 07 86 65 01 51

Programme

Lundi 4 novembre - 14h30

→ Musicothérapie - *sur inscription places limitées*

Mardi 5 novembre - 14h30

→ Remue-Méninges

Mercredi 6 novembre – 15h

→ massage du visage avec Marie Paule - *sur inscription*

Vendredi 8 novembre - 11h

→ apéritif partagé

Mardi 12 novembre 10h30 et 14h30

→ Bibliothèque sur la résidence

→ Découverte de jeux de sociétés

Mercredi 13 novembre 14h30 et 15h

→ Spectacle Cabaret : « Nathy fait son cabaret » sur la résidence Alfred Smith - *sur inscription avec minibus*

→ Relaxation avec Mr Lombardo André

Lundi 18 novembre - 14h30

→ musicothérapie *sur inscription places limitées*

Mardi 19 novembre – 10h et 14h30

→ Décoration de Noël dans la salle de restauration

→ Réunion de concertation



Lundi 25 novembre - 14h30

→ chorale au club Quintin

Mardi 26 novembre - 14h30

→ Initiation à l'art de la tisannerie avec Severine Bosq

Sur inscription place limitées

Mercredi 27 novembre - 15h

→ Sieste musicale avec Mr Lombardo

Activités par cycle

Tous les jeudis, 14h à 16h

→ Peinture

Activité payante / engagement annuel

Sur inscription

Tous les vendredis, 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h

→ Activité physiques adaptées

Gratuit sur inscription

13 Échoppe seniors Saint-Augustin

127 rue Quintin

quintin@mairie-bordeaux.fr | 05 24 57 65 02

Programme

Mercredi 13 novembre – 14h30

→ Sortie spectacle 'Nathy fait son cabaret' à l'Échoppe A.Smith

Sur inscription en minibus

Jeudi 14 novembre – 14h

→ Peinture acrylique groupe 2

Lundi 18 novembre – 14h30

→ Atelier cuisine avec le chef Olivier à la Maison des 5 Sens (2ème séance sur 4) – *sur inscription auprès d'Hélène*
Prévoir boîte

Mardi 19 novembre – 14h

→ Scrabble en duplicate – **Salle municipale Saint Augustin**

Mercredi 20 novembre – 14h

→ Peinture acrylique groupe 1

Lundi 25 novembre – 14h

→ Atelier Chorale à Manon Cormier

Mardi 26 novembre – 14h

→ Sortie à Darwin

Rendez-vous avec Hélène à 14h devant l'Église St Augustin

Mercredi 27 novembre – 14h

→ Activité créative



Jeudi 28 novembre

→ **14h** Karaoké et anniversaires du mois

→ **15h30** Atelier découpage/collage par le Musée des Beaux-Arts à la bibliothèque St Augustin

Sur inscription auprès de la bibliothèque

Activités par cycle

Tous les mardis, 15h30 à 16h30 - Salle 1er étage Quintin

→ Gym douce

Tous les jeudis, 14h à 15h – Salle municipale Saint Augustin

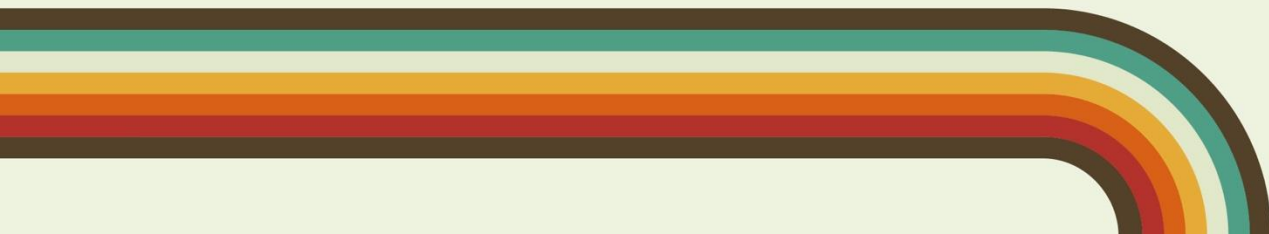
→ Gym douce

Attention jeudi 14 novembre gym dans la salle des JSA – 9 allée des peupliers – 1^{er} étage

