



Ville de
BORDEAUX

bordeaux.fr



Pass

n°46

→ l'info

L'agenda des seniors

octobre

→ décembre 2024

Obtenir le Pass senior

Vous avez 60 ans et plus et vous habitez Bordeaux ?

Le Pass senior est pour vous. Cette carte gratuite propose des offres privilégiées dans tous les quartiers.

Avec le Pass, vous êtes toujours au courant des bons plans grâce au Pass l'info !

• Se rendre dans un point de retrait*.

Le Pass senior vous est remis immédiatement.

* Points de retrait :
mairies de quartier, cité municipale

Comment obtenir la carte ?

Conditions

- Être domicilié à Bordeaux
- Avoir 60 ans et plus

Documents nécessaires

- Une pièce d'identité
- Un justificatif de domicile datant de moins de 3 mois

Modalités d'obtention

- Remplir le formulaire d'adhésion (en téléchargement sur bordeaux.fr ou dans un point de retrait)*
- Fournir les justificatifs demandés



Sommaire

Les actus ➤ p. 4

Les événements ➤ p. 6

L'agenda ➤ p. 9

Les partenaires ➤ p. 20

Les adresses ➤ p. 26

Le calendrier ➤ p. 30

Édito

Je suis ravie de vous présenter la programmation de ce nouveau Pass L'info automnal, une période riche en événements pour les seniors bordelais.

Tout d'abord, je vous invite à nous rejoindre pour la Semaine Bleue, moment phare de l'année avec plus de 50 rendez-vous gratuits. À noter, en ouverture, la première Marche en fanfare sur les quais, et en clôture le Bal Bim Boum à la Salle des Fêtes du Grand-Parc : venez profitez des festivités !

Vous pourrez retrouver cet automne les stages découvertes à l'atelier Brach, avec une programmation sur-mesure élaborée avec les seniors. Et nous terminerons 2024 par le concert de fin d'année au Théâtre Femina, avec le Big Band du conservatoire de Bordeaux.

Notre engagement se poursuit aussi dans les 25 échoppes seniors : n'hésitez pas à rejoindre ces espaces d'accueil de proximité, chaleureux et conviviaux, où chacun peut venir se ressourcer, se restaurer, s'informer, et partager des moments de détente.

Enfin, vous tenez entre vos mains le premier Pass l'Info conçu avec nos nouveaux visuels : nous espérons qu'il vous plaira et qu'il vous aidera à mieux repérer ce qui vous intéresse.

Bonne lecture !

Harmonie Lecerf Meunier

Adjointe au maire
chargée de l'accès aux droits,
des solidarités et des seniors

→ Les actus

● Vers une mobilité plus douce

avec Wimoov

Wimoov propose aux seniors de les accompagner vers une mobilité plus douce. Ainsi, dans le cadre d'une collaboration avec Malakoff Humanis, une enveloppe d'un montant maximum de 150€ par bénéficiaire peut être attribuée pour un abonnement de transport en commun, l'achat ou la location d'un vélo, du covoiturage...

➤ Pour en savoir plus, prendre contact avec la conseillère mobilité senior: 07 87 33 46 30

● Accompagnement numérique à domicile

PIMMS Médiation Bordeaux

Si vous avez des difficultés pour vous déplacer, les médiateurs numériques du PIMMS Médiation Bordeaux viennent à domicile pour mettre en place des temps d'initiation ou de perfectionnement au numérique.

➤ 06 66 58 60 76

numerique@pimmsmediation.fr

● ABC Numérique, cours d'informatique personnalisés

Faits de cœur's

Accompagnement personnalisé et individualisé dans l'utilisation courante des différents outils numériques (smartphone, tablette, ordinateur, objets connectés ...)

➤ Du lundi au samedi, 9h → 17h

07 69 28 84 61

Les Échoppes seniors

rendez-vous toute l'année

Les 25 échoppes seniors de la Ville de Bordeaux sont réparties sur tous les quartiers! Ouvertes toute l'année (tous les jours de la semaine-sauf week-end et jours fériés), vous pouvez vous y inscrire quand vous voulez. Une programmation mensuelle d'activités de loisirs est proposée et vous pouvez manger au sein des restaurants seniors. L'équipe est disponible pour un accueil sur mesure.

↳ Tarifs : En fonction des ressources. Repas à partir de 2,70€, activités à partir de 3,50€ par mois. La majorité des animations proposées sont gratuites.

Information et inscription dans les Échoppes seniors et au 05 57 89 37 77

Programme et détail en ligne sur bordeaux.fr





Les événements

● Semaine bleue

Conférences, ateliers, concerts, marche, bal... Plus de 50 rendez-vous gratuits dans toutes la ville. La semaine sera ponctuée de 3 temps forts :

- Lundi 30 septembre, marche en fanfare, sur les quais (départ devant le H14)
- Jeudi 3 octobre, journée festive dans les 25 Échoppes seniors
- Dimanche 6 octobre, Bal bim boum à la Salle des fêtes du Grand-Parc

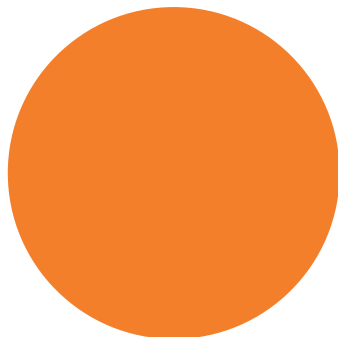
➤ Du 30 septembre au 6 octobre, dans tous les quartiers
Gratuit, détails du programme sur bordeaux.fr et au 05 57 89 37 77

● La journée nationale des aidants :

Café des Aidants

Le Café des Aidants est un temps réservé aux aidants non professionnels, animé par la psychologue et la coordinatrice du pôle ressources de la Résidence Marie Durand. Ce temps permet aux aidants de partager des expériences, de s'informer et d'échanger des « trucs et astuces » pour améliorer le quotidien.

➤ Vendredi 4 octobre, 14h30 → 16h
Brasserie Petit Parc
(n°23, adresse p.27)
Entrée libre | 05 57 87 02 61



● 7^e édition des Entretiens Alzheimer

Conférence scientifique abordant les progrès de la recherche ainsi que la présentation des initiatives et projets locaux visant à accompagner les malades et leurs aidants.

↘ Lundi 7 octobre, 14h → 17h
Palais de la Bourse, Place de la Bourse (tram C, Place de la Bourse)
Gratuit sur inscription :
entretiensalzheimer.org/index.php/bordeaux

● FIFIB (Festival International du Film Indépendant)

↘ Du 8 au 13 octobre 2024
Avantage Pass senior : Pass 5 entrées 30€ au lieu de 35€ / Pass 10 entrées 55€ au lieu de 65€ / Pass 15 entrées 70€ au lieu de 90€

● Ici, un jour

Repas Performances

par le collectif Monts et Merveilles
Repas performance où les récits intimes des habitants du quartier se savourent sans modération ! Avec les participant·e·s du PRISMS du Sablonat et le collectif Monts et Merveilles.

↘ Jeudi 10, vendredi 11 et samedi 12 octobre, 12h30
Quartier Nansouty, lieu précis communiqué lors de la réservation
Inscriptions :
montsetmerveilles33@gmail.com
06 63 53 58 43
Avantage Pass senior : gratuit

● **Esprit du Piano**

Récital piano romantique

par Can Çakmur

Can Çakmur remporte le
Concours international de piano
Hamamatsu en 2018.

Ce programme salue les grands
compositeurs romantiques :
Schubert, Chopin, et la poésie
tendre et tempétueuse de
Schumann.

➤ Lundi 25 novembre, 20h30

Théâtre Fémina

(n°35, voir adresse p. 28)

Avantage Pass senior : Catégorie 1 :

20€ / Catégorie 2 : 10€.

(réservation via le QR code
ci-dessous)



● **Concert de fin d'année**

*avec le Big Band du Conservatoire de
Bordeaux sous la direction de Mathieu Tarot*

Une quinzaine de musiciens
proposent un répertoire jazz.

