

100%

SENIORS !

ANIMATIONS

Octobre, novembre, décembre 2024



Mérignac



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

06 49 61 54 82

animation.retraites@merignac.com

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

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

Les inscriptions concernant ce trimestre se dérouleront à compter du : **mercredi 25 septembre de 8h30 à 16h30** puis le **jeudi 26 septembre de 8h30 à 12h** puis lors des permanences secrétariat, au restaurant séniors des Fauvettes, 3 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny.

IMPORTANT

Concernant la sortie du 15 octobre, nous reprogrammons la journée à Saint-Seurin-d'Uzet du 18 juin. La priorité sera donnée aux personnes figurants sur la liste d'attente.



ENTRÉE DU RESTAURANT LES FAUVETTES

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

Paiement par chèque privilégié

Photo de couverture : affiche de film Le Magnifique

SEPTEMBRE

ATELIER

Vendredi 27 septembre

Ateliers de création sonore et musicale avec des collégiens !

En octobre et novembre, la direction de la culture s'associe au Krakatoa pour proposer un projet en lien avec l'exposition de Sara Sadik à la Vieille Église !

Autour des questions « Qu'est-ce qu'être un homme ? Qu'est-ce qu'être une femme ? », nous vous proposons des temps d'échange et de partage avec une classe de collègue. Accompagnés par deux artistes musiciens, vous pourrez ensuite ensemble créer des textes issus des paroles partagées, qui seront mis en son pour créer une bande sonore et musicale, complétée par des portraits photographiques des participants !

Rendez-vous : 10h au restaurant des Fauvettes

OCTOBRE

VISITE

Mardi 8 octobre

Bordeaux Métropole valorisation ex Astria

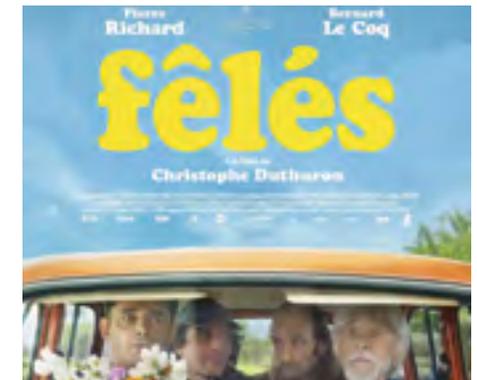
Un nouveau centre de tri innovant pour les emballages recyclables, alliant automatisation et digital au service des opérateurs qui permet depuis le 1^{er} janvier 2023 de trier tous les emballages conformément à l'extension des consignes de tri sur les plastiques.

La valorisation énergétique des déchets non recyclables de la Métropole permettent de couvrir les besoins énergétiques d'environ 34 000 habitants en chauffage et 100 000 habitants en électricité.

Sur inscription

Rendez-vous : 9h30 à la Maison des associations

CINÉMA



Mardi 8 octobre

Film : Fêlés (comédie dramatique)

Réalisateur : Christophe Duthuron
Avec : Charlotte De Turckheim, Bernard Le Coq, Pierre Richard

L'Arc-en-ciel est un authentique lieu associatif à Marmande qui accueille des personnes ordinaires mais violentées par la vie. Ses adhérents se soutiennent mutuellement dans leur lutte contre les difficultés quotidiennes. Quand on menace de les expulser, un élan de solidarité s'organise autour de Pierre, le fondateur, pour sauver cette maison d'accueil unique.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac-Ciné
Début de la séance : 14h (1h31)
Prix : 4 € à régler sur place



PROMENADE

Judi 10 octobre

Pont Simone Veil

Deschamps, Souys, Veil, Brienne, Paludate, Sainte-Croix, Monnaie, Grave, Salinières, Pierre et la boucle est bouclée. Une balade d'environ 6 km (possibilité d'écouter avec le tram C/D) entre le plus ancien et le néo pont Bordelais, sur des quais aménagés spécialement pour se promener en bord de Garonne, entre nouvelles constructions à l'architecture atypique et espaces verts.

Sur inscription

Rendez-vous : 9h15 à l'arrêt de tram A arrêt « Stalingrad »

Distance : 5 à 6 km

Retour prévu à Mérignac centre vers 12h30

SORTIE JOURNÉE

Mardi 15 octobre

Saint-Seurin-d'Uzet en Saintonge maritime ou l'invention du caviar...

