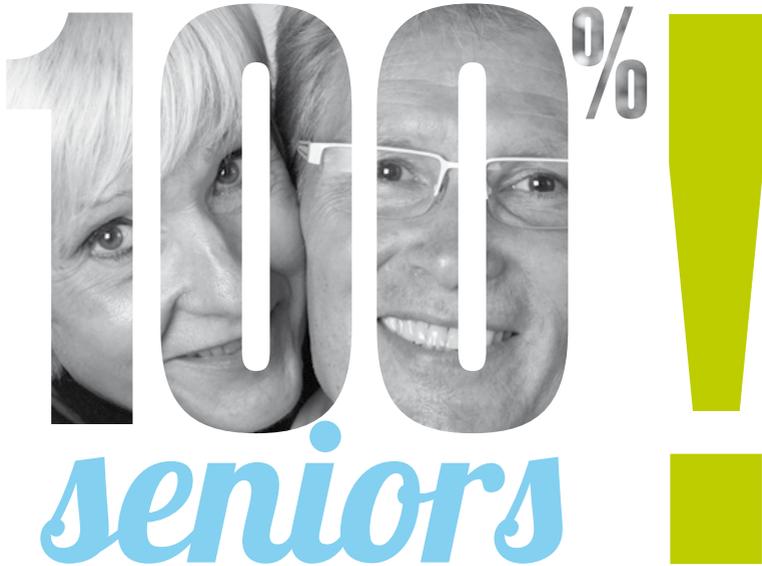


MÉRIGNAC



ANIMATIONS

Janvier, février, mars 2017

DIRECTION DE L'ACTION SOLIDAIRE ET SOCIALE
CCAS - SERVICE DES SENIORS ET DES AÎNÉS
SECTEUR ANIMATION

05.56.55.66.50 - animation.retraites@merignac.com

Chères Mérignacaises,
chers Mérignacais,

Conserver des liens, développer une vie sociale épanouissante sont des éléments essentiels du bien-vieillir.

C'est pourquoi, depuis 2010, la Ville de Mérignac et son Centre Communal d'Action Sociale vous proposent un programme de loisirs et d'activités variés, parallèlement à une offre de services adaptés aux plus de 60 ans.

Ainsi, grâce au dynamisme du service des Seniors et des Aînés de la Ville et de ses partenaires, chaque année, une centaine de rendez-vous vous est présentée : conférences, visites, promenades, ateliers, ... qui sont autant de moments de convivialité partagés. Le programme de ce début d'année en est une fois encore l'illustration et, je l'espère, répondra à vos attentes.

En 2017, sortez, découvrez et partagez votre énergie !

Je vous adresse tous mes vœux à l'occasion de cette nouvelle année.

Bien à vous.

Alain Anziani

Maire de Mérignac
Sénateur de la Gironde

Janvier 2017

CINÉ SPECTACLE / GALETTE DES ROIS

Jeudi 12 janvier

« On redémarre l'année en musique avec André RIEUX ».

L'an passé, vous étiez séduits par le concert d'André Rieux, aussi c'est avec plaisir que nous vous proposons de revenir partager sa joie de la musique classique au travers d'un spectacle toujours plus grandiose :

« Maastricht concert 2016 ». Il est de retour avec le charme de ses concerts d'été, toujours sur la place la plus romantique des Pays-Bas, le Vrijthof de Maastricht, sa ville natale ! Accompagné de 60 musiciens du Johann Strauss Orkest composé de sopranos, de ténors et d'invités très spéciaux, Mr Rieux confiait : « chaque année, nous trouvons de nouvelles façons de rendre ces concerts une expérience unique pour le public sur place et dans les salles de cinéma. Nous investissons beaucoup de temps, d'énergie et d'amour pour créer cet événement magique ». Alors venez et laissez-vous entraîner par les plus belles valse, des airs de musique classique, d'opérettes et de comédies musicales... le temps d'un après midi encore inoubliable ! Ce sera aussi l'occasion de rester dans l'ambiance des fêtes de fin d'année ; les beaux chants et contes vous réchaufferont le cœur pendant ces froides journées hivernales. Après la représentation, nous vous invitons à partager la galette des Rois autour du verre de l'amitié.

**Sur inscription - Prix : 10€ à régler sur place.
Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné**



CONFÉRENCE

Vendredi 13 janvier

« La formation de notre région : climats et paysages aquitains de la fin des dinosaures à la préhistoire ».

Conférence animée par Laurence Candon, médiatrice de l'association Terre et Océan.