➤ Mardi 10 décembre, 15h

Théâtre Fémina

(n°35, voir adresse p. 28)

Gratuit sur inscription à partir du
lundi 18 novembre en ligne ou par
téléphone au 05 57 89 37 77





Agenda

Balades et visites

● Villes mobiles

Visite guidée

Archives Bordeaux Métropole

Se déplacer dans la métropole bordelaise. XIX^e et XX^e siècle

➤ Jeudi 12 décembre, 10h-11h30

Parvis des Archives Bordeaux

Métropole (n°36, voir adresse p. 28)

Avantage Pass senior : Gratuit

Sur inscription :

[service.mediation.archives@](mailto:service.mediation.archives@bordeaux-metropole.fr)

bordeaux-metropole.fr

05 56 10 20 55

Seulement ce trimestre

● Grands-Parents super guides

Cette visite s'adresse aux grands-parents désireux d'initier leurs (petits-) enfants à l'art. En 1h, vous aurez tous les bons plans et les clefs pour répondre aux questions des plus jeunes sur les œuvres ! La médiatrice du musée vous livrera ses trucs et astuces pour une visite en famille sereine et joyeuse. Après cette initiation entre adultes, vous pourrez revenir et jouer les guides pour votre propre famille !

➤ Musée des Beaux-Arts de Bordeaux

Vendredi 18 Octobre, 11h

Mercredi 18 Décembre, 11h

Tarif : Entrée du musée + 5 €

05 56 10 20 56

Expositions

● Valérie Belin

Faits de cœur's

Valérie Belin aime jouer avec la lumière, la matière, le corps et les êtres.

➤ Musée des beaux-Arts de Bordeaux

Mercredi 2 octobre, 14h

Avantage Pass senior : Gratuit

Inscription obligatoire :

07 69 28 84 61

● **Le Monde en Résonance. Voyage au cœur de soi.**

en compagnie de Victor Segalen

➤ Musée d'ethnographie de

l'Université de Bordeaux

(n°28, voir adresse p. 27)

Vendredi 27 septembre,

Vendredi 25 octobre,

Vendredi 29 novembre,

Vendredi 20 décembre,

10h30 → 11h30

Avantage Pass senior : Gratuit

mediation.meb@u-bordeaux.fr

05 57 57 31 61

Jazz et mafia

Par Stéphane Borde, banjoïste et Armonia

Serrano, chanteuse et clarinettiste

À l'époque des années folles

et de la prohibition, les

orchestres et les musiciens

de jazz trouvèrent un espace

d'épanouissement privilégié

dans les clubs dirigés par la

mafia.

➤ Bibliothèque Mériadeck,

auditorium (n°4, voir adresse p. 26)

Mardi 12 novembre, 10h30

Entrée libre

05 57 89 37 77 | 05 56 10 30 00

Conférences

● **Mardi de la musique**

Ravel : Ni femme, ni dieu, ni maître

Par Michèle Lhopiteau-Dorfeuille,

cheffe de cœur, musicologue, écrivaine

À l'occasion de la parution de

son dernier livre aux éditions

Le Bord de l'eau, elle nous parle

du compositeur Maurice Ravel

(1875-1937)

➤ Bibliothèque Mériadeck,

auditorium (n°4, voir adresse p. 26)

Mardi 8 octobre, 10h30

Entrée libre

05 57 89 37 77 | 05 56 10 30 00

La musique dans les films

de Quentin Tarantino

Par Salvatore Caputo chef de chœur

de l'Opéra National de Bordeaux

Après Ennio Morricone et

Charlie Chaplin, Salvatore

Caputo poursuit son cycle sur

les musiques de films avec

un réalisateur pour lequel la

musique est un élément clé.

➤ Bibliothèque Mériadeck,

auditorium (n°4, voir adresse p. 26)

Mardi 10 décembre, 10h30

Entrée libre

05 57 89 37 77 | 05 56 10 30 00

● Les conférences

de Faits de coeur's

Les Femmes Cathares

➤ Samedi 5 octobre, 14h

Les croisières en autochenilles

Citroën en Afrique et Asie

➤ Vendredi 11 octobre, 14h

Souvenir d'un normand

de la deuxième guerre mondiale

➤ Mercredi 23 octobre, 15h

Le jeudi noir de Wall Street

➤ Samedi 26 octobre, de 14h30

Témoignage des poilus

sur la guerre de 14-18

➤ Samedi 2 novembre, 14h

Pirates et Corsaire,

Le mythe de la liberté

➤ Mercredi 6 novembre, 15h

Les amours et les coquinerias

de l'histoire

➤ Mercredi 13 novembre, 15h

AL CAPONE et la prohibition

➤ Mercredi 20 novembre, 15h

1940/1945 années érotique -

l'occupation intime

➤ Mercredi 11 décembre, 15h

La première des Boers

➤ Mercredi 13 novembre à 15h

Lundi 30 décembre, 14h

→→ Détails des lieux indiqués lors des inscriptions.

Inscription : 07 69 28 84 61

Avantage Pass senior : Gratuit

● Vivre une retraite épanouissante

Stage de préparation à la retraite

par l'Oareil

L'Oareil reconduit le parcours de 6 ateliers pour accompagner celles et ceux qui vivent la transition emploi-retraite. Cerner les enjeux de la retraite, potentialiser ses ressources, entretenir son capital santé, préparer son avenir et celui de ses proches, investir des projets. Une semaine de rencontres, d'échanges et de jeux pour aborder cette étape avec davantage de sérénité.

➤ L'Oareil (n°27, voir adresse p. 27)

Du 21 au 24 octobre 2024

Avantage Pass senior :

Parcours complet (21h) : 175 €

Parcours commun (9h) : 70 €

À la carte (3h/6h) : 30 €/60 €

Adhésion à l'association gratuite sur présentation du Pass senior (si jamais utilisé lors d'une précédente inscription à l'Oareil)

● Conférence sur l'histoire de l'art

➤ Pôle Ressources Petit Trianon (n°12, voir adresse p. 26)

Une fois par mois (se rapprocher de l'établissement pour connaître les dates exactes)

Avantage Pass senior : Gratuit

● Les compositrices au présent

Conservatoire de Bordeaux

↳ Conservatoire de Bordeaux

(n°15, voir adresse p. 27)

Mardi 26 novembre, 19h

Avantage Pass senior : Gratuit

Ouverture des réservations

le 5 novembre à 8h

Réservation via Eventbrite :

eventbrite.fr/e/pass-senior-conference-les-compositrices-au-present-tickets-1010544143737

● Les Jeudis de la philosophie : Michel de Montaigne

↳ Philosophères

(n°30, voir adresse p. 27)

Les 3, 10 et 17 octobre

10h45 → 12h15

Les 7, 14, 21 et 28 novembre

10h45 → 12h15

Les 5, 12 et 19 décembre

10h45 → 12h15

Avantage Pass senior :

160 €/semestre ou 300 €/an (50% de réduction sur l'adhésion)

● Histoire de l'art

↳ Résidence autonomie ARPAVIE

(n°7, voir adresse p. 26)

Lundi 21 octobre, 15h

Mardi 12 novembre, 15h

Lundi 23 décembre, 15h

Avantage Pass senior : Gratuit

Inscription au 05 56 92 52 14

Cinéma

● Connaissance du Monde (Ciné-conférences)

Brésil, un jardin pour la planète

↳ CGR le Français

(n°11, voir adresse p. 26)

Mardi 5 novembre, 14h30

Mégarama (n°8, voir adresse p. 26)

Jeudi 7 novembre, 14h30

Avantage Pass senior : Tarif réduit à 6,80 € au lieu de 8,50 €

Népal-Mustang,

voyage au cœur d'un rêve

↳ CGR le Français

(n°11, voir adresse p. 26)

Mardi 26 novembre, 14h30,

Mégarama (n°8, voir adresse p. 26)

Jeudi 28 novembre, 14h30,

Avantage Pass senior : Tarif réduit à 6,80 € au lieu de 8,50 €

Concerts

● Concert du Jazz-band

Orchestre d'Harmonie de Bordeaux

Sept instrumentistes de l'orchestre, mêlent joyeusement tuba, batterie, clarinette, saxophone, trompette, trombone et piano, pour revisiter le jazz des années 1910 à 1960.