Concernant cette sortie, nous reprogrammons la journée du 18 juin.

La priorité sera donnée aux personnes figurants sur la liste d'attente.

Nous vous proposons une balade complètement inédite sur les coteaux et falaises qui dominent l'estuaire de

la Gironde sur sa rive droite. Nous serons entre terre et mer, et entre mer et ciel, pour la sortie la plus dépaysante de l'année. Au programme, le matin, nous partirons en des lieux perchés au sommet des falaises et des collines des bords de l'estuaire avec des points de vue et autres panoramas imprenables : Saint-Fort-sur-Gironde avec son « terrier » et son amer de Beaumont, Saint-Romain-sur-Gironde, puis les coteaux de Mortagne avant de rejoindre la commune de Chénac-Saint-Seurin d'Uzet. Ce sera l'occasion d'évoquer un patrimoine riche et varié accompagné d'histoires originales. Après le repas de midi (pique-nique), nous partirons à la découverte du petit village côtier de Saint-Seurin-d'Uzet et de son port traditionnel. On raconte que c'est là que fut inventée la « culture » du caviar il y a un peu plus de cent ans. Ce curieux port établi en contrebas d'un ancien château fort, autour de son chenal et de son église néo-romane, regorge d'anecdotes et de curiosités. Pourtant, derrière les ruelles étroites du village, on vous parlera aussi de la face « obscure » des lieux et de l'histoire d'une ville fantôme ! L'ensemble de la ville haute, qui jadis dominait la Gironde, a aujourd'hui complètement disparu... Mais c'est là une autre histoire.

Sur inscription

Rendez-vous : 8h15 Maison des associations

Départ : 8h30

Retour prévu : 18h30

Prévoir : Pique-nique, tenues et chaussures adaptées

Prix : 19 € par chèque à l'ordre de Terre et Océan à remettre le jour de la sortie

CONFÉRENCE Terre et Océan

Vendredi 18 octobre

Aliénor d'Aquitaine (1122-1204) : duchesse et deux fois reine...

Présentée par Marie-Reine Bernard, diplômée en Histoire de l'Art, guide-conférencière bilingue agréée par le ministère de la Culture.

Aliénor d'Aquitaine, aussi connue sous le nom d'Éléonore d'Aquitaine ou de Guyenne, est née vers 1122 ou 1124 et morte à Poitiers le 31 mars ou 1^{er} avril 1204. Cette « grande dame » de l'histoire européenne fut tour à tour duchesse d'Aquitaine, comtesse de Poitiers, puis reine de France et enfin reine d'Angleterre. En épousant Louis VII, le 25 juillet 1137, elle restera reine de France pendant quinze ans et joua un rôle politique important aux côtés de son époux en particulier à l'occasion de la deuxième croisade (1147-1149). De nombreux différends vont cependant provoquer l'annulation de son mariage par le pape en 1152. À la surprise générale, elle se remarie l'année même avec Henri Plantagenêt, futur roi d'Angleterre sous le nom d'Henri II en apportant l'Aquitaine en dot. Les relations du couple se dégradent cependant à partir de 1173 et Aliénor est même retenue captive par son propre mari. Devenue veuve en 1189, elle va déployer jusqu'à sa mort, une activité politique remarquable pour maintenir la cohésion de ses états en soutien à ses fils Richard Cœur de Lion et Jean sans Terre...

Sur inscription

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

Prix : 3,10 €

NOVEMBRE

CINÉMA



Mardi 5 novembre

Film : Monsieur Aznavour (biopic, musical)

Réalisateur : Mehdi Idir, Grand Corps Malade

Avec : Tahar Rahim, Bastien Bouillon, Marie-Julie Baup

Fils de réfugiés, petit, pauvre, à la voix voilée, on disait de lui qu'il n'avait rien pour réussir. À force de travail, de persévérance et d'une volonté hors norme, Charles Aznavour est devenu un monument de la chanson, et un symbole de la culture française. Avec près de 1200 titres interprétés dans le monde entier et dans toutes les langues, il a inspiré des générations entières. Découvrez le parcours exceptionnel et intemporel de Monsieur Aznavour.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac-Ciné

