



Ville de  
**BORDEAUX**

bordeaux.fr



n°47

# → L'agenda des seniors

Actualités, événements, bon plans et partenaires Pass Senior

**janvier**

→ mars 2025

# Obtenir le Pass senior

Vous êtes seniors et vous habitez à Bordeaux ?

Le Pass Senior est fait pour vous. Cette carte gratuite vous donne accès à des offres privilégiées, des événements et des activités dans toute la ville.

## Comment obtenir le Pass Senior ?

### Conditions

- Avoir 60 ans ou plus
- Habiter à Bordeaux

### Documents nécessaires

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

### Comment l'obtenir

- **En ligne** : Téléchargez le formulaire sur [bordeaux.fr](http://bordeaux.fr)
- **En personne** : Rendez-vous dans une mairie de quartier ou à la Cité municipale (4 rue Claude Bonnier). Vous recevrez votre carte immédiatement.

### Besoin d'aide ?

- Appelez-nous au 05 57 89 37 77



## Sommaire

Les actus	➤ p. 4
Les événements	➤ p. 7
Les stages decouvertes dans les ateliers	➤ p. 9
L'agenda	➤ p. 10
Visite d'exposition	
Conférences	
Spectacle-concert	
Cinéma	
Ateliers numériques	
Ateliers artistiques	
Prévention	
Café des aidants	
Ateliers ludiques	
Partenaires du Pass Senior	➤ p. 22
En un coup d'œil	➤ p. 29
Nous contacter	➤ p. 31



Alors que cette nouvelle année s'ouvre, c'est avec enthousiasme que je vous présente cette nouvelle programmation trimestrielle, riche en événements culturels et artistiques. Nous commencerons 2025 en musique avec le Concert du Nouvel An à l'auditorium, un moment festif pour célébrer ensemble cette nouvelle année. Pendant le mois de janvier, le maire et les élus du conseil municipal vous invitent à fêter les vœux dans les 25 échoppes seniors : une belle occasion de se rencontrer et partager les projets à venir.

Et justement, à compter de mi-janvier, le comptoir des aidants ouvre ses portes à la Cité Municipale. Un nouveau service porté par la Plateforme seniors et aidants afin de mieux accompagner les aidants bordelais.

Je vous invite à participer à ces rendez-vous qui reflètent notre ville vivante et solidaire. Que cette nouvelle année soit pour vous tous synonyme de joie, de partage et de belles découvertes.

Bonne lecture !

**Harmonie Lecerf Meunier**

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





# Les actus

## ● **Plateforme seniors et aidants**

Famille, senior, aidant, professionnel : La plateforme seniors et aidants s'adresse à tous. L'équipe répond et oriente en fonction des besoins afin de favoriser le bien-être des seniors et de leur entourage.

**Nouveau**

### • **Comptoir des aidants, ouverture le 13 janvier 2025**

Ce nouveau service est entièrement dédié aux aidants afin de les accompagner dans leurs questionnements du quotidien. Épuisement, aides financières, soutien psychologique : une équipe spécialisée répond à l'ensemble des problématiques si spécifiques aux aidants.

### • **Maintien à Domicile**

L'équipe de la plateforme est experte pour accompagner au plus près des besoins le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie.

### • **Lutte contre l'isolement**

Les seniors sont invités à s'inscrire au registre nominatif afin de bénéficier d'une veille assurée par les agents municipaux en période de fortes chaleurs. Des rendez-vous sont aussi proposés pendant la semaine de lutte contre l'isolement pour découvrir les dispositifs spécifiques.

### • **Obtenir un accompagnement personnalisé**

Accueil physique et téléphonique tous les jours de la semaine

- 9h → 17h, sauf le jeudi de 10h → 17h
- Cité Municipale
- 4 rue Claude Bonnier
- (quartier Meriadeck centre-ville)
- 0 800 625 885
- clicdebordeaux@mairie-bordeaux.fr

## ● L'Échoppe seniors La Lumineuse

Dans le quartier Bordeaux Maritime, découvrez l'Échoppe seniors Lumineuse et son programme d'animation construit sur mesure avec les seniors et les associations : atelier prévention, activités musicales, socio-esthétique...

Le programme mensuel est en ligne sur [bordeaux.fr](http://bordeaux.fr)

Un service restauration est également disponible tous les midis de la semaine (hors week-end et jours fériés).