Activité payante / engagement annuel



Nansouty, Saint-Genès



14 Échoppe seniors Dubourdieu

73 rue Dubourdieu

dubourdieu@mairie-bordeaux.fr | 06 07 16 26 90

Programme

Lundi 4 novembre – 15h

→ Animation musicale avec la chorale EverySing

Mardi 5 novembre – 15h

→ Atelier cuisine et Nutrition avec le chef Olivier Straehli

Mercredi 13 novembre - 14h30

→ Jeu : Le petit bac

Lundi 18 novembre - 14h30

→ RDV autour du petit écran : « Papie Sitter »

Mercredi 20 novembre - 14h30

→ Jeu musical

Vendredi 22 novembre – 9h15

→ Petit déjeuner partagé

Lundi 25 novembre – 14h30

→ Atelier Manuel : Création de déco de Noël

Mercredi 27 novembre – 14h30

→ Sortie au bassin des lumières : Expo « Le petit prince »



Activités par cycle

Tous les jeudis, 16h à 17h30
→ Activités physiques adaptées

Activités à disposition

→ Jeux de société
→ Bibliothèque

15 Échoppe seniors Albert 1^{er}

28 boulevard Albert 1^{er}

albert-1@mairie-bordeaux.fr | 05 56 91 44 79

Programme

Lundi 4 novembre – 14h

→ Découverte d'un nouveau jeu de société

Mercredi 13 novembre - 14h

→ Sortie « découverte d'une exposition dans un musée bordelais »