Début de la séance : 14h

Prix : 4 € à régler sur place

EXPOSITION VIEILLE ÉGLISE



Mercredi 6 novembre

Visite commentée de l'exposition *Zone2Transit : Resort Evolved*

Vous êtes invités à découvrir l'exposition de Sara Sadik à la Vieille Église en compagnie d'une médiatrice. Sara Sadik est une jeune artiste plasticienne dont le travail mélange photographie, vidéo, installation et performance. Pour cette exposition, Sara Sadik transforme la Vieille Église en un havre de paix virtuel abritant en son cœur les vestiges des souvenirs, des pensées et des luttes intérieures d'un joueur solitaire errant dans un jeu vidéo fictif en quête d'un lieu où se réfugier loin du monde. Elle dresse le récit intime d'un voyage de découverte de soi et de guérison.

Sur inscription

Rendez-vous : 14h à la Vieille Église

Nouveau

SPECTACLE PIN GALANT

Dans le cadre d'un partenariat avec le Pin Galant, nous vous proposons certains spectacles à un tarif préférentiel.

Jeudi 7 novembre

SLÄPSTICK - *The Roaring Twenties*

On les dirait tout droit sortis d'un film de Chaplin, de Buster Keaton ou des Monty Python : les hurluberlus de Släpstick nous offrent un grand moment de spectacle, aussi hilarant que virtuose !

Sur scène, ils sont cinq en queues-de-pie, shorts longs et chaussettes de sport... Un accoutrement qui donne vie à une prestation musicale hallucinante, plantée au beau milieu d'une salle de banquet Art Nouveau. Avec leur énergie contagieuse, les clowns néerlandais de Släpstick rendent un hommage très personnel aux Années Folles – ou « années rugissantes » - qui n'ont jamais si bien porté leur nom. Délicieusement excentrique, avec un brin de mélancolie, *The Roaring Twenties* est un mélange explosif de burlesque, d'humour décapant et de maestria musicale : à eux cinq, ils maîtrisent une trentaine d'instruments.

Sur inscription

Rendez-vous : 20h30 au Pin Galant

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

Le saviez-vous ?

Une maison pour toutes les femmes

Depuis maintenant 1 an, la Maison des femmes de Mérignac a ouvert ses portes. C'était le 25 novembre, pour la journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes au sein d'un espace dédié dans la Maison des associations. Aménagé pour l'accueil, l'écoute et l'orientation, ce lieu sécurisé dispose d'un point justice spécialisé dans les violences de genre. Une psychologue et un travailleur social (ainsi qu'une assistante sociale du Département), capables de mesurer les dangers encourus et d'accompagner les femmes dans leur chemin de reconstruction psychique, d'accès au logement et à l'emploi, sont également présents sur site.

Plus d'infos au 05 56 55 66 25 ou à maison.des.femmes@merignac.com

CONFÉRENCE Terre et Océan



Vendredi 8 novembre

François I^{er} (1494-1547) : le roi emblématique de la Renaissance...

Présenté par Julien Chabanne, guide conférencier – CNAM Nouvelle Aquitaine et technicien dans le domaine de la gestion de l'eau.

Fils de Charles d'Orléans et de Louise de Savoie, François I^{er} est né à Cognac le 12 septembre 1494 sous le nom de François d'Angoulême. Il appartient à la branche des Valois-Angoulême de la dynastie des Capétiens. En succédant à Louis XII, en janvier 1515, il inaugure l'un des plus longs règnes d'un souverain français (après celui de Louis XIV). À sa mort à Rambouillet le 31 mars 1547, il aura été roi de France pendant près de 32 ans... Son règne a permis un développement important des arts et des lettres sur le plan national. Sur le plan militaire et politique, la politique de François I^{er} fut ponctuée de guerres (dont Marignan en 1515...) et d'importants faits diplomatiques. Ses politiques religieuses, économiques et fiscales sont plus nuancées...

Sur inscription

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

Prix : 3,10 €

VISITE

Mardi 12 novembre

Musée de l'Assurance Maladie

Vous êtes curieux d'en savoir plus sur la protection sociale et son fonctionnement ? Alors venez découvrir le musée national de la sécurité sociale et le parcours de ceux qui ont défendu des valeurs fortes comme la solidarité, la justice et la participation.