*Vous êtes une associations? Vous pouvez bénéficier de créneaux gratuits les soirs et les week-ends au sein de l'Échoppe seniors.*

- Échoppe seniors La Lumineuse
- 196 Rue Achard
- [seniors@mairie-bordeaux.fr](mailto:seniors@mairie-bordeaux.fr)
- 05 57 89 37 77

## ● Conférence Quelles aides pour les proches aidants de malades de Parkinson

- Mardi 18 février, 14h15 → 17h
- Amphithéâtre
- de la Cité Municipale
- 4 rue Claude Bonnier
- Entrée libre
- [aidants.france.parkinson33@gmail.com](mailto:aidants.france.parkinson33@gmail.com)

## ● Vœux du maire dans les échoppes seniors

Les vœux du maire ont lieu dans les 24 échoppes seniors de la ville : l'occasion de partager un moment convivial autour de la galette !

- Détails des dates
- au 05 57 89 37 77
- [seniors@mairie-bordeaux.fr](mailto:seniors@mairie-bordeaux.fr)

## ● Le programme mensuel des 25 échoppes seniors

Les 25 échoppes seniors vous accueillent dans tous les quartiers pour des moments de partage et d'activités adaptés à vos envies.

- Repas à partir de 2,70 €
- Cycle d'activités de loisirs :

À partir de 3,50 € par mois

- **Programme d'animation gratuit** : Tout au long de l'année chaque échoppe propose une programmation mensuelle riche et diversifiée : loisirs, ateliers créatifs, jeux de société, sorties culturelles, etc. Vous pouvez vous inscrire à tout moment dans l'échoppe la plus proche de chez vous.

- 05 57 89 37 77
- seniors@mairie-bordeaux.fr
- Le Qr code vous oriente vers le
- programme mensuel en cours.



## ● La nouvelle équipe des seniors reporters !

Depuis septembre, des nouveaux reporters ont rejoint l'équipe ! Plus de 20 reporters sillonnent maintenant la ville pour faire découvrir des sujets inédits ! Rencontre, bon plan, histoire de Bordeaux : à vous de lire ce qu'il vous plait.

- Accédez au blog grâce au QR code





# Les événements

## ● Concert du Nouvel an

↘ Vendredi 10 janvier, 14h30

Récital vocal par Gloria Tronel, soprano. Accompagnement piano.

- Auditorium de Bordeaux
- Inscription à partir du 30 décembre en ligne via le QR code
- Ou par téléphone au 05 57 89 37 77 (ouverture du standard à partir de 10h)
- le site est protégé par un mot de passe jusqu'à l'ouverture des réservations.

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription

[my.weezevent.com/concert-du-nouvel-an-2025-auditorium](https://my.weezevent.com/concert-du-nouvel-an-2025-auditorium)



## ● Après-midi pour la journée Mondiale du Sport Féminin

↘ Vendredi 24 janvier, 14h30 → 16h

Découverte des grandes figures du sport féminin et initiation multisports.

Par L'atelier de No Working

- 19, rue Achard 33000 Bordeaux
- 05 56 37 68 95

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription

## ● Salon des Seniors à Bordeaux - 11<sup>ème</sup> édition

↘ Vendredi 14 et samedi 15 février

Cet événement est l'occasion idéale pour récolter toutes les informations indispensables aux seniors bordelais. Stand d'information de la ville de Bordeaux, avec possibilité de retirer le Pass senior.

- Palais des Congrès
- Entrée libre

## ● Le Carna'Bal des Gens Foirés

↳ Samedi 1<sup>er</sup> mars, 19h

La Brigade du Bonheur revient le 1<sup>er</sup> mars à la Salle des Fêtes Bordeaux Grand Parc pour une nouvelle collaboration complètement décalée ! Tapis rouge, maquillage, stand photo et boîte à questions, animations par la Brigade du Bonheur, élections du meilleur sosie de « Gens foirés », concert. Bar, Foodtruck sur place.

- Salle des Fêtes
- Bordeaux Grand Parc
- 05 33 89 46 03

+ Avantage Pass senior :

3€ avec le Pass Senior

## ● Festival Bordeaux Rock

↳ Vendredi 14, samedi 15 mars, 19h

Le Festival Bordeaux Rock revient pour sa 21<sup>e</sup> édition pour deux soirées de concerts à la Salle des Fêtes Bordeaux Grand Parc toutes voiles dehors avec la fine fleur du rock indépendant international et national.