La formation de notre région est étroitement liée aux variations des climats depuis plusieurs dizaines de millions d'années. Une première partie abordera l'histoire de la formation des reliefs de l'Entre-deux-Mers, des Pyrénées, des sables aquitains, et mêmes des ressources en eau potable, tous intimement liés à l'histoire du climat. Roches et fossiles nous parleront de ces périodes où vivaient dans notre région récifs coralliens et mammifères étranges. Une seconde partie abordera la dernière période glaciaire, durant laquelle un paysage de steppes arctiques accueillait troupeaux de rennes et antilopes saïga. Comment les espèces se sont-elles adaptées ou déplacées durant cette glaciation ? Quels indices témoignent de cette période climatique extrême ?

Sur inscription - Prix : 3,10€

Rendez-vous : 14h à l'auditorium François Lombard de la Médiathèque (Centre-Ville) entrée principale.



CINÉMA

Mardi 17 janvier

Film : « Dalida » **Biographie, drame**

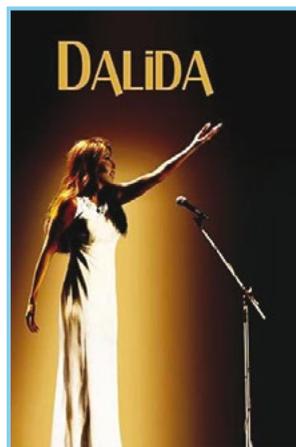
Réalisateur : Lisa Azuelos

Avec : Sveva Alviti, Riccardo Scarmacio, Jean Paul Rouve

« De sa naissance au Caire en 1933 à son premier Olympia en 1956, de son mariage avec Lucien Morisse, patron de la jeune radio Europe 1, aux soirées disco, de ses voyages initiatiques en Inde au succès mondial de « Gigi l'Amoroso » en 1974, le film DALIDA est le portrait intime d'une femme absolue, complexe et solaire... Une femme moderne à une époque qui l'était moins... Malgré sa disparition tragique en 1987 Dalida continue de rayonner de sa présence éternelle ».

Rendez-vous : 13h30 au **Mérignac Ciné**

Prix : 3,50€ à régler sur place

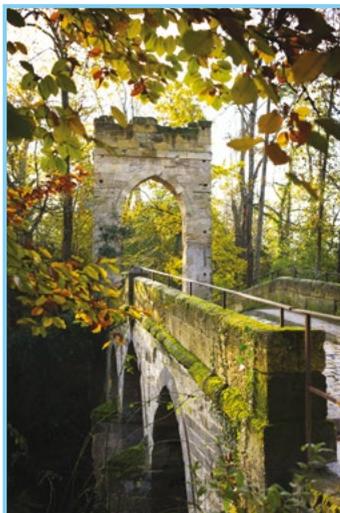


PROMENADE

Jeudi 19 janvier

« Balade au parc Bourran ».

Sous la conduite de l'association jardin-et-écotourisme, cette balade en boucle vous fera découvrir les oiseaux d'eau, notamment des gallinules, des dizaines de mouettes et de cormorans venus hiverner chez nous. Elle nous conduira vers de vénérables arbres cannibales aux rhinocéros cachés dans la litière forestière, des glands chevelus aux pieds d'éléphants sur les hêtres, une forge de sittelle à un arbre à perruques, un bélier hydraulique à énormes racines aériennes, mais aussi vers des pommes de chênes aux galeries creusées par les plus petits mineurs de France... Et dire que vous êtes probablement passé 100 fois dans ce parc sans voir tout cela ! Sans même vous douter de leur existence !



Sur inscription

Prix : 4€ à régler sur place le jour de la sortie (merci de prévoir l'appoint).

Rendez-vous : 14h sur le parking situé le long de la rue Alfred de Musset.

ÉCHANGE

Vendredi 20 janvier

« **Cohabiter, partager entre générations ... vaste programme** ».