C'est au château des Lauriers, situé à Lormont au cœur d'un magnifique parc aux arbres centenaires, que ce musée est établi depuis 1989. Il retrace les étapes historiques de la protection sociale qui plonge ses racines dans une histoire souvent méconnue... Quel est le rapport entre Aliénor d'Aquitaine et la sécurité sociale ? Comment se soignait-on sous le règne de Louis XVI ? Qui a inventé le numéro de sécurité sociale ?

Sur inscription

Rendez-vous : 14h à l'arrêt de tram A « Mairie de Lormont »

CONFÉRENCE

Les Histoires de l'Art

Vendredi 15 novembre

L'art abstrait

Présenté par Jérôme Laborde, enseignant-conférencier.

Qu'est-ce que l'art abstrait ? Comment est-il né ? Avec quels artistes ? Pourquoi est-il si important dans l'art encore jusqu'à aujourd'hui ? Nous allons répondre à ces questions de manière simple et ludique pour comprendre ce mouvement et découvrir les mystères

et merveilles qu'il recèle avec les artistes qui l'ont inventé.

Sur inscription

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

Prix : 3,10 €

Focus sur une association

Le Bridge Club

Amateurs de bridge, débutants ou expérimentés, n'attendez plus pour partager un moment convivial et rencontrez de nouvelles personnes. L'association vous propose des rendez-vous réguliers, des plis, des rires et de la bonne humeur. Mais aussi, une école pour tous niveaux avec des tournois quotidiens, des compétitions, des fêtes et des voyages. Le bridge s'adresse à tous et permet de lutter avec humour et bienveillance contre l'isolement tout en favorisant les liens entre générations.

Plus de renseignements par mail à janine.wyss@orange.fr ou au 06 84 16 41 51 10 Chemin de la Tour de Veyrines (Domaine de Fantaisie).

SORTIE JOURNÉE

Mardi 19 novembre

« Vies de châteaux » à Noaillan et Budos...

Pour cette journée, nous partirons sur les bords du Ciron pour rejoindre les communes de Noaillan et Budos en Sud-Gironde. Ces deux communes voisines ont en commun de posséder chacune un château mais leur aspect et leur histoire n'ont absolument rien de comparables. Celui de Noaillan, qui fait actuellement l'objet de la publication d'un livre, a une forme originale et atypique. Il s'est établi sur des ruines ancestrales, une villa gallo-romaine puis une nécropole mérovingienne (V^e-VII^e siècle ap. J.-C.) dont les restes sont conservés dans l'église voisine. Tandis que le château de Budos, d'un plan plus classique appartient à la famille des « châteaux clémentins » à l'image du château de Villandraut dont il est assez proche. En revanche, leur lien à l'eau et au cours d'eau est un aspect commun à ces deux édifices médiévaux... Nous vous proposons un regard croisé sur deux ouvrages castraux assez peu connus du Bordelais !

Sur inscription

Rendez-vous : 8h15 Maison des associations

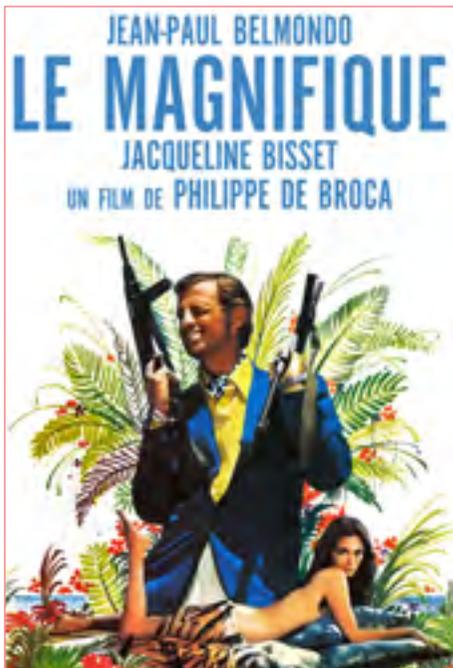
Départ : 8h30

Retour prévu : 18h30

Prévoir : pique-nique, tenues et chaussures adaptées

Prix : 18 € en chèque à l'ordre de Terre et Océan à remettre le jour de la sortie





LES COULISSES DU CINÉMA

Vendredi 22 novembre

À compter de ce mois, nous vous proposons un nouveau rendez-vous qui sera trimestriel, que nous intitulerons « Les coulisses du cinéma ».

