



100%

SENIORS !

ANIMATIONS

Juillet / août / septembre 2025



Mérignac



Le mot du Maire

Chères Mérignacaises, chers Mérignacais,

Chaque année, vous êtes de plus en plus nombreux à participer aux animations proposées aux séniors, témoignant ainsi de votre dynamisme et de votre implication dans notre ville.

Ce programme a été conçu pour vous offrir des moments de convivialité, de découverte et de partage. Ces activités collectives, toujours pensées au plus près de vos envies et de vos besoins par les équipes de la direction de l'action sociale et solidaire, sont aussi et surtout l'occasion de créer et de renforcer les liens. En favorisant la découverte, la convivialité et les rencontres, ces animations jouent un rôle important pour lutter contre l'isolement et permettre à chacun de s'épanouir. Mérignac continuera à développer les services pour tous les seniors, qu'il s'agisse de proposer une offre diversifiée de loisirs et d'activités ou de renforcer l'accompagnement pour l'autonomie et le maintien à domicile des plus fragiles.

Bien à vous,

Thierry Trijoulet
Maire de Mérignac



INSCRIPTION PLAN CANICULE

La Ville de Mérignac met en place un dispositif de prévention et de solidarité, en cas de canicule pour les personnes fragiles et isolées (plus de 65 ans, plus de 60 ans reconnues inaptées au travail ainsi que les personnes adultes handicapées).

Vous pouvez demander le formulaire d'inscription au 05 56 55 66 55, sur ccas@merignac.com ou à l'Hôtel de ville.

SERVICE ANIMATION SENIORS

06 49 61 54 82

3, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny

animation.retraites@merignac.com

Permanence secrétariat : lundi, mercredi et vendredi de 9h à 12h

**À compter du lundi 18 août, l'équipe d'animation vous accueillera à la résidence Jean Brocas, 16 avenue Roland Dorgelès (en face du Pavillon du Pin Galant).
Les horaires de permanence restent identiques.**

Le secrétariat du service animation seniors 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 aux questions que vous vous posez parfois.

Les inscriptions concernant ce trimestre se dérouleront à compter du **jeudi 26 juin de 8h30 à 16h30 et le vendredi 27 juin de 8h30 à 12h** puis lors des permanences secrétariat.

Merci de bien remplir la fiche d'inscription mise à votre disposition à la fin de ce livret, dans l'ordre chronologique des animations. Paiement par chèque privilégié.

IMPORTANT

Concernant les soirées festives des vendredis 4, 25 juillet et 5 septembre, nous vous demandons de vous inscrire au maximum à deux d'entre-elles (la troisième en liste d'attente).

Il en est de même avec les sorties champêtres où vous pourrez vous inscrire à l'une et être en liste d'attente pour la deuxième.

Cela laissera la possibilité à toutes celles et ceux qui souhaiteraient s'inscrire à ces soirées, où la demande est très forte, de pouvoir le faire.

PÉTANQUE

Tous les jeudis de juillet/août à 9h30 (sauf les 7 et 14/08)

Toutes les personnes qui souhaitent « taper la boule » pourront se retrouver dès 9h30 au Jard.

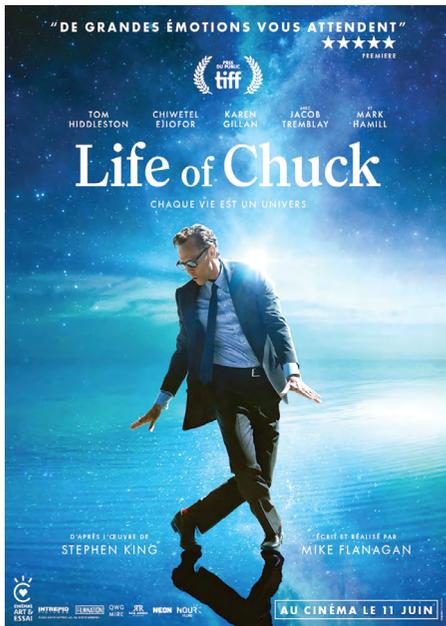
Pros et amateurs, vous êtes les bienvenus !

Bien sûr, le jeu est important mais l'ambiance l'est encore plus et c'est ce qui sera privilégié tout au long de ces jeudis d'été.



JUILLET

CINÉMA



Mardi 1^{er} juillet

Life of Chuck (drame)

Réalisateur : Mike Flanagan
Avec : Tom Hiddleston, Mark Hamill,
Chiwetel Ejiofor

La vie extraordinaire d'un homme
ordinaire racontée en trois chapitres.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac-Ciné

Début de la séance : 13h45 (1h51)

Prix : 4 € à régler sur place

SOIRÉE FESTIVE

Vendredi 4 juillet

Musique, barbecue et bonne humeur

Pour terminer la semaine, nous vous invitons à partager le temps d'une soirée, un moment convivial avec au menu : apéritif, amuses-bouches, barbecue, dessert, café, un peu de musique et quelques pas de danse. Le tout en bonne compagnie, une belle soirée d'été non ?