Le 3 octobre dernier, lors de la diffusion du film « L'étudiante et Mr Henri », à l'occasion de la semaine bleue, nous avons entamé une discussion en fin de séance avec la responsable de l'association « **Vivre Avec** », sur le thème de la cohabitation. Nous vous proposons d'aller plus loin dans l'explication de ce dispositif encore peu connu, mais qui, sans aucun doute, peut être une réponse à la lutte contre l'isolement et la solitude. Elle permet aux uns (les seniors) de rester chez eux plus longtemps, d'avoir une présence physique dans leur logement, de partager des moments conviviaux... etc., et aux autres (les étudiants) de pouvoir se loger à des coûts moindres et d'échanger autrement, dans un cadre plus familial. Concernant la sélection des candidats, la mise en relation senior/jeune, le suivi de la cohabitation, le respect des engagements, l'association « **Vivre Avec** » accompagne toutes les démarches et s'assure de toutes les garanties nécessaires. Durant cet après-midi, nous vous présenterons également le projet « **Paupiette** » : c'est un concept né à l'initiative d'une étudiante, Enora Goulard. Il s'agit de mettre en relation des étudiants et des seniors sur le temps d'un déjeuner, autour d'un bon petit plat ! Le but recherché à travers cette action est double : lutter contre la solitude de certains seniors et offrir un repas complet à prix accessible aux étudiants. L'idée fait son chemin et de nouveaux émules et là aussi nous vous expliquerons les conditions et les différentes formalités qui permettent de s'engager dans ce genre d'actions. Des témoignages sur ces différentes initiatives seront apportés durant l'après-midi et toutes les questions trouveront des réponses. Le monde change et demande certaines adaptations... « Prévenir, c'est guérir ».

Rendez-vous : 14h à l'auditorium **François Lombard de la Médiathèque (Centre-Ville)**

Entrée principale.

L'APRÈS-MIDI « JEUX DE SOCIÉTÉ »

Mercredi 25 janvier

« **Je joue, tu joues... nous jouons** ».

Cet été nous vous invitons à vous retrouver pour des après-midi ludiques autour de nouveaux jeux et ce fut un véritable plaisir de vous voir partager ces moments joyeux et conviviaux. Puis, durant la semaine bleue, vous étiez nombreux, ce mercredi après-midi sur la place Charles-de-Gaulle. Petits et grands, le jeu vous a permis de vous rencontrer, de rire ensemble, de vous aider ou de vous contrer, pour le plaisir de chacun. Car bien-sûr, beaucoup d'entre vous aiment encore jouer, d'autant que le jeu valorise les qualités de chacun, il implique l'observation, la patience, l'attention à l'autre, la maîtrise de soi... Aussi, c'est un nouveau rendez-vous que nous vous donnons ce trimestre, pour découvrir ou redécouvrir des jeux de société avec des élèves de l'école Jules Ferry, venus eux-aussi pendant la semaine bleue et souhaitant renouveler l'expérience. En toute simplicité, vous êtes invités à occuper les lieux, à vous y amuser, et par cette même occasion, à transmettre et recevoir.

Rendez-vous : à 14h15 à l'entrée de l'école **Jules Ferry**.

Ces rencontres se dérouleront un mercredi après-midi par mois durant ce trimestre.



VISITE

Lundi 30 janvier

« **Le garage et les ateliers du tram de Bordeaux** ».

Élément incontournable du paysage urbain de la métropole, lieu de voyage, de vie, de passage, de rencontres... Le Tramway bordelais ! Mais qu'est ce qui se TRAM ? Où sont rangées les rames pendant la nuit ? Qui entretient le

matériel ? Comment s'effectuent le nettoyage et la maintenance ? C'est à ces questions et à d'autres que l'on vous propose de répondre durant cette visite guidée. Situés côté quai de Queyries, perpendiculairement à la Garonne, les ateliers du tram, sont abrités par un bâtiment recouvert d'une magnifique toiture de cuivre ou l'architecture mêle harmonieusement verre dépoli, et béton brut. Nous vous invitons à nous rejoindre pour lever le voile sur le moyen de transport utilisé par un grand nombre d'entre nous.

Sur inscription. Veuillez-vous munir de votre pièce d'identité afin d'en faire une copie (plan Vigipirate à respecter). Rendez-vous : 14h à l'arrêt de Tram A « Thiers Benaige » (nous emprunterons alors le pont Bouthier pour rejoindre le dépôt - comptez 10-15 minutes à pieds environ).

SORTIE JOURNÉE

Mardi 31 janvier

« **Un balcon sur la Garonne (première étape) : les coteaux de Garonne entre Bouliac et Floirac** ».