↳ Maison Cantonale

(n°37, voir adresse p. 28)

Samedi 12 octobre, 17h15
Avantage Pass senior : Gratuit
05 56 10 22 70
orchestre.harmonie@mairie-
bordeaux.fr

● Concert Brahms symphonique

*Auditorium de l'Opéra National
de Bordeaux*

➤ Samedi 26 octobre, 20h
Avantage Pass senior : Gratuit
Ouverture des réservations
le 5 octobre à 8h
Réservation via Eventbrite :
eventbrite.fr/e/pass-senior-
brahms-symphonique-
tickets-1010536571087

● Concert de l'ensemble de clarinettes

de Haendel à Goldman
Les quinze talentueux
instrumentistes de l'OHB,
accompagnés d'une section
rythmique, interpréteront un
programme riche et varié, allant
de Haendel à Goldman.

➤ Salle Son Tay
(n°38, voir adresse p. 28)
Samedi 23 novembre, 17h15
Avantage Pass senior : Gratuit
Inscription : 05 56 10 22 70
orchestre.harmonie@mairie-
bordeaux.fr

● Concert Funky Christmas

de l'Orchestre d'Harmonie de Bordeaux
Cette soirée vous permettra de
revivre les plus belles heures de
Soul Train, émission mythique
des années 70.

➤ Salle des fêtes Bordeaux Grand
Parc (n°23, voir adresse p. 27)
Samedi 14 décembre, 20h30
Avantage Pass senior : Gratuit
Inscription : 05 56 10 22 70
orchestre.harmonie@mairie-
bordeaux.fr

● Concert de l'orchestre d'harmonie

Conservatoire de Bordeaux

➤ Tnba - 3 place Pierre Renaudel
Mardi 17 décembre, 20h
Avantage Pass senior : Gratuit
Ouverture des réservations
le 26 novembre à 8h
Réservation via Eventbrite :
eventbrite.fr/e/pass-senior-
concert-de-lorchestre-dharmonie-
tickets-1010574003047

Ateliers

● Soirée de lectures partagées à haute voix

par l'association Le Dire Autrement

➤ MAATA

(n°17, voir adresse p. 27)

Mardi 1^{er} octobre, 18h30

Avantage Pass senior : Gratuit

maata.lida@gmail.com

07 69 41 53 04

● Les ateliers artistiques hebdomadaires

Atelier Argile / Modelage

par l'association Le Dire Autrement

➤ MAATA

(n°17, voir adresse p. 27)

À partir du mercredi 2 octobre,
de 10h30 à 12h

Atelier Théâtre

➤ MAATA

(n°17, voir adresse p. 27)

À partir du mercredi 2 octobre
15h → 17h

Atelier Dessin / Peinture

➤ MAATA

(n°17, voir adresse p. 27)

À partir du vendredi 4 octobre,
15h → 17h

→ → Avantage Pass senior : Gratuit

maata.lida@gmail.com

07 69 41 53 04

● Stages artistiques

Par l'association Le dire autrement

Atelier Vocal

➤ MAATA

(n°17, voir adresse p. 27)

Le dimanche 6 octobre

14h30 → 17h

« Mouvement sensible »

➤ MAATA

(n°17, voir adresse p. 27)

Les samedis 19 octobre,

9 novembre et 14 décembre,

14h30 → 17h30

« Souffle et Voix »

➤ MAATA

(n°17, voir adresse p. 27)

Vendredi 1er et samedi 2

novembre, 9h30 → 17h

→ → Avantage Pass senior :

Adhésion à l'association offerte +

10% sur le tarif annuel

Ateliers gratuits

maata.lida@gmail.com

07 69 41 53 04

● Après-midi Jeux de société

par l'Atelier de No Working

L'Atelier de No Working vous
convie à une après-midi de jeux
de société.

➤ L'Atelier de No Working

(n°39, voir adresse p. 28)

Mercredi 9 octobre,

14h30 → 16h30

Avantage Pass senior :
40% de réduction sur l'abonnement
annuel. Atelier à l'unité à 10€
au lieu de 15€, dans la limite
de 2 ateliers par mois.

● Marche

par l'Atelier de No Working

➤ Rendez-vous directement à
l'Atelier de No Working 15 minutes
avant le départ
Vendredi 18 octobre, 15h → 17h
Avantage Pass senior :
40% de réduction sur l'abonnement
annuel. Atelier à l'unité à 10€
au lieu de 15€, dans la limite
de 2 ateliers par mois.

● ESport

par l'Atelier de No Working

➤ L'Atelier de No Working
(n°39, voir adresse p. 28)
Le lundi 18 novembre
14h → 17h
40% de réduction sur l'abonnement
annuel. Atelier à l'unité à 10€
au lieu de 15€, dans la limite
de 2 ateliers par mois.

● Après-midi créations de Noël

par l'Atelier de No Working

➤ L'Atelier de No Working
(n°39, voir adresse p. 28)
Le lundi 2 décembre
14h30 → 17h
40% de réduction sur l'abonnement
annuel. Atelier à l'unité à 10€

au lieu de 15€, dans la limite
de 2 ateliers par mois.

● Atelier Tricot solidaire

➤ Pôle Ressources Petit Trianon
(n°12, voir adresse p. 26)
Les vendredis, 14h → 17h
Avantage Pass senior : Gratuit

Seulement ce trimestre

● Les stages découvertes

Peinture

Initiation à la peinture aquarelle,
réalisation des motifs et décors.

➤ Lundi 21 octobre, 9h → 12h

Yoga

Pranayama, l'art du souffle.

➤ Lundi 21 octobre, 14h → 17h

Gym

Le Stretching une autre façon
de prendre soin de soi.

➤ Mardi 22 octobre, 9h → 12h

Atelier de 2 Cycles

L'art de l'argile, Mettez les mains
dans la terre et réalisez vos
pièces utilitaires en céramique
sur le thème de l'automne!

➤ Mardi 22 et mercredi 23 octobre,
9h → 12h

Danse

Mouvement dans le respect du
corps, la danse est conçue de
façon ludique et créative pour

conduire vers un mieux-être.

➤ Mardi 22 octobre, 14h → 17h

Aromathérapie

Prévenir les maux de l'hiver, les huiles essentielles et les produits de la ruche qui peuvent vous aider à passer un hiver serein !

➤ Mercredi 23 octobre, 14h → 17h

→→ Atelier Brach

(n°14, adresse page 26)

Tarif : À partir de 1,61 €, en fonction des ressources

(simulateur sur bordeaux.fr)

05 56 79 73 44

pass.senior@mairie-bordeaux.fr



Ateliers numériques

● Les ateliers numériques de Brach

Smartphone et tablettes

➤ Jeudi 3 octobre, 9h → 12h

Utiliser la technologie pour s'orienter

➤ Vendredi 4 octobre, 9h → 12h

Sécurité informatique

➤ Jeudi 10 octobre, 9h → 12h

Savoir détecter une panne et se dépanner I & II

➤ Vendredis 11 et 18 octobre, 9h → 12h

Tout sur les emails

➤ Jeudi 17 octobre, 9h → 12h

Découverte de ChatGPT

➤ Jeudi 7 novembre, 9h → 12h

Utiliser les applications indispensables à tout utilisateur

➤ Vendredi 8 novembre, 9h → 12h

Achats sur Internet

➤ Jeudi 14 novembre, 9h → 12h

Les comparateurs de prix

➤ Vendredi 15 novembre, 9h → 12h

WhatsApp

➤ Jeudi 21 novembre, 9h → 12h

Classement et copier / coller

➤ Vendredi 22 novembre, 9h → 12h

Contact avec les Administrations obligatoires

➤ Jeudi 28 novembre, 9h → 12h

Gérer tous vos mots de passes

➤ Vendredi 29 novembre, 9h → 12h

Bien prendre ses photos à partir de son téléphone

➤ Jeudi 5 décembre, 9h → 12h

Initiation programmation basique 1 et 2

↘ Vendredis 6 et 13 décembre,
9h → 12h

Traitement vidéo

↘ Jeudis 12 et 19 décembre, 9h → 12h

Améliorer ses photos

↘ Vendredi 20 décembre, 9h → 12h

→ → Atelier Brach

(n°14, voir adresse page 26)



Tarif : à partir de 1,61€, en
fonction des ressources

● Les ateliers numériques des bibliothèques

Le réseau des bibliothèques
et les Conseillers numériques
de la Ville de Bordeaux
vous accompagnent pour
approfondir vos connaissances
du numérique ! Découvrez
leurs ateliers, c'est gratuit et
sur inscription auprès de votre
bibliothèque.