En partenariat avec le Mérignac-Ciné, nous vous invitons à (re)découvrir un film.

La projection sera suivie d'un commentaire sur le film, le metteur en scène, les acteurs, les conditions du tournage, le genre, la technique, l'époque... Tout cela grâce aux propos éclairés et ponctués d'anecdotes de Charles-Edouard Woisselin, spécialiste du cinéma, qui nous réglera par sa connaissance du 7^{ème} art.

Pour ce premier rendez-vous nous vous

proposons d'assister à la projection du film *Le Magnifique*, de Philippe de Broca sorti en 1973.

Nous parlerons de Philippe de Broca, de ses acteurs, de Jean-Paul Belmondo également mais aussi du contexte de l'époque durant laquelle a été tourné ce film qui est devenu un classique du genre.

Film : *Le Magnifique* (aventure, comédie) 1973 1h33

Réalisateur : Philippe de Broca
Avec : Jean-Paul Belmondo, Jacqueline Bisset, Vittorio Caprioli

François Merlin, un écrivain de roman de gare, timide et fauché s'est inventé un double littéraire, l'agent secret Bob Saint-Clar. Celui-ci possède la séduction et le courage que Merlin n'a pas, notamment pour séduire sa mystérieuse voisine d'immeuble, la belle Christine...

Ce film est un pastiche des films d'espionnage et des James Bond.

Rendez-vous : 13h20 au Mérignac-Ciné
Début de la séance : 13h45
Prix : 4 € à régler sur place

VISITE

Mardi 26 novembre

L'IGN de Saint-Médard en Jalles

En juin 1940 le service géographique de l'Armée (SGA) devient un organisme civil, l'**Institut Géographique National** (IGN). Au service des citoyens et de l'intérêt public, le rôle de l'IGN est alors d'exécuter dans le domaine géodésique, topographique et cartographique tous les travaux d'intérêt général. Depuis sa création,

beaucoup de choses ont changé. Les missions, les outils ne sont plus les mêmes et les technologies employées différent.

En 2012, l'IGN fusionne avec l'inventaire forestier national et devient l'Institut National de l'information géographique et forestière, placé sous la cotutelle du ministre du développement durable et du ministre chargé des forêts. Durant cette visite, nous découvrirons ce que font ces hommes et ces femmes qui travaillent à l'IGN de Saint Médard en Jalles, leur mission, leur outil de travail et leur savoir-faire.

Sur inscription

Rendez-vous : 13h30 à la Maison des associations

PROMENADE

Vendredi 29 novembre

Les Pins - La Forêt

C'est dans le nord de Mérignac, à la frontière d'Eysines, à la limite de Capeyron, que nous nous donnerons rendez-vous pour la promenade du jour. Nous évoquerons des noms d'antan comme le Minon, les Pins de Justine, Cap Roux, Magudas, la Forêt, Le Grand Louis... Nous aurons également l'occasion d'apercevoir l'immeuble le France, le Relais des solidarités, la Roseaie ou encore le centre des impôts...

Sur inscription

Rendez-vous : 9h30 à l'arrêt de tram A « Les Pins »
Distance : 5 km environ

DÉCEMBRE

CINÉMA

Mardi 3 décembre

Film : *Sur un fil* (comédie dramatique)

Réalisateur : Reda Kateb, Fadette Drouard
Avec : Aloïse Sauvage, Philippe Rebot, Jean-Philippe Buzaud

Jo, une jeune femme, artiste de cirque de rue, découvre le travail des clowns professionnels de « Nez pour rire ». Vite - peut-être trop vite - entrée dans l'association, elle se retrouve à l'hôpital au contact des enfants, des malades, des soignants et des familles, à qui ces clowns tentent inlassablement d'apporter de la joie et du réconfort.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac-Ciné

Début de la séance : 14h

Prix : 4 € à régler sur place

VISITE

Jeudi 5 décembre

Stadium Vélodrome

Situé dans le quartier de Bordeaux-Lac, près du parc des Expositions. Le stadium vélodrome de forme pyramidale est un bâtiment carré de 100 mètres de côté et de 38 mètres de haut. Inauguré en 1989 ce bâtiment de 13 500 m² accueille depuis, diverses compétitions nationales comme internationales, sa piste avec une inclinaison dans les virages de 42°5 est unique en France. Une belle visite dans un lieu où les sportifs sont rois.