Lundi 18 novembre - 14h30

→ Atelier créatif de Noël

Mercredi 20 novembre - 14h

→ Parlons d'un thème de société autour d'un café

Lundi 25 novembre - 14h30

→ Atelier Cuisine et Nutrition avec le chef Olivier Straehli

Mercredi 27 novembre - 14h30

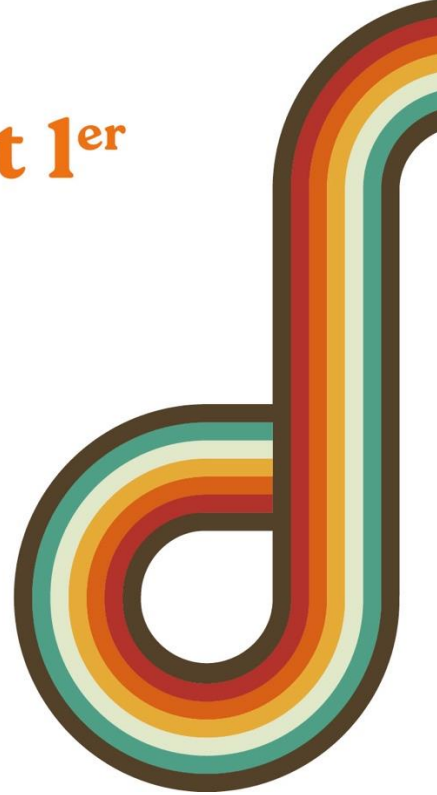
→ Loto

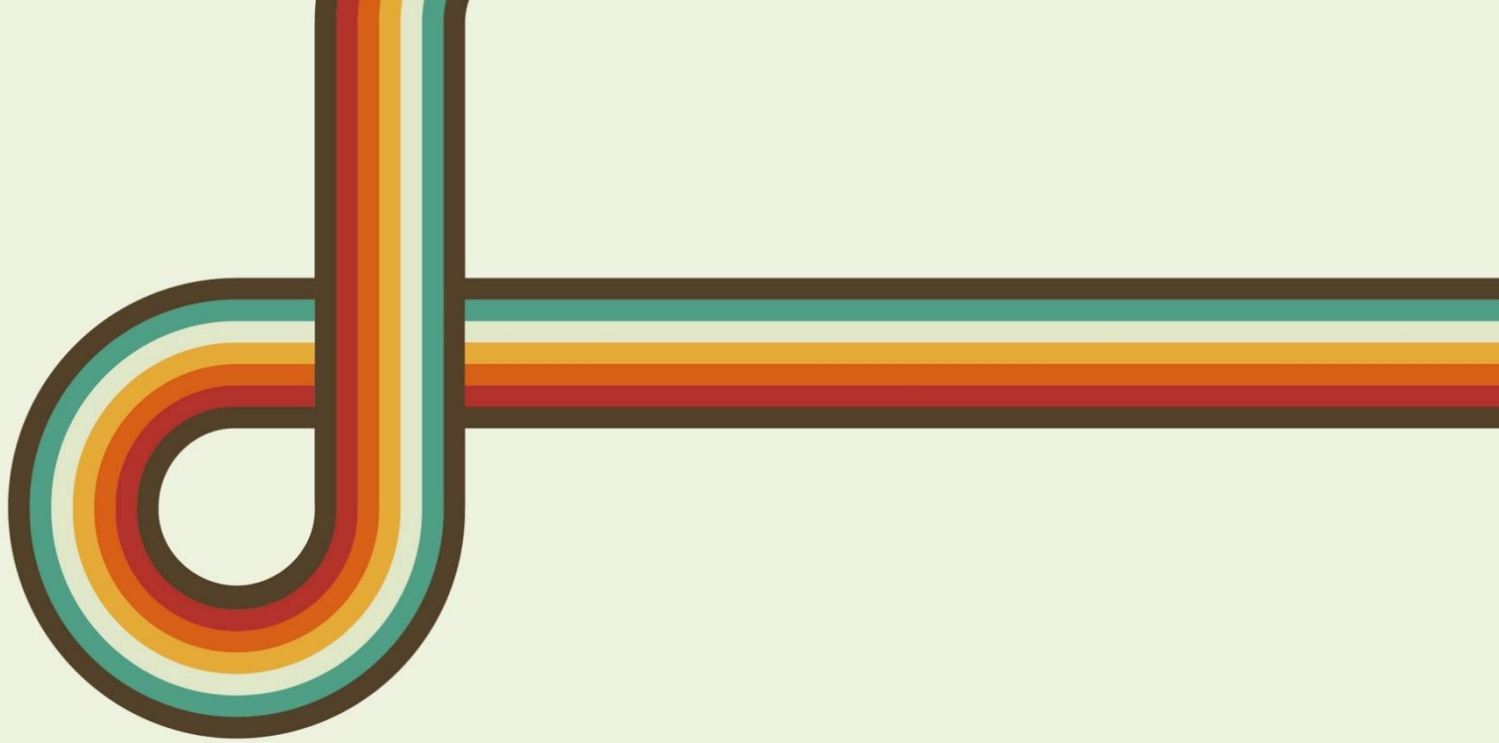
Activités à disposition

Tous les jours – 14h / 17h

→ Jeux de société

→ Jeux de cartes





Bordeaux Sud



16 Échoppe seniors Magendie

45 rue Magendie

magendie@mairie-bordeaux.fr | 06 07 22 31 74

Programme

Judi 7 novembre - 15h

→ Conférence musicale avec les Caprices de Marianne

Mardi 12 novembre - 15h

→ RDV autour du petit écran

Judi 14 novembre - 15h

→ Atelier théâtre avec l'association : Les Coqs Rouges

Mardi 19 novembre - 15h

→ Diapositives sur « Les monuments Européens »

Judi 21 novembre - 15h

→ Atelier cuisine et nutrition avec le Chef Olivier Straehli

Lundi 25 novembre – 10h30

→ Bibliobus

Mardi 26 novembre – 15h

→ Expression artistique : le lieu ressource

Judi 29 novembre – 15h

→ Atelier Manuel : Création de déco de Noël



Activités par cycle

Tous les lundis, de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h

Tous les mercredis de 10h45 à 12h15

→ Activité physiques adaptées

Gratuit sur inscription

17 Échoppe seniors Saint-Jean

4 rue Vilaris

vilaris@mairie-bordeaux.fr | 05 56 92 64 55

Programme

Judi 7 novembre – 15h

→ Sortie interstructures

Visite guidée au musée des Beaux-Arts sur le thème « des symboles dans la peinture »

Départ à 14h de l'échoppe seniors avec l'animatrice

Mercredis 13 – 14h

→ Dernière séance de sophrologie et réflexologie avec l'association SR&CO

Judi 14 novembre - 14h

→ Remue-Méninges

Mercredi 20 novembre - 13h30

→ Sortie à l'échoppe seniors Saint Augustin pour une initiation à la peinture acrylique : Création d'un petit tableau