- Salle des Fêtes
- Bordeaux Grand Parc
- 05 33 89 46 03

+ Avantage Pass senior :

Tarif Pass Senior sur les concerts à la Salle des fêtes Bordeaux Grand-Parc



## ● Concert « Hans Zimmer & Friends »

↳ Samedi 29 mars, 20h30

Gladiator, Pirates des Caraïbes, Le Roi Lion... redécouvrez vos musiques de films préférées lors d'un concert exceptionnel avec plus de 70 musiciens sur scène !

- Salle des Fêtes
- Bordeaux Grand Parc
- 05 33 89 46 03

+ Avantage Pass senior : 8€



# Les stages dans les ateliers de la ville

Pendant les vacances scolaires, l'atelier Brach propose un programme spécial pour faire découvrir de nouvelles activités de loisirs.

*Par Atelier Brach*

- 33 rue de Brach
- Inscription au 05 56 79 74 44
- seniors@mairie-bordeaux.fr

## • Yoga du dos

↘ Lundi 24 février, 9h → 12h

## • Apprendre à fabriquer vos essuie-tout et porte tarte avec de la récup

↘ Lundi 24 et mercredi 26 février, 9h → 12h

## • Fabriquer son pendentif en argent

↘ Lundi 24 et mercredi 26, 14h → 17h

Découvrir les rudiments de la joaillerie et fabrication d'un pendentif en argent en apprenant les bases de la découpe et du façonnage en bijouterie.

## • Le fil de l'art, costume et mode : Salvador Dali

↘ Mardi 25 février, 9h → 12h

Découverte de l'évolution de la peinture de Salvador Dali, de sa technique et de son univers surréaliste.

## • Confection de cartes originales à volets

↘ Mardi 25 février 9h → 12h



# Agenda

## Visites d'exposition

### ● Musée de l'Ethnographie de l'Université de Bordeaux

Visite et atelier

#### • Ethnographie

↘ Vendredi 31 janvier, 10h30

↘ Vendredi 28 février, 10h30

↘ Vendredi 28 mars, 10h30

Par l'Université de Bordeaux

- Musée d'Ethnographie
- [mediation.meb@u-bordeaux.fr](mailto:mediation.meb@u-bordeaux.fr)
- 05 57 57 31 61

+ Avantage Pass senior : Gratuit

## Conférence

### ● Les mardis de la musique

#### • Musique de chambre

↘ Mardi 11 mars, 10h30

Conférence sur la Musique de chambre par Laurence Olié, enseignant au Conservatoire Jacques Thibaud, accompagné de ses élèves musiciens.

- Auditorium
- de la Bibliothèque Mériadeck
- 05 57 89 37 77
- Entrée libre dans la limite des
- places disponibles

#### • Opéra

↘ Mardi 11 mars, 14h30

Conférence sur Fidelio l'Opéra de Beethoven par Salvatore Caputo, chef de chœur de l'Opéra National de Bordeaux.

- Auditorium Bibliothèque Mériadeck
- 05 57 89 37 77
- Entrée libre dans la limite des
- places disponibles

## ● Les jeudis de la philosophie

### • Montaigne

➤ Janvier - Février, tous les jeudis (hors vacances scolaires),  
10h45 → 12h15

### • Simone Weil

➤ Mars - Juin, tous les jeudis (hors vacances scolaires),  
10h45 → 12h15

Par Philosphères

- Hôtel des sociétés savantes,
- 1 Place Bardineau
- [philospheres@leflog.net](mailto:philospheres@leflog.net)
- 05 56 92 75 38

### + Avantage Pass senior : adhésion

offerte

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

## ● Les conférences de l'Université du Temps Libre

### • Histoire de l'art

➤ Jeudi 16 janvier, 15h → 16h30

Conférence de l'historien de l'art Philippe Lavigne

« Les sept merveilles du monde »

- Athénée Joseph Wresiniski
- 10 place Saint-Christoly
- 05 57 89 37 77

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur présentation du Pass senior

### • Écouter/voir

➤ Jeudi 6 février, 15h

Écouter/voir la libraire Aude Fleury sur le thème

« Une histoire de la violence »