Sur inscription

Rendez-vous : 13h45 à la Maison des associations

CONFÉRENCE Terre et Océan

Vendredi 6 décembre

Napoléon II (1811-1832) ...

Présenté par Raphaël Marlière, guide conférencier naturaliste par le XIXe siècle et médiateur scientifique et culturel de Terre et Océan.

Qui se souvient de Napoléon II (1811-1832) ? De son surnom posthume, « l'Aiglon », il ne demeure que la pièce de théâtre éponyme d'Edmond Rostand. Fils de Napoléon I^{er} et de Marie-Louise d'Autriche, le « roi de Rome », officiellement Napoléon II, est surtout connu pour son règne éphémère et à distance, alors même qu'il n'est encore qu'un enfant. Louis XVIII, entrant dans Paris en juillet 1815, met un terme au régime vacillant et fragile de celui qui, durant sa courte existence, deviendra Prince de Parme puis Duc de Reichstadt. Bien qu'il ait passé la majeure partie de sa vie en Autriche et malgré sa mort prématurée, il fut considéré par les bonapartistes comme le seul héritier du trône impérial.

Sur inscription

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

Prix : 3,10 €



RÉTROSPECTIVE

Mercredi 11 décembre

Retour sur l'année

2024, une nouvelle année riche en événements. Nous souhaitons partager avec vous les quelques photos présentées tout au long de nos rencontres, promenades, sorties, conférences ... Ce sera une belle occasion de retrouver les personnes avec lesquelles vous avez partagé ces moments. Nous partagerons quelques souvenirs autour d'un verre de l'amitié durant cette après-midi conviviale.

Sur inscription

Rendez-vous : à partir de 14h30

(projection en boucle jusqu'à 17h30) au restaurant séniors du Jard

PROMENADE

Jeudi 12 décembre

Les bienfaits de l'arbre

Au gré d'une balade au parc du Vivier, venez écouter Linda Pouchard, naturaliste bénévole de l'association Cybèle, qui vous parlera de la générosité des arbres envers le monde qui les entoure. En seconde partie, jouons ensemble avec vos sens pour reconnaître quelques arbres les yeux fermés !

Sur inscription

Rendez-vous : 13h45 au restaurant séniors des Fauvettes

Distance : 3 km environ (1h30)

CINÉMA



Mardi 17 décembre

Film : *Jamais sans mon psy* (comédie)

Réalisateur : Arnaud Lemort

Avec : Christian Clavier, Baptiste Leclapain, Claire Chust

Le Dr Béranger est un célèbre psychanalyste à qui tout réussit. Sa vie serait parfaite s'il n'y avait pas ce patient très angoissé et extrêmement collant : Damien Leroy. Pour enfin s'en débarrasser, il lui fait croire que le seul moyen de guérir est de trouver le grand amour. Mais alors qu'il s'apprête à fêter ses 30 ans de mariage, sa fille lui annonce qu'elle a enfin trouvé l'homme de sa vie qui n'est autre que... Damien. La fête va virer au cauchemar.

Rendez-vous : 13h30 au

Mérignac-Ciné

Début de la séance : 14h

Prix : 4 € à régler sur place

PROMENADE

Jeudi 19 décembre

La balade des Lumières

Comme chaque année, nous vous proposons la traditionnelle balade de Noël. Cette année nous partirons de Stalingrad pour une première partie de balade sur le fleuve. Première partie qui nous amènera à la cité du vin. Dans un deuxième temps nous longerons les quais jusqu'à la place de la Bourse, avant de regagner le Grand-Théâtre, les allées de Tourny, le cours de l'Intendance, la place Gambetta, la rue de la porte Dijaux, la promenade Ste Catherine et l'hôtel de ville.

Sur inscription

Rendez-vous : 16h30 à l'arrêt de tram A « Stalingrad »

Distance : 6 km environ



SARA SADIK

ZONE 2 TRANSIT : RESORT EVOLVED

30.08 > 08.12.24

📍 Vieille Église