Judi 21 novembre - 14h

→ Découverte des fonds patrimoniaux de la bibliothèque de Mériadeck sur le thème **des cartes postales**

Mercredi 27 novembre - 14h

→ Atelier créatif - Préparatif pour les fêtes de Noël

Judi 28 novembre - 14h

→ Café et rencontres avec Florence Bannes de l'association Wimoov sur l'aide à la mobilité, retrouvons-nous autour d'un atelier à thème



Activités à disposition

Tous les jours – 14h / 17h

→ Jeux de société

→ Jeux de cartes

18 Échoppe seniors Belcier

45 rue Son Tay

son-tay@mairie-bordeaux.fr | 05 57 89 37 77

Activités par cycle

Lundis 4 et 8 novembre de 16h à 18h

→ Club Lecture : rencontres et coin lecture intergénérationnelle pour découvrir de la créativité de l'édition jeunesse
Avec l'association Artilus

Mardis 5, 12, 19 et 26 novembre de 10h15 à 11h30

→ Atelier Yoga du rire
Avec l'association ASEPT

Tous les Mardis et jeudis de 14h30 à 17h30

→ Ateliers hebdomadaires d'accès aux droits
Avec le centre d'animation Bordeaux Sud – 06.84.05.85.87

Mercredis 13 et 27 novembre de 14h à 17h

→ Temps ludiques intergénérationnels
Avec l'association faits de coeur's

Mercredis 6 et 20 novembre de 9h à 17h

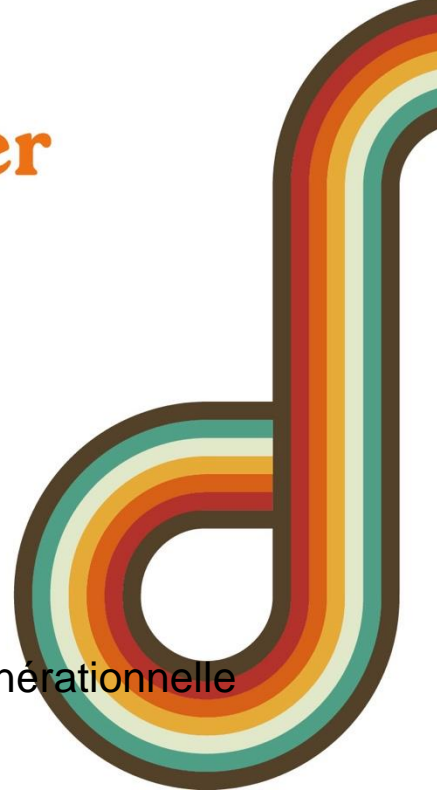
→ Permanence culture hors limites : Favoriser l'accès à la culture grâce à un accompagnement individuel aux sorties.
Avec l'association Culture Hors Limites

Mercredis 13 novembre de 9h30 à 12h30

→ Café Bla-Bla : Patrimoines et mémoires de quartier
Avec l'association Alternative Urbaine

Tous les vendredis de 14h30 à 18h

→ Atelier "les beloteurs d'Astrolab"
Avec l'association Astrolab



Activités à disposition

→ Multimédia

→ Jeux de société

→ Bibliothèque

19 Échoppe seniors Buchou

25 rue Buchou

buchou@mairie-bordeaux.fr | 06 07 16 78 42

Programme

Lundi 4 novembre – 14h30

→ Découverte des bienfaits des huiles essentielles avec Séverine Bosq

Jeudi 7 novembre – 14h

→ Visite au Musée des Beaux-Arts Avec un conférencier sur le thème des Symboles et des chefs d'œuvres. Gratuit. RDV à 14h à la Résidence Billaudel (Bus 15) ou RDV à 15h au Musée

Mercredi 13 novembre - 14h30

→ Remue-méninges

Lundi 18 novembre - 14h30

→ La Chorale de Buchou : constitution du groupe des seniors chanteurs et choix du répertoire

Mercredi 20 novembre - 14h30

→ Le Petit Journal de Buchou Préparation des articles par les seniors

Lundi 25 novembre - 14h30

→ Animation sur les déficiences ophtalmiques et tests avec Delphine Biodore des Opticiens mobiles