- Athénée Joseph Wresiniski
- 10 place Saint-Christoly
- Contactez le 05 57 89 37 77
- pour recevoir le lien d'accès
- à cette visioconférence Zoom

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur présentation du Pass senior

## S'inscrire à l'Université du Temps Libre

Il est toujours temps de vous inscrire à l'Université du Temps Libre ! De nombreux stages sont organisés à Bordeaux durant les vacances d'hiver : aromathérapie, entraînements à l'orthographe, golf, photographie, atelier musical, réflexologie plantaire/palmaire, et autres sessions plaisir à découvrir sur le site [oareil.org](http://oareil.org)

## ● Les conférences de Faits de coeur's

### • La peste

↳ Samedi 4 janvier, 14h

- Brasserie Xaintrailles,
- 114 Bld. Maréchal Leclerc
- inscription : 07 69 28 84 61

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription

### • Les bombardiers 1914-1939

↳ Mercredi 15 janvier, 15h30

- Echoppe Seniors Belcier
- 47 Rue de Son-Tay
- Inscription : 07 69 28 84 61

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription

### • L'intelligence artificielle

↳ Mardi 29 janvier, 15h30

- Echoppe Seniors Belcier
- 47 Rue de Son-Tay
- Inscription : 07 69 28 84 61

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription

### • L'expansionnisme nippon et la guerre sino-japonaise

↳ Samedi 1 février, 14h30

- Echoppe Seniors Belcier
- 47 Rue de Son-Tay
- Inscription : 07 69 28 84 61

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription

### • Evolution des blindés 1917 - 1940

↳ Samedi 8 février, 14h30

- Echoppe Seniors Belcier
- 47 Rue de Son-Tay
- Inscription : 07 69 28 84 61

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription

### • Histoire des Cocktails - recettes

↳ Mercredi 26 février, 14h

- Echoppe Seniors Belcier
- 47 Rue de Son-Tay
- Inscription : 07 69 28 84 61

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription

• **La guerre civile espagnole,  
un champ d'expérimentation**

↳ **Samedi 1 mars, 14h**

- Brasserie Xaintrailles,
- 114 Bld. Maréchal Leclerc
- Inscription : 07 69 28 84 61

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

• **La place des femmes dans la  
1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> guerre Mondiale (volet 1)**

↳ **Samedi 8 mars, 14h**

- Echoppe Seniors Belcier
- 47 Rue de Son-Tay

• **La place des femmes dans la  
1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> guerre Mondiale (volet 2)**

↳ **Mercredi 12 mars, 15h30**

- Echoppe Seniors Belcier
- 47 Rue de Son-Tay
- Inscription : 07 69 28 84 61

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

• **La montée des périls n°4**

↳ **Samedi 15 mars, 14h30**

- Échoppe Seniors Belcier
- 47 Rue de Son-Tay
- Inscription : 07 69 28 84 61

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

## Spectacle - Concert

### ● Écrire et transmettre la Danse

*Spectacle*

• **Danse**

↘ **Jeudi 20 février, 14h**

*Proposé par Faits de coeur's*

- La Manufacture
- 226 Boulevard Albert 1<sup>er</sup>
- Inscription obligatoire (places limitées) au 07 69 28 84 61

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

### ● Un Boléro

*Spectacle*

• **Danse**

↘ **Vendredi 21 mars, 19h30**

*Proposé par Faits de coeur's*

- La Manufacture
- 226 Boulevard Albert 1<sup>er</sup>
- Inscription : 07 69 28 84 61

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

### ● Concert « Batailles et libérations » (orchestre symphonique)

*Concert*

• **Orchestre symphonique**

↘ **Dimanche 12 janvier, 15h**

*Par Le Conservatoire de Bordeaux*

- Auditorium de l'Opéra National de Bordeaux
- 8-13 cours Georges Clémenceau
- Inscription : 05 57 89 37 77

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription (places limitées)

### ● Carta blanca à l'Institut Cervantès

*Concert*

• **Musique de chambre, musique espagnole**

↘ **Jeudi 6 février, 18h30**

*Par Le Conservatoire de Bordeaux*

- Institut Cervantès
- 57 cours de l'Intendance,
- Inscription : 05 57 89 37 77
- Ouverture des réservations le 15 janvier, 8h