FLASH ! J'apprends à lire un QR Code avec mon Smartphone

↘ Jeudi 3 octobre, 14h
Bibliothèque Flora Tristan
(n°4, adresse p.26)

Je voyage grâce à l'application SNCF Connect

↘ Vendredi 4 octobre, 14h
Bibliothèque Pierre Veilletet
(n°4, adresse p.26)

La Généalogie en ligne : Comment partir à la recherche de ses ancêtres grâce à internet ?

↘ Vendredi 11 octobre, 14h
Bibliothèque Pierre Veilletet
(n°4, adresse p.26)

FLASH ! J'apprends à scanner des documents avec mon mobile

↘ Jeudi 17 octobre, 14h
Bibliothèque Flora Tristan
(n°4, adresse p.26)

FLASH ! Je recherche et réserve un restaurant en quelques clics

↘ Jeudi 31 octobre, 14h
Bibliothèque Flora Tristan
(n°4, adresse p.26)

Ateliers ludiques

● Jeux de société

↘ Faits de coeur's
(n°1, voir adresse p. 26)
Chaque lundi à partir de 14h
et 2 mercredis par mois : le 2 et 23
octobre, le 6 et 20 novembre,
le 11 décembre, de 13h30 à 15h
Informations et inscriptions :
07 69 28 84 61
Avantage Pass senior : Gratuit

- **Jeux de sociétés**
 - ↳ Pôle Ressources Petit Trianon (n°12, voir adresse p. 26)
 - Les mercredis, 15h → 17h
 - Avantage Pass senior : Gratuit

Prévention

- **Gymnastique**
 - ↳ Pôle Ressources Petit Trianon (n°12, voir adresse p. 26)
 - Les lundis et jeudis, 11h → 12h
 - Avantage Pass senior : 3€
- **Sophrologie**
 - ↳ Pôle Ressources Petit Trianon (n°12, voir adresse p. 26)
 - Les vendredis, 11h → 12h
 - Avantage Pass senior : Gratuit
- **Activité physique adaptée**
 - ↳ Pôle Ressources Marie Durand (n°13, voir adresse p. 26)
 - Les lundis, 10h → 11h / 11h → 12h
 - Sophrologie
 - Les mardis, 9h30 → 10h30,
 - les jeudis, 17h → 18h
 - Avantage Pass senior : Adhésion au Pôle Ressources à 15 € au lieu de 20 € + 25 € pour l'ensemble des séances d'octobre à décembre

- **Café des Aidants « Quel équilibre entre ma santé et celle de mon proche ? »**
 - ↳ Brasserie Le Petit Parc (n°23, voir adresse page 27)
 - Vendredi 8 novembre, 14h30 → 16h
 - Avantage Pass senior : Gratuit
 - Consommation à la charge des participants

- **Prévention sport santé**
 - Présentation de la démarche et initiation Gym douce cognitive**
 - Venez vous informer sur la démarche de prévention sport santé et le fonctionnement des maisons sport santé. Prolonger le moment avec une séance de Gym douce.
 - ↳ L'Atelier de No Working (n°39, voir adresse p. 28)
 - Vendredi 13 décembre
 - 10h00 → 12h30
 - Avantage Pass senior : Gratuit
 - Inscription au 05 56 37 68 95

● Café des Aidants « L'aidant peut-il avoir le cœur à la fête ?»

↳ Brasserie Le Petit Parc
(n°23, voir adresse page 27)
Vendredi 6 décembre, 14h30 → 16h
Avantage Pass senior : Gratuit
Consommation à la charge des
participants

● Sophrologie

↳ Résidence autonomie ARPAVIE
(n°7, voir adresse p. 26)
Mercredi 2 octobre, 15h
Mercredi 6 novembre, 15h
Mercredi 3 décembre, 15h
Avantage Pass senior : Gratuit
Inscription au 05 56 92 52 14

● Atelier mémoire

↳ Résidence autonomie ARPAVIE
(n°7, voir adresse p. 26)
Samedi 9 octobre à 15h
Mercredi 11 décembre à 15h
Avantage Pass senior : Gratuit
Inscription au 05 56 92 52 14

● Les ateliers de la Maison de la Nutrition

Mon bien-être articulaire

↳ Mercredi 2 octobre, 9h30 → 12h

Savoir décrypter les étiquettes alimentaires

↳ Mercredi 9 octobre, 10h → 11h30

Les impacts de l'activité physique sur ma santé

↳ Mardi 19 novembre, 14h → 15h

Bien manger pour bien bouger

↳ Mercredi 4 décembre,
10h → 11h30

→ → Maison de la Nutrition

(n°18, voir adresse p. 27)
Avantage Pass senior : Gratuit
Cotisation annuelle 10 €
(au lieu de 20 €)

Information et inscription :
05 56 92 34 83

Culture et loisirs

Musée-Visite

l'Alternative culturelle

40 rue Lafitteau
07 67 65 24 84

➤ Prix libre sur les visites insolites animées par des éclaireurs urbains. Sur réservation. Quartiers concernés : Saint Michel, Belcier, Bacalan et La Bastide.

Arc en Rêve

7 rue Ferrère
05 56 52 78 36

➤ 1 visite commentée par mois, gratuite spécifique aux détenteurs du Pass senior (les premiers vendredis de chaque mois à 11h30). (À suivre sur le Pass l'info).

Art Explora

24 rue des Argentiers
➤ Médiations culturelles gratuites dans les structures de la ville autour du projet Allo Miro. (À suivre sur le Pass l'info).

Archives Bordeaux Métropole

Parvis des Archives
05 56 10 20 55

➤ Visite guidée. (À suivre sur le Pass L'info).

Centre Jean Moulin

48 rue Vital Carles
05 56 10 19 90

➤ Visites guidées gratuites chaque mois. (À suivre sur le Pass L'info).



Partenaires

Grâce à votre carte, profitez des offres ci-contre. Chaque trimestre, retrouvez de nouveaux partenaires ! Pour en savoir plus et nous contacter : pass.senior@mairie-bordeaux.fr ou 05 57 89 37 77

Cité du Vin

1 esplanade de Pontac
05 56 16 20 20

➤ 20 % de réduction sur toute l'offre de la Cité du vin. (Parcours permanent, exposition temporaire, ateliers, évènements et abonnement). Hors Carte Cadeau Cité du Vin et Billet Open.

FRAC Nouvelle Aquitaine - MECA

5 parvis Corto Maltese - MECA
➤ Une visite partagée gratuite par exposition présentée au Frac Nouvelle-Aquitaine Meca. (À suivre dans le Pass L'info)
.reservation@frac-meca.fr

Institut culturel Bernard Magrez

16 rue de Tivoli
05 56 81 72 77

➤ Application du tarif réduit, soit 7€ au lieu de 9€ l'entrée.