Activités par cycle

Tous les lundis, 9h à 10h30

→ Activités physiques adaptées

Activités à disposition

→ Jeux de société

→ Tricot / Couture

→ Dessin

20 Échoppe seniors Billaudel

112 bis rue Malbec

billaudel@mairie-bordeaux.fr | 06 07 16 25 26

Programme

Mardi 5 novembre – 14h30

→ Découverte des bienfaits des huiles essentielles avec Séverine Bosq

Jeudi 7 novembre – 15h

→ Visite au Musée des Beaux-Arts Avec un conférencier sur le thème des Symboles et des chefs d'œuvres. Gratuit
Départ à 14h de la résidence avec l'animatrice - Bus n°15

Vendredi 8 novembre - 14h30

→ Activité avec Fait's de Coeur

Mardi 12 novembre 14h30 et 16h30

→ Atelier Philo avec Christine Barraux
→ RDV autour du petit écran

Mercredi 13 novembre - 14h30

→ Activité créative avec Lucette

Jeudi 14 novembre - 14h30

→ Karaoké

Vendredi 15 novembre - 15h

→ Tricote et Papote

Mardi 19 novembre 10h et 14h30

→ CVS (conseil de vie sociale)
→ Remue-méninges



Jeudi 21 novembre - 14h30

→ Animation sur les déficiences ophtalmiques et tests avec Delphine Biodore des Opticiens mobiles

Vendredi 22 novembre - 14h30

→ Activité avec Fait's de Coeur

Lundi 25 novembre - 14h30

→ Conférence musicale avec Les Caprices de Marianne

Mardi 26 novembre - 14h30

→ Activité créative avec Lucette, bénévole

Activités par cycle

Tous les lundis, 10h45 à 12h15

→ Activité physiques adaptées

2 vendredis par mois 14h30 à 16h

→ Animation avec "Faits de cœur's"

Vendredis 8 et 22 novembre

Le 2ème vendredi de chaque mois - 15h

→ Tricote et Papote

Vendredis 15 novembre

Activités à disposition

→ Jeux de société



La Bastide

21 Échoppe seniors Bonnefin

5-7 rue Bonnefin

bonnefin@mairie-bordeaux.fr | 06 07 15 95 70

Programme

Mardi 5 novembre - 10h

→ Urban gym

Jeudi 7 novembre - 14h30

→ Conférence musicale « musique baroque » avec Aurélien Pétillet de l'association les caprices de Marianne

Mardi 12 novembre - 14h30

→ Atelier nutrition sur les épices avec le chef Olivier Straheli

Mardi 19 novembre - 14h30

→ « Atelier Philo » avec Marie Christine Barraux

Jeudi 21 novembre - 14h30

→ « Nathy fait son cabaret » à l'échoppe seniors Queyries

Jeudi 28 novembre - 14h30

→ Conférence musicale « musiques des films » avec Aurélien Pétillet de l'association les caprices de Marianne

Activités par cycle

Tous les mercredis, 9h / 10h30 *

→ Activité physiques adaptées



22 Échoppe seniors ReINETTE

16-24 Cité ReINETTE

reINETTE@mairie-bordeaux.fr | 07 86 63 32 69

Programme

Lundi 4 novembre - 14h30

→ Remue-méninges

Mercredi 13 novembre - 14h30

→ Atelier art du collage

Lundi 18 novembre - 14h30

→ Conférence musicale « Musiques des films » avec Aurélien Pétillet de l'association les caprices de Marianne

Jeudi 21 novembre - 14h30

→ spectacle « Nathy fait son cabaret » à l'échoppe seniors Queyries

Mardi 26 novembre - 10h

→ Urban Gym

Vendredi 29 novembre - 14h30

→ Duo de chanteurs Rapha et Patrick...venez partager une après-midi conviviale en musique

Activités par cycle

Tous les jeudis, 14h à 15h30 *

→ Activités physiques adaptées
Gratuit sur inscription



23 Échoppe seniors Batide-Queyries

13 allée Jean Giono

queyries@mairie-bordeaux.fr | 05 56 86 89 41

Programme

Mardi 5 novembre - 14h30

→ Répétition chorale Solid'air

Mercredi 6 novembre - 14h

→ Séance cinéma au Pôle Ressource Henri Dunand

Jeudi 7 novembre

→ **9h45** - Atelier informatique avec Les conseillers numériques : « Ciber Malveillance »