« Bouliac est un bourg ancien établi au bord d'une haute falaise calcaire en position panoramique dominant Bordeaux et l'ensemble de la vallée de la Garonne. Cet endroit semble avoir focalisé l'attention de l'homme depuis la nuit des temps, ce qui nous permettra au cours de cette visite du matin, de parler d'histoire géologique et d'histoire des paysages, mais aussi de grotte préhistorique, d'antiquités romaines, des débuts du christianisme et d'art roman remarquable. Puis, du vieux Bouliac, nous nous dirigerons vers Floirac, en passant par le bois et le domaine de Burthe. L'après-midi sera plus particulièrement consacré à Floirac. Traversé par l'ancienne voie ferrée qui menait à Sauveterre-de-Guyenne, le bas Floirac conserve encore les traces de son passé industriel. Sur ses friches en pleine mutation, les espèces ont su profiter des lieux pour coloniser les différents espaces que l'homme leur a involontairement offerts. De la gare de Souys à la ZAC, des coteaux à la Garonne en passant par la vallée du Rébédech et le parc du Castel avant de rejoindre le quartier de l'Observatoire, ce milieu singulier sait offrir au promeneur ses curiosités sauvages au coeur de la ville ».

Sur inscription. Rendez-vous : 8h30 devant la Maison des Associations. Départ 8h45 / Retour prévu vers 18h00. Prévoir un pique-nique (repas à l'abri si pluie) mais possibilité de restauration rapide pour ceux qui le souhaitent (secteur Carrefour Rive d'Arcins à Bègles). Prix : 2,60€+ un chèque de 15€ à l'ordre de « Terre et Océan » à remettre le jour de la sortie.

Février 2017

CONFÉRENCE



Vendredi 3 février

« **Le climat et son évolution entre la dernière glaciation à aujourd'hui... et demain ?** ».

Conférence animée par Laurence Candon, médiatrice scientifique et culturelle de Terre et Océan.

Comprendre le fonctionnement du climat actuel, le rôle de l'atmosphère et de l'océan, permet de mieux comprendre les problématiques climatiques actuelles. Une première partie abordera les campagnes océanographiques et les outils de reconstitution des climats passés, comme les microfossiles marins, qui permettent de comprendre les variations climatiques naturelles de la préhistoire à nos jours, et le caractère anthropique du climat actuel. Dans un second temps, la situation climatique actuelle et l'effet des actions humaines sera exposé, ainsi que les travaux du GIEC (Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat : scénarios sur l'évolution de notre climat à l'échelle globale, mais aussi locale. Des données de températures, précipitations, canicules, glaciers, niveau marin, etc. pour les prochaines décennies seront également exposées, pour l'Aquitaine en particulier.

Sur inscription - Prix : 3,10€ - Rendez-vous : 14h à l'auditorium François Lombard de la Médiathèque (Centre-Ville) - Entrée principale.

VISITE

Lundi 6 février

« **Le centre de tri ASTRIA (Bègles)** ».

On peut considérer qu'en moyenne chaque individu rejette 600 kg de déchets par an ! Que deviennent-ils... ? Nous vous proposons de visiter l'usine de tri et d'incinération de Bègles qui se divise en deux unités : une unité d'incinération qui permet de produire de l'énergie et un centre de tri des déchets. L'unité d'incinération traite 273 000 tonnes de déchets par an en provenance de Bordeaux et ses alentours. Les fours fonctionnent 24 heures sur 24, et leur production sert en partie à fournir de l'électricité. Les déchets (poubelle verte), quant à eux, sont triés manuellement ou automatiquement en fonction des matières et sont ensuite recyclés. Près de 35 000 tonnes de déchets arrivent chaque année au centre de tri d'ASTRIA. Cette visite vous permettra de tout savoir sur le trajet des déchets de chez vous à leur nouvelle vie. Mieux comprendre peut nous faire adopter un autre comportement quant à nos propres déchets...



Inscription obligatoire : transport en bus mairie. Rendez-vous : 13h30 sur le parking de la mairie départ à 13h45 pour un accueil sur place à 14h30

L'APRÈS-MIDI « JEUX DE SOCIÉTÉ »

Mercredi 8 février

« Je joue, tu joues... nous jouons ».

Une fois par mois, venez retrouver les élèves de l'école Jules Ferry pour passer un moment ludique et convivial.