Musée du Vin et du Négoce, Musée de l'histoire maritime de Bordeaux

41 rue Borie, Tram B, arrêt Chartrons, 05 56 90 19 13

➤ Du 1^{er} avril au 30 novembre : 5€ par personne au lieu de 10€ pour 1 visite libre et une dégustation de 2 vins.

Office du Tourisme et des Congrès

12 cours du 30 juillet
05 56 00 66 00

➤ Tarif réduit sur les visites guidées de la Ville et des vignobles.
10% de réduction sur les articles de la boutique.

Salle des Fêtes du Grand Parc

39 cours de Luze
05 33 89 46 03

➤ Tarif réduit sur certains évènements. (À suivre sur le Pass L'info).

Terre et Océan

05 56 49 34 77

➤ 30% de remise sur les balades de quartier, les balades en gironde et hors gironde. (À suivre sur le Pass L'info).

Culture Hors Limite

114 cours Saint Louis
07 82 08 33 67

contact@culturehorslimites.fr

➤ Gratuité pour tout bénévole accompagnant une personne en perte d'autonomie vers une offre culturelle (billetterie et déplacements pris en charge).

Concert

3C

➤ Réduction sur les places pour des spectacles en fonction de l'actualité. (À suivre sur le Pass L'info).

Atelier

Alter Echo

58 boulevard Albert 1^{er}
05 56 94 01 89

➤ Adhésion à prix libre.
contact@alter-echo.info

Atelier de No Working

19 rue Achard
05 56 37 68 95

➤ 40% de réduction sur l'abonnement annuel. Atelier à l'unité à 10€ au lieu de 15€, dans la limite de 2 ateliers par mois.

Fenêtre sur Rue

11 rue Thiac
06 71 05 43 73

➤ Nouvelle offre : L'adhésion à l'association est de 20€ pour l'année scolaire, elle couvre les frais d'assurance et ne peut donner lieu à une réduction. Réduction sur la tarification d'ateliers amateurs de pratiques artistiques :
• soit 60€/mois au lieu de 65€
• soit 80€/mois pour une cotisation "parentalité" au lieu de 90€ : un parent senior accompagné d'un enfant (ou petit-enfant).
• soit 160€ (au lieu de 170€) pour une carte de 10 ateliers.
• soit 550€ (au lieu de 600€) pour la saison (de septembre à fin juillet).

Imagina Music

16 rue Chabreny
05 56 86 40 18

➤ Remise de 20% sur tous les ateliers (chorale, cours de chant, cours d'instruments) et sur les concerts organisés par l'association.

Institut Cervantes

57 cours de l'Intendance
05 57 14 26 14

➤ Remise de 10% sur les cours d'espagnol, les stages intensifs de langue espagnole pendant l'été (2 semaines), le Diplôme Espagnol Langue Etrangère.

UTL - Université du Temps Libre

3 rue Lafayette
05 56 01 02 18

➤ Pour toute première inscription à l'Université du Temps libre, tarif réduit de 15€ sur la cotisation de base. Non cumulable avec tout autre avantage tarifaire de l'UTL.

Philosophères

6 rue Gaspard Philippe
06 77 60 53 90

➤ Nouvelle offre : 50% de réduction sur l'adhésion soit 5€ au lieu de 10€.

La Ressourcerie

21 cours de Verdun
05 47 74 32 61

➤ Tarif réduit à 4,5€ au lieu de 6€ sur l'ensemble des activités.

La MAATA le Dire Autrement

95 rue Ernest Renan
07 69 41 53 04

Adhésion annuelle offerte pour bénéficier des tarifs adhérents sur les stages et ateliers artistiques.

Festival

Bordeaux Grands Événements Fête du vin/fête du fleuve

12 cours du 30 Juillet
05 56 00 66 00

➤ Remise 20% sur les Pass Dégustation.

L'Escale du Livre

15 rue du Professeur Demons
05 56 10 10 10

➤ Tarif réduit sur les événements du festival. (À suivre sur le Pass L'Info). Propositions supplémentaires selon programmation. Réservation sur escaledulivre.com

Esprit du Piano

➤ Places offertes pour un récital de piano dans le cadre du festival chaque année au mois de novembre.

FIFIB (Festival International du Film Indépendant de Bordeaux)

➤ Remise de 25% sur le pass festival chaque année au mois d'octobre.

Sport / Prévention

Bordeaux étudiants Club Escrime

53 rue Pauline Kergommar
05 56 91 76 13

➤ 2 séances de découverte gratuites.

Tarif réduit à 80€ au lieu de 100€ pour les 10 séances .

Pôle Ressources Grand Bon Pasteur

6 avenue du Général de Gaulle
05 56 08 33 10

➤ 20% de remise sur les cartes d'abonnement aux ateliers.

Pôle Ressources Parrain'âge

10 rue Jean Artus
05 56 10 16 34

➤ Accès privilégié :

- aux activités payantes : 10e activité réalisée offerte, soit une remise de 10% sur la prestation.
- au restaurant de quartier : 10e repas pris offert, soit une remise de 10% sur la prestation.

Pôle ressources Henry Dunant

18 rue Andrée Putman
09 54 51 36 60

➤ Remise de 10% sur les cartes de participation. Cette carte de participation permet d'accéder aux ateliers suivants : Atelier mémoire, Yoga, Gym douce, Chorale, Dentelle aux fuseaux, Belote, tricot...

Pôle Ressources Prisms

9 boulevard Albert 1er
05 57 30 45 78

➤ Remise de 50% sur l'adhésion annuelle de 6€, soit 3€ après remise, ouvrant droit à tous les ateliers gratuits : prévention des chutes, activité physique adaptée, mémoire, art-thérapie, gestion du stress, initiation au numérique, accompagnement des aidants.

Faits de cœur's

19 rue Père Louis de Jabrun
07 69 28 84 61

➤ Accès gratuit aux ateliers numériques et créatifs.

Magic Form

75 cours d'Albret
09 50 47 14 97

➤ Tarif unique de 270€ l'année (carte et frais d'inscription inclus) au lieu de 443,80€ : accès illimité à toutes les activités (cardio training, musculation, cours collectifs, bilan nutrition, programme personnalisé...).

Maison de la Nutrition

84 bis avenue Thiers
05 56 92 34 83

➤ Ateliers en diététique et santé gratuits. Remise de 10% sur les séances d'aquagym ou de gymnastique. Remise de 50% sur les frais de participation annuelle (10€ au lieu de 20€).

Makadam Fitness

113 cours Balguerie Stutzenberg
05 56 50 34 27

➤ Frais d'inscription offerts (29€) Tarifs préférentiels de 29,90€/mois lieu 35,90€ pour l'abonnement avec un suivi personnalisé ou 24,90€/mois au lieu de 29,90€ sans suivi personnalisé.

Optimisation Mémoire

39 bis cours de la Martinique
06 61 72 61 46

➤ Remise de 20% sur les ateliers soit 12€ l'atelier au lieu de 15€.

Prendre Soins du Lien APSL

40 allée d'Orléans
06 75 01 40 81

➤ Offre préférentielle sur la carte de fidélité Prendre soins du lien : pour 5 sorties, la 6e gratuite.

Résidence Autonomie Le Pont Saint-Jean - ARPAVIE

34 rue Jean Descas
05 56 92 52 14

➤ Application du tarif « résident » pour le déjeuner du lundi au vendredi
Gratuité des activités.

Silver Form

372 avenue Thiers
05 33 03 08 86
silver-form.com

➤ Séance de découverte offerte, 10 % de réduction.

Yoga With You

38 quai de Bacalan
06 33 89 46 31

➤ Nouvelle offre : Remise de 10 % sur les cartes d'abonnement de 1, 10, 20 et 30 cours.

Maison de quartier Union Saint-Bruno

49 rue Brizard
05 56 96 33 53

➤ Accompagnement numérique gratuit : les lundis après-midi en individuel ou petit groupe (apprendre à utiliser son matériel informatique ou téléphone).