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription (places limitées)

## ● Heure de l'orgue

Concert

### • Musique sacrée

↳ Mardi 11 mars, 18h30

Par Le Conservatoire de Bordeaux

- Abbazia Sainte-Croix,
- Place Pierre Renaudel

+ Avantage Pass senior : Gratuit

## ● Orchestre symphonique

Concert

### • Bizet, Haydn et Mascagni

↳ Mercredi 26 mars, 20h

Par Le Conservatoire de Bordeaux

- Salle Antoine Vitez tnba
- 3 place Pierre Renaudel,
- Réservation au 05 57 89 37 77
- Ouverture des réservations le 1<sup>er</sup> mars à 8h

+ Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription (places limitées)

## Cinéma

## ● Ciné-club

Cinéma

↳ Dimanche 19 janvier, 15h

Les films projetés sont choisis par les adhérents lors des séances précédentes

- Salle des Fêtes Bordeaux Grand Parc
- 05 33 89 46 03

+ Avantage Pass senior : 1€ l'adhésion

## ● Ciné-club

Cinéma

↳ Dimanche 23 février, 15h

- Salle des Fêtes
- Bordeaux Grand Parc
- 05 33 89 46 03

+ Avantage Pass senior : 1€ l'adhésion

## ● Connaissance du Monde

Ciné-conférence

### • Joyaux de la Méditerranée : Les Baléares

↳ Mardi 7 janvier, 14h30

- CGR le Français, Bordeaux

↳ Mardi 7 janvier, 14h30

- Mégarama Bordeaux-Bastide

+ Avantage Pass senior : Tarif 6,80€

### • Le Mékong, au fil d'un fleuve mythique

Mardi 21 janvier, 14h30

- CGR le Français, Bordeaux

↳ Jeudi 23 janvier, 14h30

- Mégarama Bordeaux-Bastide

+ Avantage Pass senior : Tarif 6,80€

- **La Bolivie, de La Paz à Santa Cruz**

- ↳ **Mardi 11 mars, 14h30**

- CGR le Français, Bordeaux

- ↳ **Mardi 11 mars, 14h30**

- Mégarama Bordeaux-Bastide

+ Avantage Pass senior : Tarif 6,80€

## Atelier numérique

### ● Bibliothèques de Bordeaux

#### Atelier

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.

Toute la programmation des bibliothèques est à retrouver dans les BOBI n°8 et 9, Magazine des bibliothèques de Bordeaux.

- **Les paramètres d'un Smartphone Android**

- ↳ **Jeudi 9 janvier, 14h**

- Espace Sésame

- **Wifi et Bluetooth : Tout comprendre des connexions sans fil de vos appareils**

- ↳ **Vendredi 10 janvier, 14h**

- Bibliothèque Pierre Veilletet

- **Photo 1ère partie : Formats, résolution, définition, ...**

- ↳ **Mardi 21 janvier, 14h**

- Bibliothèque Mériadeck

- **Devenir bénévole : l'annuaire des associations de Bordeaux**

- ↳ **23 janvier, 14h**

- Bibliothèque Mériadeck

- **Je crée et j'utilise ma boîte mail**

- ↳ **Jeudi 23 janvier, 14h**

- Bibliothèque Flora Tristan

- **Organiser sa boîte mail : trier, ranger, ... Les bonnes méthodes pour ne pas se faire submerger**

- ↳ **Vendredi 24 janvier, 14h**

- Bibliothèque Pierre Veilletet

- **BIBENLIGNE : Des films, revues et des cours gratuitement chez vous**

- ↳ **Lundi 3 février, 14h**

- 13 place Canteloup

- **Photo 2e partie : Compression, gestion, transfert, ...**

- ↳ **Jeudi 6 février, 14h**

- Bibliothèque Mériadeck

-

- **Sauvegarder mes données sur une clé USB ou un disque dur externe**

↘ **Jeudi 6 février, 14h**

⋮ Bibliothèque Flora Tristan

- **Utiliser un calendrier numérique pour organiser mes rendez-vous**

↘ **Jeudi 13 février, 14h**

⋮ Bibliothèque Flora Tristan

- **Comment organiser mes fichiers et dossiers sur mon ordinateur ?**

↘ **Jeudi 20 février, 14h**

⋮ Bibliothèque Flora Tristan

- **Doctolib : Comment gérer ses rendez-vous médicaux en toute sérénité ?**

↘ **Jeudi 20 février, 14h**

⋮ Bibliothèque Mériadeck

- **La généalogie en ligne : Fabriquer son arbre généalogique sur son ordinateur et consulter les ressources numériques. Comment partir à la recherche de ses ancêtres grâce à Internet ?**