**Rendez-vous : à 14h15
à l'entrée de l'école Jules Ferry.**



SORTIE JOURNÉE

Mardi 14 février

« Un balcon sur la Garonne (deuxième étape) : les coteaux de Garonne entre Floirac et Lormont... »

En suivant la ligne de crête et en enjambant les vallées qui ont sculpté les coteaux de l'Entre-deux-Mers, nous vous proposons une balade inédite faite de rencontres, de découvertes et d'espaces verts, voire forestiers, en pleine ville entre Floirac et Lormont. Vous allez traverser des endroits improbables plus dépaysants les uns que les autres avec des vues imprenables sur la Garonne mais aussi sur l'ensemble du Bordelais et même au-delà, jusqu'à l'estuaire. Au programme au cours de la matinée : une visite guidée du vieux bourg de Floirac avec son église Saint-Vincent de base romane et son curieux « jardin de curé ». Puis, nous rejoindrons le secteur du château Mouleyre-Sybirol avant d'aborder les côtes de Monrepos et de l'Empereur. Après le repas de midi, nous développerons quelques aspects du patrimoine de la commune de Cenon. Nous commencerons par le belvédère de l'église de Cenon et les quartiers du Cypressat et du Haut-Cenon. Nous profiterons de notre balade de l'après-midi pour évoquer une histoire de « Gloriette » qui devrait vous rappeler quelques souvenirs avant de rejoindre les terrasses du château Tranchère et celles du parc de Palmer non loin de La Buttinière à Lormont... Cette approche globale au cours de la journée sera l'occasion de vous expliquer comment notre région est née puis s'est façonnée au rythme des époques. Cela permettra surtout de comprendre les caractéristiques du patrimoine naturel que nous allons croiser et comment l'homme s'est adapté à cet environnement.

**Sur inscription. Rendez-vous : 8h30 devant la Maison des Associations.
Départ 8h45 / Retour prévu vers 18h00. Prévoir un pique-nique (repas à l'abri si pluie) mais possibilité de restauration rapide pour ceux qui le souhaitent (secteur Carrefour Rive d'Arcins à Bègles). Prix : 2,60€ + un chèque de 15€ à l'ordre de « Terre et Océan » à remettre le jour de la sortie.**

VISITE

Jeudi 16 février

« Les momies ne mentent jamais (Cap Sciences, Bordeaux) ».

Une exposition très intéressante et hors du commun est à découvrir à Cap Sciences : les momies sont des témoins privilégiés, elles exercent une fascination singulière et nous connectent à un passé que nous souhaitons mieux connaître ! Elles représentent une source majeure d'information que la science a toujours utilisée en cherchant sans cesse de nouvelles techniques d'analyse. Ce ne sont plus de simples témoins silencieux et les scientifiques sont aujourd'hui des interprètes des histoires qu'elles ont à nous raconter. Leurs investigations de plus en plus poussées apportent de nombreuses informations sur les modes de vie des sociétés anciennes. Alors osez traverser les âges et les continents pour découvrir comment les momies éclairent l'Histoire de leur vérité, et partez à leur rencontre.

**Sur inscription - Prix : 4€ à régler le jour de la sortie (merci de prévoir l'appoint).
Rendez-vous : 14h30 à l'arrêt de Tram B « Cité du vin » (durée de la visite : 2h).**



CINÉMA

Mardi 21 février

**Film : « Raid Dingue », comédie française
Réalisateur : Dany Boon
Avec : Alice Pol, Dany Boon, Michel Blanc**

« Johanna Pasquali est une fliquette pas comme les autres. Distracte, rêveuse et maladroite, elle est d'un point de vue purement policier sympathique mais totalement nulle. Dotée pourtant de réelles compétences, sa maladresse fait d'elle une menace pour les criminels, le grand public et ses collègues. Assignée à des missions aussi dangereuses que des voitures mal garées ou des vols à l'étalage, elle s'entraîne sans relâche pendant son temps libre pour réaliser son rêve : être la première femme à intégrer le groupe d'élite du RAID. Acceptée au centre de formation pour des raisons obscures et politiques, elle se retrouve alors dans les pattes de l'agent Eugène Froissard (dit Poissard), le plus misogyne des agents. Ce duo improbable se voit chargé d'arrêter le redoutable Gang des Léopards, responsable de gros braquages. Mais avant de pouvoir les arrêter, il faudrait déjà qu'ils parviennent à travailler en binôme sans s'entretuer au cours des entraînements ou des missions de terrain toujours plus rocambolesques ».

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné - Prix : 3,50€ à régler sur place



PROMENADE

Vendredi 24 février

« **Entre l'avenue du château d'eau et l'avenue du Truc** ».

L'occasion, durant cette promenade, d'évoquer les changements survenus dans ce quartier depuis l'arrivée du Tram et d'évoquer le nom de certaines rues, où, à moins d'y habiter, on ne passe pas souvent.

Rendez-vous : 9h30 à l'arrêt de Tram A « Frères Robinson ».