→ **15h** - Remue-Méninges

Mardi 12 novembre - 14h30

→ Atelier danses, rythmes et percussions avec l'association « Aux Pieds Nus » *Sur inscription*

Mercredi 13 novembre - 12h30

→ Conférence aux Archives de la Bastide : Quiz révisions des Archives

Mardi 19 novembre

→ 12h - Apéritif partagé - fête des anniversaires

→ 14h - Jeux de pétanque

Jeudi 21 novembre - 14h30

→ Spectacle Cabaret : Nathy fait son cabaret à Queyries



Vendredi 22 novembre - 14h30

→ Sortie Bowling Mériadeck - *Sur inscription*

Mardi 26 novembre - 14h30

→ Loto de fin d'année et tombola

Mercredi 27 novembre - 14h30

→ Sortie au Bassin des Lumières : Expo « Le Petit Prince »
Sur inscription

Vendredi 29 novembre

→ 10h30 – Création de décorations de Noël

→ 14h - Activités créatives de Noël

Activités par cycle

1 fois par semaine, les lundis, 10h-10h45 / 11h-11h45

→ Atelier massage des mains avec l'animatrice

Les lundis 4, 18 et 25 novembre

RDV Individuel sur inscription auprès de l'animatrice

Tous les lundis, 14h30-15h

→ Basket santé

Tous les jeudis, 14h-15h

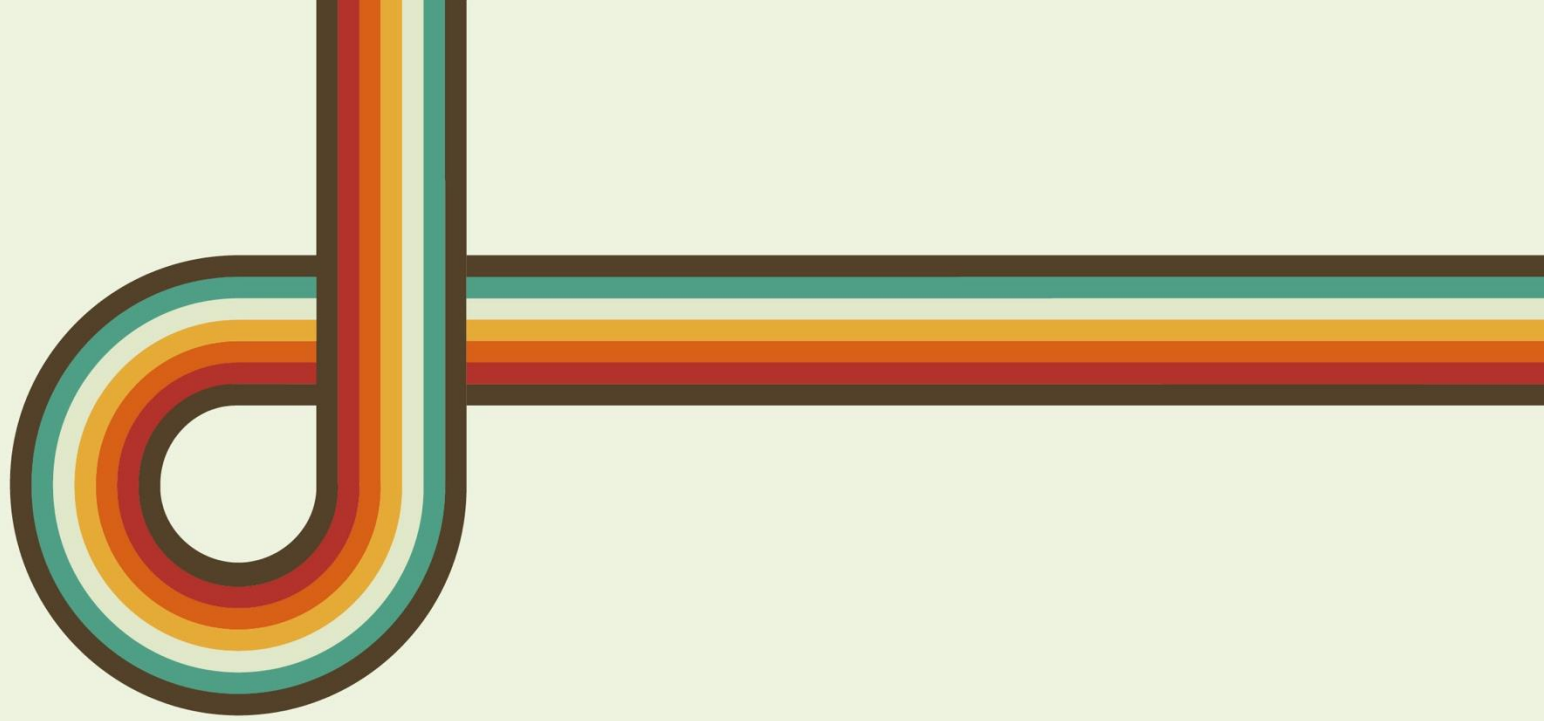
→ Gym douce

Activité payante sur inscription

Vendredis (tous les 15 jours), 14h-16h

→ Atelier théâtre d'improvisation

Activités payantes, engagement annuel



Caudéran



24 Échoppe seniors

Armand Faulat

80 rue Charles Chaumet

armand-faulat@mairie-bordeaux.fr | 06 07 13 67 97



Programme

Lundi 4, 18, 25 novembre – 11h / 11h45