Cinéma

CGR Cinéma le Français

9 rue Montesquieu

➤ Tarif réduit à 7,50€ la place
Tarif réduit à 10€ au lieu de 19€ pour la place Opéra.

Connaissance du Monde

26 rue Privat
06 81 12 33 08

➤ 6,80€ au lieu de 10€ la séance.

Mégarama

7 quai de Queyries
05 56 40 66 70

➤ Tarif réduit à 6,90€ au lieu de 7,90€ sur les séances de cinéma.

Musique

La Machine à Musique

13 - 15 rue du Parlement
Sainte-Catherine
05 56 44 81 53

➤ Remise de 5% sur tout le magasin : vente de partitions, CD et petits instruments musicaux.

Plus une réduction de 10% sur les ateliers et stages artistiques.

Théâtre

Glob théâtre

69 rue Joséphine
05 56 69 85 13

➤ Application du tarif réduit : 10€.

Le Petit Théâtre

8 - 10 rue André Darbon
05 56 51 04 73

➤ Tarif réduit à 15€ au lieu de 20€ sur toute la programmation.

Théâtre en Miette

40 rue Joséphine
05 56 43 06 31

➤ Pour les ateliers à la Théâtrerie, l'avantage est une remise de 10% sur les ateliers adultes. Pour la salle de spectacle de Bègles : réduction de 50% sur la place du détenteur du Pass.

Théâtre La Pergola Cie Présence

Rue Fernand Cazères
05 56 02 62 04
➤ Tarif réduit à 17€
sur tous les spectacles.

Poquelin Théâtre

Les Bains-douches
9 rue Etoban-Chenebier
06 87 54 96 05
➤ Cours d'essais à 1€
(montant de l'adhésion
annuelle à l'association) pour
l'un des ateliers suivants :
atelier lecture, atelier écriture
ou atelier théâtre
« Les Aprem'seniors ».
Un seul essai par personne.
Les ateliers ont lieu tous les
mercredis de l'année, de 14h
à 16h30 au Foyer Nuits en face
de la Maison cantonale sur le
quartier de la Bastide.
Le prix de chaque séance est
ensuite de 5€.

Théâtre l'Œil à la Lucarne

3 rue Beysac
05 56 92 25 06
➤ Tarif réduit à 12€ au lieu de
15€ sur tous les spectacles
Possibilité de participer aux
activités de la compagnie
théâtrale : l'œil de la Lucarne
avec une remise de 10% sur le
tarif de l'école de théâtre.

Théâtre Molière

6 rue Franklin
05 56 20 13 20
➤ Tarif préférentiel à 19€
au lieu de 24€
sur toute la programmation.

Théâtre Trianon

33 rue du Temple
05 56 20 13 20
➤ Tarif préférentiel à 19€
au lieu de 24€ sur toute la
programmation.

Alimentation Restauration

Hôtel Radisson Blu

63 rue Lucien Faure
05 56 01 25 00
➤ Réduction de 10% sur
l'addition au Bar de l'hôtel
Réduction de 20% sur
l'addition hors boissons
au restaurant de l'hôtel /
Réduction de 10% sur tous les
soins au SPA de l'hôtel.

Beauté bien-être

Coiffure / Beauté

Maité D Coiffure

1 cours de la Libération
05 56 96 14 42
➤ Remise de 8€ pour les
femmes et 4€ pour les
hommes lors de la 1re visite
Remise de 10 % lors de la 2e
visite.
1 soin aux huiles essentielles
offert lors de la 3e visite.

Parfumerie de l'Opéra

10 bis allées de Tourny
05 56 79 29 29
➤ 10 % de réduction à
partir de 50€ d'achat (non
cumulable avec la carte de
fidélité).

Rev'Look

12 rue Jenny Lepreux
05 56 93 01 54
➤ 1 soin du cuir chevelu aux
huiles essentielles offert pour
toute prestation.

Soi-M'Aime

9 rue Vital Mareille
06 85 77 93 43
➤ 40€ la séance complète de
reflexologie plantaire d'une
durée d'une heure au lieu de
60€.

Bijoux / Accessoire

45th Avenue

45 avenue de la République
05 56 08 93 00
➤ Remise de 15%, les
mercredis et les jeudis sur les
prestations suivantes :
couleur, mèches, vernis.

Services

Opticien

Atol Voir pour découvrir

57 rue du Château d'eau
centre commercial Mériadeck
bal 25
➤ Offre optique : 15% de
remise sur l'équipement
optique complet.
Offre audio : 100€ offerts dès
500€ d'achat (nouvelle offre).

Krys Bordeaux Chartrons

155 cours Saint-Louis
05 57 93 88 69
➤ Remise de 20% sur les
montures optiques ou solaires
La deuxième paire à partir
d'1€ de plus.
Lentilles au prix du web
Contrôle de la vue gratuit.

Divers

Api Eco

12 rue Bigourdan
07 83 79 93 37

➤ Remise de 15% sur les séances de coaching emploi (accompagnement vers l'emploi) portée à 20% pour les allocataires des minimas sociaux.

Au Sanglier de Russie

67 cours Alsace Lorraine
05 56 81 33 36

➤ Remise de 10% sur tout le magasin, hors promotions et soldes.

FEPEM - Fédération des Particuliers Employeurs de France

15 bis place des Quinconces
09 72 72 72 76

➤ Accès gratuit à l'Espace Particulier Emploi et à une information régulière sur l'emploi à domicile entre particuliers.

Tintamarre

15 rue du Parlement Saint-Pierre
05 56 52 83 69

➤ 5% de remise sur l'ensemble de la boutique.

Résidence Domitys, le Millésime

10 rue Henri Salmide
05 57 01 58 00

➤ 20 % de remise sur les prestations activités et restauration (collation offerte).

Transport

Vélo Cité

16 rue Ausone
05 56 81 63 89

➤ Réduction de 20% sur les cours individuels et de 40% sur les cours collectifs à partir de 4 personnes.

Wimoov

32 rue de Tauzia
05 56 33 28 69

➤ Réduction de 10% pour les bénéficiaires Wimoov chez le vélociste partenaire Ecocycle situé au 36 av Aristide Briand à Mérignac pour tout achat de vélo ou matériel associé. Réduction de 10% sur les prestations de réparation pour les bénéficiaires Wimoov avec le service Cyclofix de réparation vélo et trottinette à domicile.



Carnet d'adresses

- 1 La Coloc, Faits de cœur's**
19 rue Père Louis de Jabrun
 (A) (B) Hôtel de ville
- 2 Manufacture CDCN**
226 boulevard Albert 1^{er}
 Liane 86, Curie
- 3 Cité municipale**
4 rue Claude Bonnier
 Lianes 4, 15,
musée des Beaux-Arts
 (A) Meriadeck
- 4 Bibliothèques de Bordeaux**
- 4a - Mériadeck**
85 cours Maréchal Juin
 (A) Hôtel de police
- 4b -Flora Tristan**
1 place d'Armagnac
 (C) Belcier
- 4c - Jean de Ville de Mirmont**
Place de l'église St-Augustin
 Lianes 20, 73, Eglise Saint-Augustin
- 4d -Pierre de Vieilletet**
21 rue Domion
 Lianes 2, 3, 73, Domion
- 5 FRAC / MECA**
Quai de Paludate
 (C) Sainte-Croix
- 6 PRISMS**
9 boulevard Albert 1^{er}
 Lianes 10/26/9
- 7 Résidence autonomie ARPAVIE**
34 rue Jean Descas
 (C) Tauzia
- 8 Mégarama**
7 quai de Queyries
 (A) Stalingrad
- 9 Théâtre des Salinières**
Rue Buhan
 (A) Place du Palais
- 10 Glob Théâtre**
66 rue Joséphine
 (B) Les Hangars
- 11 CGR le Français**
9 rue Montesquieu
 (B) Gambetta
- 12 Petit Trianon**
6 rue Jean Artus
 (C) Grand Parc
- 13 Marie Durand**
174 avenue Emile Counord
 (C) Grand Parc
- 14 Atelier Brach**
33 rue du Brach
 (A) Saint-Bruno