↘ **Vendredi 21 février, 14h**

⋮ Bibliothèque Pierre Veilletet

- **Permis, carte grise, carte d'identité, passeport, ... : Tout savoir sur l'ANTS, le site des titres sécurisés**

↘ **Jeudi 27 février, 14h**

⋮ Bibliothèque Mériadeck

## ● **PIMMS Médiation Bordeaux**

Si vous rencontrez 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.

⋮ Inscription : 06 66 58 60 76 /

⋮ numerique@pimmsmediation.fr

## ● **Ateliers Brach**

- **La cryptomonnaie**

Connaissances de bases à savoir

↘ **Jeudi 6 février, 9h**

- **Créer son album photo en ligne ou sur son Pc**

↘ **Vendredi 7 février, 9h**

- **Smartphone et tablettes, les applications qui vous serviront obligatoirement**

↘ **Jeudi 13 février, 9h**

- **Smartphone et tablettes, savoir les utiliser comme il faut avec toutes les astuces**

↘ **Vendredi 14 février, 9h**

- **Le cloud ou ne plus utiliser de clés USB**

↘ **Jeudi 20 février, 9h**

- **Connaître tous les termes numériques**

↘ Vendredi 21 février, 9h

- **Dépenser moins : les bons plans de l'occasion (le bon coin, vinted, eBay...)**

↘ Jeudi 13 mars, 9h

- **Gérer ses mots de passes avec Bitwarden**

↘ Vendredi 14 mars, 9h

- **Tous sur l'intelligences artificielles ou AI**

↘ Jeudi 20 mars, 9h

- **Les administrations obligatoires en ligne (venir avec ses identifiants)**

↘ Vendredi 21 mars, 9h

- **Sécurité informatique : se protéger face aux risques d'internet**

↘ Jeudi 27 mars, 9h

- **Récupérer ses photos de son téléphone : classement et copier / coller**

↘ Vendredi 28 mars

- Ateliers Brach, 9h →12h
- 05 56 79 73 44
- seniors@mairie-bordeaux.fr
- Tarif en fonction des ressources
- (simulateur de tarif sur bodeaux.fr)

## ● ABC Numérique

*Accompagnemet personnalisé*

- **Vie quotidienne**

↘ Du lundi au samedi, 9h → 17h

*Par Faits de coeur's*

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

- À domicile
- Inscription : 07 69 28 84 61

## Atelier artistique

### ● La danse en 10 dates

↘ mercredi 12 février, 14h30

↘ mercredi 26 mars, 14h30

10 moments clefs dans l'histoire de la danse en coopération avec la Manufacture

- Échoppe Seniors Belcier
- 47 Rue de Son-Tay
- Inscription : 07 69 28 84 61

### ● Atelier Aquarelle

↘ À partir du 7 janvier

Les mardis, 14h30 →16h30

- L'atelier de No Working
- 19 rue Achard
- Inscription : 05 56 37 68 95

#### + Avantage Pass senior :

4€ de réduction les séances  
soit 13€50 l'unité

## ● Atelier couture

➤ À partir du 7 janvier

Les mardis, 10h → 12h

- L'atelier de No Working
- 19 rue Achard
- Inscription : 05 56 37 68 95

### + Avantage Pass senior :

4€ de réduction les séances  
soit 13€50 l'unité

## ● MAATA

Lecture partagée

➤ Mardi 21 janvier, 19h

Soirée des Lectures partagées

à hautes voix avec

Valérie Pédezert

- MAATA, 95 rue Ernest Renan
- Inscription : 07 69 41 53 04
- maata.lda@gmail.com

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription

## Prévention

## ● Activités de loisirs

Activité physique

### • **Sophrologie**

- Résidence Marie Durand
- 174 avenue Emile Counord
- Inscription : 07 69 28 84 61
- poleressource@maisonprotestante.fr

### + Avantage Pass senior : Réduction sur

l'adhésion, soit 15 € au lieu de 20 €

## ● Atelier prévention des chutes

➤ Mercredi 12 février, 15h → 16h

Atelier animé par Océane,  
enseignante en activité  
physique adaptée.