Mars 2017

EXPOSITION VIEILLE ÉGLISE

Mercredi 8 mars

« **Exposition Kyrielle par le Musée Imaginé** »

Visite guidée et commentée par un professionnel du service des affaires culturelles.

Le Musée Imaginé, association méridionale fête ses 10 ans d'existence et nous présente à cette occasion une exposition riche et variée avec des artistes contemporains, de la peinture, de la sculpture...

Au fil des semaines, l'exposition se transformera, les oeuvres vont évoluer et se modifier.

Sur inscription - Rendez-vous : 14h30 devant la Vieille Église Saint-Vincent.

CONFÉRENCE

Vendredi 10 mars

« **Carbone, l'ennemi bien connu...** ».

Conférence animée par Eric Veyssy, médiateur de l'association Terre et Océan.

Depuis trois siècles, les sciences ont construit peu à peu une lecture du monde basée sur l'observation et l'expérience des phénomènes terrestres. La vie, la nature et le climat ont ainsi vu s'affiner leurs histoires, leurs variabilités. Parmi les éléments émergents au cours de l'histoire des sciences, le carbone a pris peu à peu la place de l'ennemi public n° 1 en nous entraînant vers des temps déjà chaotiques. Principal acteur de l'effet de serre, nous connaissons très bien son utilité et son comportement et cela depuis longtemps. Nos connaissances sur l'effet de serre sont en effet très solides, mais elles laissent néanmoins une part aux incertitudes inhérentes aux sciences de l'environnement et aux comportements humains.

Sur inscription - Prix : 3,10€

Rendez-vous : 14h00 à l'auditorium François Lombard de la Médiathèque (Centre-Ville)

Entrée principale.



VISITE

Lundi 13 mars

« **La centrale nucléaire du Blayais (Braud et Saint-Louis)** ».

La centrale nucléaire du Blayais est un centre nucléaire de production d'électricité, situé au coeur du marais du Blayais, dans la commune de Braud et St Louis, en bord de Gironde entre Bordeaux et Royan. En service depuis 1981, elle est gérée par Electricité de France et produit de l'électricité réinjectée dans le réseau électrique français. Durant cet après-midi, vous assisterez à une présentation de la centrale et de son principe de fonctionnement, ainsi qu'à la visite d'une partie des installations, à savoir la salle des machines et la station de pompage. Pour des mesures de sécurité, certaines précautions doivent être obligatoirement prises. Lors de votre inscription, une photocopie recto-verso sur feuille format A4 de votre pièce d'identité ou passeport vous sera demandée. Le jour de votre visite, vous devrez impérativement présenter cette même pièce d'identité, qui seule sera prise en compte, à l'exception de toutes les autres. Enfin, ne vous inscrivez que si vous êtes absolument certain(e) de pouvoir assister à la visite, auquel cas vous pénaliserez des personnes en attente d'une place disponible. Merci pour votre compréhension.

Sur inscription. Nous vous indiquerons les consignes de sécurités imposées. Rendez-vous : 12h à la Maison des Associations afin d'organiser un co-voiturage (un plan d'accès vous sera remis à ce moment). Départ à 12h15 pour un accueil sur place prévu à 13h30 – Retour vers 18h. Merci de vous munir de votre pièce d'identité pour la visite.

CINÉMA

Mardi 14 mars

Film : « Lion », drame, aventure (durée : 2h09mn). Réalisateur : Garth Davis. Avec : Dev Patel, Rooney Mara, Nicole Kidman.

« Une incroyable histoire vraie : à 5 ans, Saroo se retrouve seul dans un train traversant l'Inde qui l'emmène malgré lui à des milliers de kilomètres de sa famille. Perdu, le petit garçon doit apprendre à survivre seul dans l'immense ville de Calcutta. Après des mois d'errance, il est recueilli dans un orphelinat et adopté par un couple d'Australiens. 25 ans plus tard, Saroo est devenu un véritable Australien, mais il pense toujours à sa famille en Inde. Armé de quelques rares souvenirs et d'une inébranlable détermination, il commence à parcourir des photos satellites sur Google Earth, dans l'espoir de reconnaître son village. Mais peut-on imaginer retrouver une simple famille dans un pays d'un milliard d'habitants ? ».

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné - Prix : 3,50€ à régler sur place.

L'APRÈS-MIDI « JEUX DE SOCIÉTÉ »

Mercredi 22 mars « Je joue, tu joues... nous jouons ».

Une fois par mois, venez retrouver les élèves de l'école Jules Ferry pour passer un moment ludique et convivial.

Rendez-vous : à 14h15 à l'entrée de l'école Jules Ferry.