- 15** **Conservatoire de Bordeaux**
22 quai Sainte-Croix
 **C** Sainte-Croix
- 16** **Henry Dunant**
18 rue Andrée Putman
 **A** Jardin Botanique
- 17** **MAATA**
90 rue Ernest Renan
 **Liane 12, Ernest Renan**
- 18** **Maison de la nutrition**
84 bis avenue Thiers
 **A** Thiers Benaige
- 19** **Athénée J. Wresinski**
Place Saint-Cristoly
 **B** Gambetta
- 20** **Cité du Vin**
134 quai de Bacalan
 **B** Cité du Vin
- 21** **TNBA**
3 place Pierre Renaudel
 **C** Sainte-Croix
- 22** **Fenêtre sur rue**
11 rue Thiac
 **B** Quinconces
- 23** **Salle des fêtes Bordeaux Grand Parc Brasserie Le Petit Parc**
39 cours de Luze
 **C** Grand Parc
- 24** **PIMMS Médiation Bordeaux**
213 bis cours de la Marne
 **Liane 1, Peyronnet**
- 25** **Halle des douves**
4 rue des Douves
 **C** Saint-Michel
- 26** **Théâtre La Pergola**
Rue Fernand Cazères
 **Liane 13, Eglise de Caudéran**
- 27** **OAREIL / UTL**
3 rue Lafayette
 **B** **C** Quinconces
- 28** **Musée d'Ethnographie**
3 place Victoire
 **B** Victoire
- 29** **Cathédrale Saint André**
Place Pey Berland
 **A** **B** Hôtel de Ville
- 30** **Philosphères**
Hôtel des sociétés savantes
1 place Bardineau
 **C** Jardin Public
- 31** **Poquelin Théâtre**
9 rue Etobon Chenebier
 **A** Stalingrad
- 32** **Théâtre Molière**
33 rue du Temple
 **D** Place de la bourse
- 33** **Espace Sesame**
13 place Canteloup
 **C** Saint-Michel
- 34** **Grand Bon Pasteur**
6 Avenue C. de Gaulles
 **Liane 9, Barrière St-Médard**

35 **Théâtre Femina**
10 rue de Grassi
 **B** Grand Théâtre

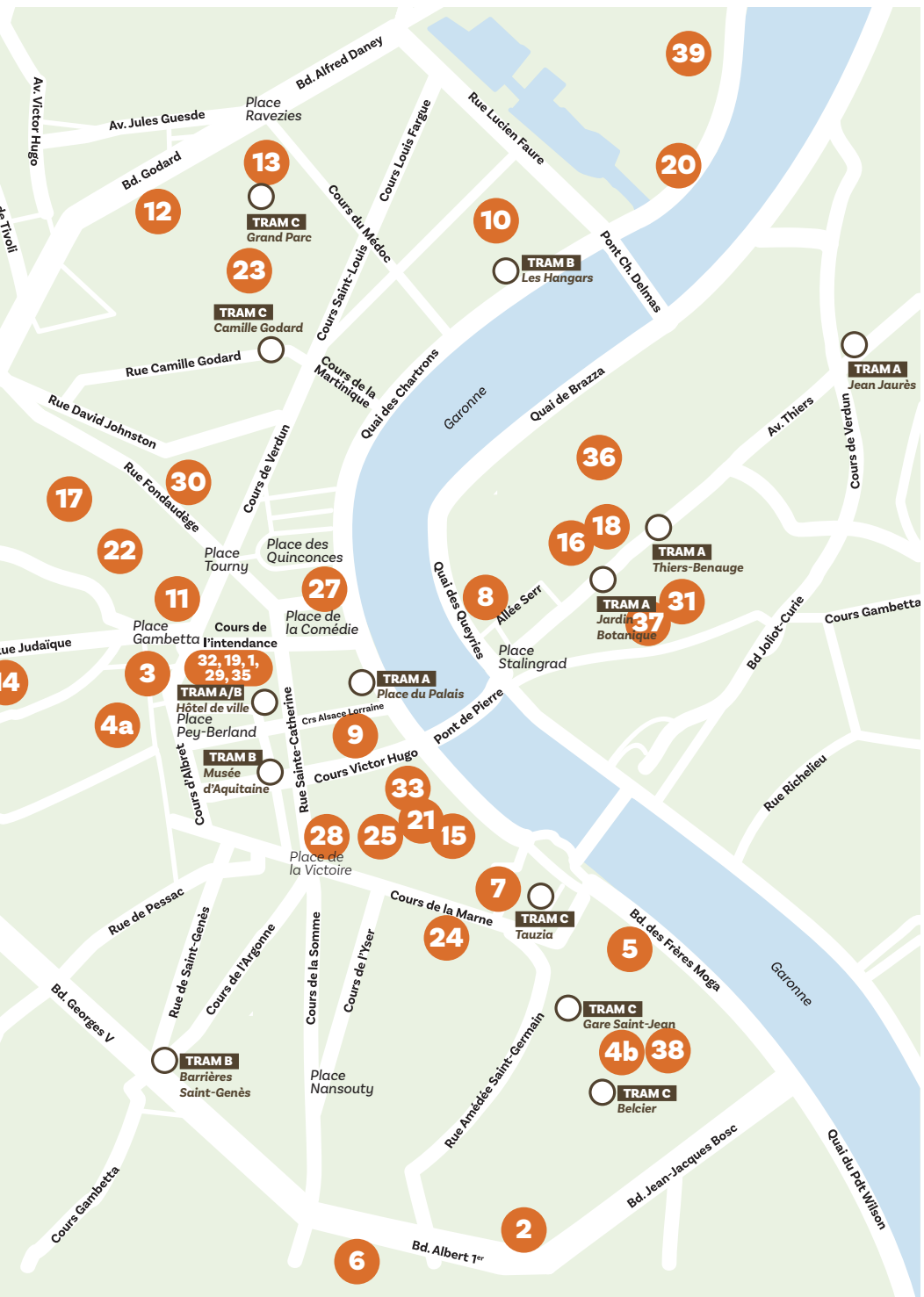
36 **Archives Bordeaux Métropole**
Parvis des Archives
 **A** Galin

37 **Maison cantonale**
20 rue Châteauneuf
 **A** Jardin
Botanique

38 **Salle Son Tay**
47 rue de Son Tay
 **C** Belcier

39 **Atelier No Working**
19 rue Achard
 **B** Achard







Le calendrier

Octobre

Semaine 40

Mardi 1

Lectures à haute voix ↘ p. 14

Semaine bleue ↘ p. 6

Mercredi 2

Visite expo Valérie Belin ↘ p. 9

Ateliers argile | théâtre ↘ p. 14

Sophrologie ↘ p. 19

Bien-être articulaire ↘ p. 19

Jeux de société ↘ p. 17

Jeudi 3

Jeudis de la philosophie ↘ p. 12

Smartphone et tablette ↘ p. 16

Flashez un QR code ↘ p. 17

Vendredi 4

Atelier dessin, peinture ↘ p. 14

Café des aidants ↘ p. 6

SNCF Connect ↘ p. 17

S'orienter avec la technologie ↘ p. 16

Samedi 5

Conf. Les Femmes Cathares ↘ p. 11

Dimanche 6

Atelier vocal ↘ p. 14

Semaine 41

Lundi 7

Entretiens Alzheimer ↘ p. 7

Lundi 30 sept.

→ **Dimanche 6 oct.**

La semaine bleue ↘ p. 6

Mardi 8 oct.

→ **Dimanche 13 oct.**

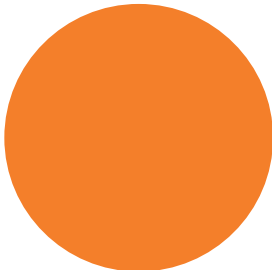
FIFIB ↘ p. 7

Lundi 21 oct.