Par l'Atelier de No working

- 19, rue Achard
- Inscription : 05 56 37 68 95

### + Avantage Pass senior :

Gratuit sur inscription

## ● **Après-midi détente et relaxation**

↘ **Vendredi 14 mars, 14h30 → 16h**

Découvrez les bienfaits des mandalas et essayez une séance de relaxation.

*Par l'Atelier de No working*

- 19, rue Achard
- Inscription : 05 56 37 6895

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

## ● **Conférence Nutrition sur l'alimentation Anti-Inflammatoire**

↘ **Mercredi 15 janvier, 15h**

- Résidence le Pont Saint Jean
- 34 rue Jean Descas
- Inscription : 05 56 92 52 14

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

## ● **Atelier mémoire**

↘ **Mercredi 22 janvier, 15h**

↘ **Mercredi 5 février, 15h**

↘ **Mercredi 26 mars, 15h**

- Résidence le Pont Saint-Jean
- 34 rue Jean Descas
- Inscriptions : 05 56 92 52 14

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

## ● **Musicothérapie**

↘ **Mercredi 29 janvier, 15h30**

↘ **Mercredi 19 mars, 15h30**

- Résidence le Pont Saint Jean 34
- rue Jean Descas
- Inscriptions : 05 56 92 52 14

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

## ● **Atelier santé-nutrition**

↘ **Lundi 13 janvier, 14h → 15h30**

Conseils pour préserver la santé de mon cerveau

- Maison de la nutrition
- 84 avenue Thiers

+ **Avantage Pass senior :** Remise de

50 % sur les frais de cotisation annuelle, soit 10 € au lieu de 20 €

## ● **Mon alimentation pour la santé de mon cerveau**

↘ **Lundi 17 février, 14h → 15h30**

- Maison de la nutrition
- 84 avenue Thiers
- Inscription : 05 56 92 34 83
- [contact@maisonnutrition33.fr](mailto:contact@maisonnutrition33.fr)

+ **Avantage Pass senior :** Cotisation

annuel 10 € (au lieu de 20 €)

## Café des aidants

### ● Peut-il y avoir de bonnes résolutions quand on est aidant ?

↘ Vendredi 10 janvier, 14h30 → 16h

- Brasserie Le Petit Parc
- 39 cours de Luze, Bordeaux
- (sur le côté de la salle des fêtes)
- inscription : 05 57 19 05 66,
- poleressource@maisonprotestante.fr

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

### ● L'amour peut-il résister à la maladie ?

↘ Vendredi 7 février 14h30 → 16h

- Brasserie Le Petit Parc
- 39 cours de Luze, Bordeaux
- (sur le côté de la salle des fêtes)
- inscription : 05 57 19 05 66,
- poleressource@maisonprotestante.fr

+ **Avantage Pass senior :**

Gratuit sur inscription

### ● L'institution, une solution ?

↘ Vendredi 14 mars 14h30 → 16h

- Brasserie Le Petit Parc
- 39 cours de Luze,
- (sur le côté de la salle des fêtes)
- Inscription : 05 57 19 05 66,
- poleressource@maisonprotestante.fr

+ **Avantage Pass senior :** Gratuit sur inscription

## Activités ludiques

### ● Loto

↘ Mardi 7 janvier, 15h

↘ Mardi 11 février, 15h

↘ Mercredi 26 février, 15h

- Résidence le Pont Saint Jean 34
- rue Jean Descas, 33800 Bordeaux
- 1€80 le carton
- Inscription : 05 56 92 52 14

## Culture et loisirs

### Musée-Visite

#### **l'Alternative culturelle**

40 rue Lafitteau  
07 67 65 24 84

➤ Prix libre pour 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 l'Agenda des Seniors).

#### **Art Explora**

24 rue des Argentiers

➤ Médiations culturelles gratuites dans les structures de la ville autour du projet Allo Miro. (À suivre sur l'Agenda des Seniors).

#### **Archives Bordeaux Métropole**

Parvis des Archives  
05 56 10 20 55

➤ Visite guidée.  
(À suivre sur l'Agenda des Seniors).