ÉCHANGES

Vendredi 24 mars

« **Rencontre avec un notaire** ».

Durant cet après-midi, nous vous proposons une rencontre avec un notaire, Maître Thouanel, qui, dans un premier temps nous parlera de l'anticipation successorale : la donation, le partage, le testament... Il abordera ensuite tout ce qui concerne le règlement des successions avec les droits des différents héritiers, la fiscalité successorale, etc. Enfin, dans un deuxième temps, Maître Thouanel se livrera au jeu des questions/réponses. Vous pourrez ainsi, si vous le souhaitez, l'interroger ou demander des conseils. Cet après-midi devrait permettre un meilleur éclairage sur le quand ?, comment ?, pour-quoi ?, concernant des questions que beaucoup se posent et qui touchent à priori toutes les familles.

Rendez-vous : 14h au foyer restaurant du Jard, rue du Jard.

SORTIE JOURNÉE

Mardi 28 mars

« **Un balcon sur la Garonne (troisième étape) : les coteaux de Garonne entre Lormont et Bassens...** ».

La nouvelle étape de cette balade qui nous aura menée des coteaux de Bouliac aux marges de la presqu'île d'Ambés, concerne deux communes importantes de la rive droite : Lormont et Bassens. Le matin, nous traverserons la commune de Lormont du sud vers le nord en suivant la ligne de falaises qui domine le cours de la Garonne avec des vues panoramiques exceptionnelles. Les lieux historiques et patrimoniaux sont nombreux sur cette commune et nous avons eu l'embaras du choix. Sur notre itinéraire, nous croiserons le château des Iris, le parc de l'Ermitage et le coteau de Rouffiac, le Mont des Lauriers, le Vieux Bourg de Lormont avec son clocher « Pey Berland » avant de rejoindre l'imposant et très célèbre château du Prince Noir « au bout » du pont d'Aquitaine. Après le repas de midi, nous dirigerons nos pas vers la commune de Bassens en restant sur les hauteurs qui domine la Garonne. Au programme : le Puy Pelat et Panoramis, le Vieux Bourg de Bassens avec son église romane avant de finir dans le parc du château Beauval où s'est joué un important événement de la fin de la guerre de Cent Ans. A ce niveau nous atteindrons l'extrémité « maritime » du plateau de l'Entre-deux-Mers...

Sur inscription - Rendez-vous : 8h30 devant la Maison des Associations. Départ 8h45 / Retour prévu vers 18h. Prévoir un pique-nique (repas à l'abri si pluie) mais possibilité de restauration rapide pour ceux qui le souhaitent (secteur Carrefour Rive d'Arcins à Bègles). Prix : 2,60€+ un chèque de 15€ à l'ordre de « Terre et Océan » à remettre le jour de la sortie.

PROMENADE

Vendredi 31 mars

« **Flânerie le long des Ontines** ».

Les Ontines, c'est le nom d'un cours d'eau méridional, peu ou mal connu. Nous vous proposons de vous promener en partant des Eyquems, pour aller à la rencontre de ce cours d'eau.

Rendez-vous : 9h30 à l'arrêt de Tram A « Pierre Mendès France ».

INFORMATIQUE

> Stages Ordinateur :

Windows - Deux niveaux :

- **Initiation** pour ceux qui ne connaissent rien à l'ordinateur et qui ont envie d'apprendre les rudiments afin d'être autonome devant son ordinateur personnel. Tous les mardis, de 10h à 12h et de 14h à 16h, prix : 40€.
 - du 10 janvier au 14 février 2017.
 - du 7 mars au 11 avril 2017.
- **Perfectionnement** pour ceux qui ont quelques connaissances mais veulent les consolider ou aller à la découverte de nouvelles fonctions. Tous les jeudis de 10h à 12h et de 14h à 16h, prix : 40€.
 - du 12 janvier au 16 février 2017.

Mac (nouveau 2016 – 2017) :

Pour les possesseurs d'un ordinateur APPLE, si vous voulez apprendre à mieux vous servir de votre ordinateur, cette formation spécialisée MAC est pour vous.

Tous niveaux :

Tous les mercredis, de 10h à 12h et de 14h à 16h, prix : 40€.

- du 8 mars au 12 avril 2017.

Tablettes :

- Formation Android :

Tous les jeudis de 10h à 12h et de 14h à 16h, prix : 20€.

- du 9 mars au 13 avril 2017.