→ Réveil en mouvement - *Sur inscription*

Tous les lundis - 14h30

→ Atelier créatif – Création de décorations de fin d'année -
Avec l'animatrice et en autonomie

Tous les mercredis – 10h

→ Café partagé

Mercredi 13 novembre

→ **11h / 12 h** - Mise en Œuvre du Journal
« LES ECHOS de Faulat » *Sur inscription*

→ **18h / 21h15** - AUBERGE ESPAGNOLE

Sur inscription-Modalités en interne-

Mercredi 20 novembre - 14h45

→ ATELIER ECRITURE avec Delphine de la Médiathèque
Pierre Veilletet

Activités par cycle

Tous les lundis, 16h-17h *(payant)

→ Gym douce

Sur inscription

Tous les mardis, 9h - 10h30 /10h30 - 12h

→ Activité Physique Adaptée

Gratuit sur inscription

Activités à disposition

Tous les mardis matin (rdv individuel) et vendredis après-midi (rdv en groupe)

→ Ateliers numériques avec remu ménage

Gratuit sur inscription

25 Échoppe seniors

Arlette Gelé de Francony

4 rue Laporte

gelee-de-francony@mairie-bordeaux.fr

| 05 5789 37 77

Programme

Lundi 4 novembre - 14h30

→ Spectacle « les danses du monde » avec l'association la caravane aux pieds nus

Mardi 5 novembre - 14h

→ Chorale

Mercredi 6 novembre - 14h

→ Talent partagé : Séance d'auto-massage avec Evelyne

Jeudi 7 novembre - 14h

→ Atelier création de bijoux avec Nathalie Dahan – *Sur inscription 10 personnes*

Lundi 25 novembre - 14h

→ Café papotes

Mardi 26 novembre – 10h à 16h

→ Journée ASEPT : Atelier Nutrition – *Réservé aux personnes inscrites à l'atelier*