#### **Centre Jean Moulin**

48 rue Vital Carles  
05 56 10 19 90

➤ Visites guidées gratuites chaque mois. (À suivre sur l'Agenda des Seniors).



# Partenaires

Le Pass Senior vous donne accès à des avantages chez de nombreux partenaires à Bordeaux, incluant des réductions sur des spectacles, des concerts, des formations, du sport, et bien plus encore.

## 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, événements 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 l'Agenda des Seniors).  
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<sup>er</sup> 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 événements. (À suivre sur l'Agenda des Seniors).

## 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 l'Agenda des Seniors).

## 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 l'Agenda des Seniors).

## Atelier

### Alter Echo

58 boulevard Albert 1<sup>er</sup>  
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.

## Philosphères

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 l'Agenda des Seniors). Propositions supplémentaires selon programmation. Réservation sur [escaledulivre.com](http://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 Kergomard  
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 : 10<sup>e</sup> activité réalisée offerte, soit une remise de 10% sur la prestation.  
• au restaurant de quartier : 10<sup>e</sup> repas 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 1<sup>er</sup>  
05 57 59 26 31

➤ Remise de 5 € sur l'adhésion annuelle (entre 20€ et 50€ selon les ressources) ouvrant droit à tous les ateliers : prévention des chutes, activité physique adaptée, mémoire, art-thérapie, gym holistique, sophrologie, Tai Chi, accompagnements des aidants.

## Pôle ressources Marie Durand

174 avenue Emile Counord  
05 57 19 05 66

➤ Réduction sur l'adhésion, soit 15 € au lieu de 20 €

## 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 de 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€.

## 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 Etobon-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 dans

le quartier de la Bastide.  
Le prix de chaque séance est  
ensuite de 5€.

### Théâtre l'Œil - La Lucarne

3 rue Beyssac  
05 56 92 25 06

↳ Tarif réduit à 12€ au lieu de  
15€ sur tous les spectacles  
Possibilité de participer aux  
activités de la compagnies  
théâtrale : l'œil - 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 1<sup>ère</sup> visite  
Remise de 10 % lors de la 2<sup>e</sup>  
visite.

1 soin aux huiles essentielles  
offert lors de la 3<sup>e</sup> 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

### 45<sup>th</sup> 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

➤ 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.

## Fédération des Particuliers Employeurs de France - FEPEM

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 Tausia  
05 56 33 28 69

↳ Réduction de 10% pour les bénéficiaires Wimoov chez le vélociste partenaire Ecocycle situé au 36 avenue 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.



# Le calendrier des événements en un coup d'œil

Détails à partir de la page 7

## Janvier

### Vendredi 10

- Concert du Nouvel An

### Dimanche 12

- Concert batailles et libérations

### Mardi 18

- Conférence quelles aides pour les proches aidants de malades de Parkinson

### Vendredi 24

- Après-midi pour la Journée Mondiale du Sport Féminin
  - Atelier du No working
  - Gratuit sur inscription
  - 05 56 37 68 95

## Février

### Vendredi 14 et samedi 15

- Salon des seniors

## Mars

### Samedi 1<sup>er</sup>

- Carna'Bal des Gens Foirés

### Mardi 11

- Heure de l'orgue

### Jeudi 13 - Samedi 15

- Festival Bordeaux Rock : Concerts dans la ville et Salle des Fêtes

### Samedi 29

- Concert Hans Zimmer & Friends

# → Pour en savoir plus

## Direction Générations

### Seniors et Autonomie

↳ Du lundi au vendredi 9h → 17h  
le jeudi 10h → 17h

- 4 rue Claude Bonnier
- 05 57 89 37 77
- seniors@mairie-bordeaux.fr
-  bordeaux.Senior
- seniorsreporters.bordeaux.fr

## Mairies et Services Municipaux

Consultez votre mairie de quartier pour obtenir ou renouveler votre Pass Senior.

- Standard mairie : 05 56 10 20 30

## Échoppes Seniors

Retrouvez les 25 échoppes seniors réparties dans toute la ville. Contactez-nous pour connaître la plus proche de chez vous ou scannez le QR code pour consulter le programme complet.

- Informations et réservations : 05 57 89 37 77
- seniors@mairie-bordeaux.fr
- bordeaux.fr
- Accéder au programme en scannant le QR code