- Formation Apple :

Tous les lundis de 10h à 12h et de 14h à 16h, prix : 20€

- du 16 janvier au 30 janvier 2017.
- du 13 mars au 27 mars 2017.



> Assistance technique

Tous les vendredis de 14h à 16h, prix : 10 €

Pour ceux qui rencontrent des problèmes d'utilisation avec leur ordinateur et/ou tablette (bien préciser votre problème sur la fiche d'inscription).

- PC/Tablette Android et Windows :

- 13 janvier 2017.
- 3 et 17 février 2017.
- 10 et 24 mars 2017.

- Ordinateur MAC/Tablette Apple (nouveau 2016 – 2017) :

- 27 janvier 2017.
- 31 mars 2017.

Sur inscription. Les cours sont dispensés chaque jour en salle informatique, au foyer restaurant des Fauvettes, 3 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny. Possibilité de prendre le repas de midi sur place avec le dernier avis d'imposition.

LIEUX DE VIE

Les lieux de vie vous accueillent pour partager un moment convivial de 14h à 16h30, un programme d'animation y est établi chaque trimestre (à découvrir sur place) :

Mardi - Jeudi : Résidence les Fauvettes - 3, av. du Mal.-de-Lattre-de-Tassigny

Mardi - Jeudi : Restaurant d'Arlac - Rue Marcel - Place Ste-Bernadette

Mardi - Jeudi : Résidence Jean-Brocas - 16, rue Roland Dorgelès

Lundi - Mardi : restaurant du Jard - Rue du Jard

LES REMUE-MÉNINGES

Deux heures de jeux de mots, de vocabulaire, de géographie, d'histoire, d'actualité, de casse-tête... , dans la bonne humeur et la décontraction.

Nous vous retrouvons à partir de 14h :

Lundi : aux Fauvettes

Lundi : au Jard

Mardi : à Jean-Brocas

Jeudi : à Arlac



TRICOT

Chaque semaine, les adhérentes de l'association « Cœur de tricot » se réunissent et confectionnent des effets pour les enfants prématurés, mais aussi beaucoup d'autres choses, petites ou grandes. La laine déroule, les aiguilles tournent et l'après-midi se passe ponctuée de commentaires, de conseils, de fous-rires...

Une pause-café et c'est déjà reparti !

Vous pouvez les rejoindre à tout moment, mettre la main... à la laine.

Important : si d'aventures, certains possèdent de la laine dont ils ne savent que faire, vous ferez une bonne action en les déposant à la résidence des Fauvettes - 3, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny - Les tricoteuses en feront bon usage.



APPEL AU BÉNÉVOLAT

Vous avez une passion (tricot, peinture, chant...) ou exercez dans un domaine artistique et vous souhaitez le partager avec des enfants alors faites le savoir !

Nous vous proposons d'accompagner les enfants des écoles méridionales afin de partager votre passion, une fois par semaine, sur le temps d'accueil périscolaire (TAP), de 15h45 à 17h15, et ce, durant un cycle de 6 semaines. Afin de vous connaître, merci de laisser vos coordonnées à cet effet au service animation, nous prendrons contact avec vous. Par avance merci.

RAPPELS

> Concernant le cinéma : nous vous rappelons qu'à l'issue de chaque séance, tous les participants sont conviés à se réunir autour d'une boisson (café, thé ou jus d'orange) au foyer restaurant des Fauvettes (derrière la médiathèque). C'est l'occasion d'échanger et de livrer ses impressions sur le film, en bref, de prolonger ce moment.

> Les inscriptions :

- Chaque fois qu'une animation nécessite une inscription, merci de venir le faire à la Mairie de Méridon - Direction de l'action solidaire et sociale - Secteur animation. 05.56.55.66.50. Étant entendu que pour l'inscription à une activité, une personne ne pourra réserver que 2 places à la fois.

- Pour les repas au restaurant des Fauvettes : merci de vous inscrire à ce même service muni de votre dernier avis d'imposition pour définir le coût du repas.

- Qui dit inscription dit parfois liste d'attente... Nous vous remercions, en cas d'empêchement et si vous le pouvez, d'en informer le service. Cela permettra à une autre personne de profiter de la place.

> Information importante :

Afin de vous offrir une pleine disponibilité et un accueil confortable, merci de ne pas venir vous inscrire en mairie **avant le mercredi 4 janvier.**

La première manifestation ayant lieu le 12 janvier, cela vous laisse le temps nécessaire.

Merci par avance

100% seniors

05 56 55 66 50

www.seniors.merignac.com

 **Mérignac**