Mercredi 27 novembre – 10h et 14h30

→ Chorale

→ Sortie inter-structures au bassin des lumières : Exposition le petit prince

Jeudi 28 novembre – 14h

→ Remue-méninges spécial certificat d'étude des années 60



Activités par cycle

Tous les lundis, 10h/11h30

→ Taï-Chi

Payant sur inscription / engagement annuel

Vendredis 8, 15, 22 et 29 novembre – 10h / 11h30

→ Atelier Forme et équilibre - avec l'ASEPT

Gratuit sur inscription

Mardi 5, 12, 19 novembre – 10h / 11h30

→ Atelier Nutrition - avec l'ASEPT


Jeudis 7, 14, 21 et 28 novembre – 10h / 12h

→ Atelier Mémoire - avec l'ASEPT

Vendredi 8 novembre – 14h / 15h30

→ Sophrologie / Réflexologie - avec SR&CO

Les menus du mois de novembre

Lundi 4 novembre 2024	Mardi 5 novembre 2024	Mercredi 6 novembre 2024	Jeudi 7 novembre 2024	Vendredi 8 novembre 2024
Oeuf dur BIO mayonnaise Cuisse de poulet BIO Coquillettes BIO & emmental râpé Yaourt BIO vanille Fruit BIO	Potage Esaü BIO Truite entière aux amandes Blettes persillées Cantal Jeune Brownies et crème anglaise	Velouté asperges p.de terre BIO Sauté de porc* BIO ou Picoussel Purée crécy BIO Emmental Purée de pommes BIO	Velouté de potimarron BIO Sauté de bœuf à la fondue de tomate BIO Pommes noisette Fourme d'Ambert Fruit BIO	Betteraves en salade BIO Axoa de veau BIO Riz BIO Fromage blanc nature & confiture de prunes Fruit BIO
Lundi 11 novembre 2024	Mardi 12 novembre 2024	Mercredi 13 novembre 2024	Jeudi 14 novembre 2024	Vendredi 15 novembre 2024
	Potage de lentilles corail BIO Filet de merlu sauce crème Haricots palette persillés Yaourt BIO vanille Eclair au café	Pizza aux 4 légumes BIO Bœuf BIO bourguignon Carottes BIO et p. de terre persillées Comté Fruit BIO	Potage navets & p. de terre BIO Cuisse de pintade sauce forestière Courge rôtie BIO Camembert BIO Purée de pommes pruneaux BIO	Potage paysan BIO Saucisse de Toulouse* BIO ou Filet de poisson meunière Frites BIO Fromage Blanc Nature sucré BIO Fruit BIO

Les plats en caractères orange sont cuisinés Sivu. *Contient du porc.

Toutes les viandes servies sont d'origine française.

Le Sivu Bordeaux-Mérignac à ce jour :

63% des produits sont issus de cultures Biologiques

70% des produits sont sous SIQO (signe officiel de Qualité et d'Origine)

49% des produits sont issus de Nouvelle Aquitaine

14% des produits sont issus du commerce équitable

Ces proportions sont en augmentation régulière



Le Sivu Bordeaux-Mérignac vous souhaite bon appétit!

Retrouvez la composition des salades et les informations relatives à la présence d'allergènes sur : <https://www.sivu-bordeauxmerignac.fr>



<https://www.bordeaux.fr>



Menus Seniors de Bordeaux

Lundi 18 novembre 2024	Mardi 19 novembre 2024	Mercredi 20 novembre 2024	Jeudi 21 novembre 2024	Vendredi 22 novembre 2024
Poireaux vinaigrette Lasagnes Bolognaise BIO Salade Batavia verte BIO Yaourt BIO à la Fraise Baba au rhum à la crème vanillée	Potage Esaü BIO Filet de poisson meunière & citron BIO Epinards à la crème Pointe de brie Riz au lait vanille	Carottes & céleri râpés BIO Cassoulet* ou Escalope viennoise & Haricots coco BIO Emmental Fruit BIO	Saucisson à l'ail* BIO et beurre ou Oeuf dur mayonnaise Cuisse de poulet BIO Poêlée champêtre Yaourt brassé à la pêche Fruit BIO	Velouté de céleri BIO Emincés de veau BIO au jus de veau crème Haricots verts BIO persillés Chèvre bûche Purée de pommes fraises BIO
Lundi 25 novembre 2024	Mardi 26 novembre 2024	Mercredi 27 novembre 2024	Jeudi 28 novembre 2024	Vendredi 29 novembre 2024
Potage aux champignons BIO Saumon sauce citron Purée de potimarron BIO Carré de l'Est Semoule au lait	Potage de légumes BIO Rougail saucisse* BIO Riz BIO créole ou Riz cantonais Emmental Fruit BIO	Potage tomate vermicelles BIO Pot au feu Cantal Jeune Fruit BIO	Pâté de campagne BIO au piment d'Espelette* ou Champignons à la grecque Emincés de poulet BIO Tandoori Semoule de Chou fleur béchamel & fromage Yaourt brassé à la pêche Fruit BIO	Potage Saint-Germain BIO Tarte ronde butternut comté Salade Batavia verte BIO Fromage blanc nature BIO et confiture de fraises BIO Gâteau Basque

Contact

Direction Générations Seniors et Autonomie

4 rue Claude Bonnier

05 57 89 37 77

pass.senior@mairie-bordeaux.fr

Facebook Bordeaux Seniors