→ **Jeudi 24 oct.**

Stage de préparation à la retraite

↘ p. 11



Mardi 8

- Mardi de la musique Ravel :
Ni femme, ni dieu, ni maître ↘ p. 10
FIFIB ↘ p. 7

Mercredi 9

- Atelier mémoire ↘ p. 19
Jeux de société ↘ p. 14
Décrypter les étiquettes alimentaires
↘ p. 19

Jeudi 10

- Repas performances ↘ p. 7
Sécurité informatique ↘ p. 16
Jeudis de la philosophie ↘ p. 12

Vendredi 11

- Généalogie en ligne ↘ p. 17
Conf. Croisière en autochenilles ↘ p. 11
Détecter une panne et réparer ↘ p. 16
Repas performances ↘ p. 7

Samedi 12

- Repas performances ↘ p. 7
Concert Jazz-band ↘ p. 12

Semaine 42

Jeudi 17

- Les emails ↘ p. 16
Scanner des documents ↘ p. 17
Détecter une panne et réparer ↘ p. 16
Jeudis de la philosophie ↘ p. 12

Vendredi 18

- Détecter une panne et réparer ↘ p. 16
Grand-parents super guide ↘ p. 9
Marche ↘ p. 15

Samedi 19

- Stage Mouvement sensible ↘ p. 14

Semaine 43

Lundi 21

- Atelier Brach peinture | yoga ↘ p. 15
Histoire de l'art ↘ p. 12
Se préparer à la retraite ↘ p. 11

Mardi 22

- Atelier Brach gym | l'art de l'argile |
danse ↘ p. 15

Mercredi 23

- Conf. Souvenirs d'un normand de la 2^{nde}
guerre mondiale ↘ p. 11
Atelier Brach l'art de l'argile
| aromathérapie ↘ p. 15-16
Jeux de société ↘ p. 17

Vendredi 25

- Visite expo Le Monde en Résonance
↘ p. 10

Samedi 26

- Le jeudi noir de Wall Street ↘ p. 11
Concert du conservatoire ↘ p. 13

Semaine 44

Jeudi 31

- Réserver un restaurant
en quelques clics ↘ p. 17

Novembre

Semaine 44

Stage Souffle et Voix

Vendredi 1

➤ p. 14

Samedi 2

Témoignage des poilus de 14-18 ➤ p. 11

Stage Souffle et Voix ➤ p. 14

Semaine 45

Brésil, un jardin pour la planète ➤ p. 12

Mardi 5

Mercredi 6

Conf. Pirates et Corsaires ➤ p. 11

Sophrologie ➤ p. 19

Jeux de société ➤ p. 17

Jeudi 7

Brésil, un jardin pour la planète ➤ p. 12

Jeudis de la philosophie ➤ p. 12

Découverte de ChatGPT ➤ p. 16

Vendredi 8

Utiliser les applications
sur Smartphone et tablettes ➤ p. 16

Café des Aidants ➤ p. 18

Samedi 9

Stage Mouvement sensible ➤ p. 14

Semaine 46

Mardi de la musique Jazz et mafia

➤ p. 10

Histoire de l'art ➤ p. 12

Mercredi 13

Conf. Les amours et les coquinerie
de l'histoire ➤ p. 11

La première des Boers ➤ p. 11

Jeudi 14

Jeudis de la philosophie ➤ p. 12

Achats sur internet ➤ p. 16

Vendredi 15

Les comparateurs de prix ➤ p. 16

Semaine 47

Découverte du ESport ➤ p. 15

Lundi 18

Mardi 19

Impacts des activités physiques
sur la santé ➤ p. 19

Mercredi 20

Conf. Al Capone et la prohibition ➤ p. 11

Jeux de société ➤ p. 17

Jeudi 21

Jeudis de la philosophie ➤ p. 12

Découverte de WhatsApp ➤ p. 16



Vendredi 22

Classement et copier/coller  p. 16

Samedi 23

Ensemble de clarinettes  p. 13

Semaine 48

Lundi 25

Esprit du piano  p. 8


Mardi 26

Népal-Mustang,
voyage au coeur d'un rêve  p. 12

Conférence du conservatoire  p. 12


Jeudi 28


Népal-Mustang,
voyage au coeur d'un rêve  p. 13

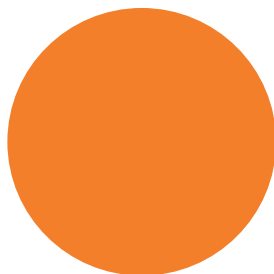
Contact avec les Administrations
obligatoires  p. 16

Jeudis de la philosophie  p. 12

Vendredi 29

Visite expo Le Monde en résonance
 p. 10

Gestion des mots de passe
avec Bitwarden  p. 16



Décembre

Semaine 49

Créations de Noël

➤ p. 15

Lundi 2

Sophrologie

➤ p. 19

Mardi 3

Bien manger pour bien bouger

➤ p. 19

Mercredi 4

Judis de la philosophie
Bien prendre des photos
avec un téléphone

➤ p. 12

➤ p. 16

Jeudi 5

Initiation programmation
Café des Aidants

➤ p. 17

➤ p. 19

Vendredi 6

Semaine 50

Mardi de la musique «La musique
des films de Quentin Tarantino»
Concert de fin d'année

➤ p. 10

➤ p. 8-

Mardi 10

Conf. 40-45 années érotiques,
l'occupation intime
Atelier mémoire
Jeux de société

➤ p. 11

➤ p. 19

➤ p. 17

Mercredi 11

Visite villes mobiles

➤ p. 9

Judis de la philosophie

➤ p. 12

Traitement vidéo

➤ p. 17

Jeudi 12

Prévention sport santé

➤ p. 18

Initiation programmation

➤ p. 17

Vendredi 13

Concert Funky Christmas

➤ p. 13

Stage Mouvement sensible

➤ p. 14

Samedi 14

Semaine 51

Concert de l'orchestre d'harmonie

Conservatoire de Bordeaux

➤ p. 13

Mardi 17

Judis de la philosophie

➤ p. 12

Traitement vidéo

➤ p. 17

Jeudi 19

Visite expo Le Monde en Résonance

➤ p. 10

Améliorer ses photos avec
son téléphone ou sa tablette

➤ p. 17

Vendredi 20

Semaine 52

Histoire de l'art

➤ p. 12

Lundi 23

Semaine 1

Conf. La première des Boers

➤ p. 11

Lundi 30

Octobre | novembre | décembre

Tous les lundis

- Gymnastique ➤ p. 18
- Activité physique adaptée ➤ p. 18

Tous les mardis

- Sophrologie ➤ p. 18

Tous les mercredis

- Jeux de société ➤ p. 18

Tous les jeudis

- Gymnastique ➤ p. 18
- Sophrologie ➤ p. 18

Tous les vendredis

- Sophrologie ➤ p. 18
- Atelier Tricot solidaire ➤ p. 15

Une fois par mois

- Conférence Histoire de l'art ➤ p. 11

→ Pour en savoir plus

Direction générations seniors et autonomie

➤ 4 rue Claude Bonnier

05 57 89 37 77

pass.senior@mairie-bordeaux.fr

Horaires : Du lundi au vendredi 9h → 17h

Les indispensables du kiosque papier

Tous disponibles à l'accueil de la Cité municipale (voir ↘ p. 26)

➤ Le Pass l'info

➤ Le guide senior

Le kiosque numérique

➤ bordeaux.fr

➤  [bordeaux.Senior](https://www.facebook.com/bordeaux.Senior)

➤ Le blog seniorsreporters.bordeaux.fr

L'infolettre senior

➤ Chaque mois, retrouvez les bons plans du Pass par mail.

Abonnez-vous à [l'infolettre sur bordeaux.fr](http://l'infolettre.senior@bordeaux.fr)