Sur inscription

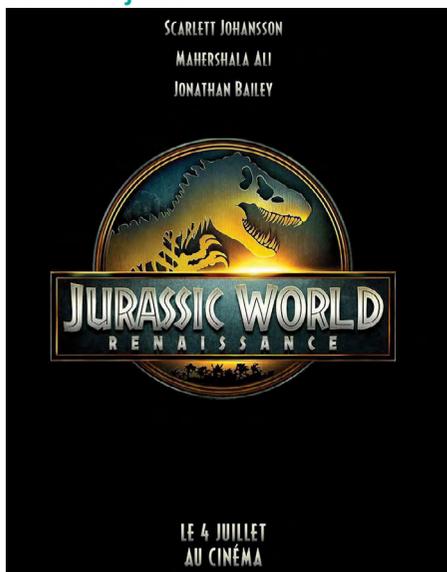
*Rendez-vous : 18h45 au restaurant seniors
du Jard*

Prix : 10 €



CINÉMA

Jeudi 17 juillet



Jurassic World - Renaissance (drame)

Réalisateur : *Mike Flanagan*

Avec : *Scarlett Johansson, Jonathan Bailey, Mahershala Ali*

Cinq ans après les événements de *Jurassic World : Le Monde d'après*, l'écologie de la planète s'est révélée largement inhospitalière pour les dinosaures. Ceux qui restent vivent dans des environnements équatoriaux isolés avec des climats ressemblant à celui dans lequel ils prospéraient autrefois. Les trois créatures les plus colossales de cette biosphère tropicale détiennent la clé d'un médicament qui apportera des bienfaits miraculeux pour sauver des vies à l'humanité.

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

Début de la séance : *13h45 (2h14)*

Prix : *4 € à régler sur place*

TOUR DE FRANCE

Samedi 19 juillet



Barbecue et Tour de France **Pau – Luchon Superbagnères**

Venez vivre un après-midi convivial, après le repas BBQ, retransmission de l'étape sur grand écran. Le directeur du Tour, Christian Prudhomme, explique que le parcours de cette 14^e étape, longue de 183 kilomètres, est «conçu sur le modèle de l'édition 1986», la dernière fois qu'une étape Pau Luchon-Superbagnères avait figuré sur la carte de la Grande Boucle. Au programme, il y a la montée au Tourmalet par Luz-Saint-Sauveur (19 km à 7,4 %), la route du col d'Aspin en passant par Payolle (5 km à 7,6 %), mais aussi «des retrouvailles avec la montée ultra-exigeante de Superbagnères (12,4 km à 7,5 %), où les changements de pente se prêtent à une bataille rangée entre les favoris».

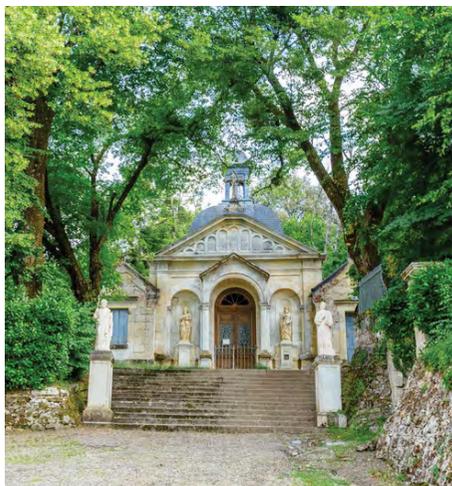
Sur inscription

Rendez-vous : *12h au restaurant séniors du Jard*

Prix : *10 €*

SORTIE CHAMPÊTRE

Mardi 22 juillet



Verdelais

Pas très loin du domaine de Malagar (propriété de François Mauriac) au nord de Langon, se situe la commune de Verdelais connue pour sa basilique, son chemin de croix et son calvaire, mais aussi pour la tombe de Toulouse-Lautrec. C'est au lieu-dit du « Pas de la mule », dans un endroit bucolique que nous vous proposons ce « mardi à la campagne ». Apéritif et barbecue seront au programme et pour ceux qui le souhaitent, une petite balade dans le village (3 km de marche environ).

Vous pourrez aussi, si vous le souhaitez, apporter des jeux (boules de pétanque, cartes, etc.).

Sur inscription

Rendez-vous : 10h15 devant la Maison des associations

Retour prévu : 18h30

Prévoir : tenue et chaussures adaptées

Prix : 12,60 €

SOIRÉE FESTIVE

Vendredi 25 juillet

Musique, barbecue et bonne humeur

Pour terminer la semaine, nous vous invitons à partager le temps d'une soirée, un moment convivial avec au menu : apéritif, amuses-bouches, barbecue, dessert, café, un peu de musique et quelques pas de danse. Le tout en bonne compagnie, une belle soirée d'été non ?

Sur inscription

Rendez-vous : 18h45 au restaurant seniors du Jard

Prix : 10 €

CONCOURS DE BELOTE

Mardi 29 juillet

À vos cartes, prêts, partez pour le premier concours de belote de l'été. Rendez-vous à 15h15 pour la formation des équipes au restaurant Jean Brocas et le début du concours. Suivront l'apéritif et le barbecue avant la remise des prix au moment du dessert.

Sur inscription

Rendez-vous : 15h15 au restaurant seniors Jean Brocas

Prix : 10 €



CINÉMA

Jeudi 31 juillet



De mauvaise foi (comédie)

Réalisateur : *Albéric Saint-Martin*

Avec : *Pascal Demolon, Philippe Duquesne, Herrade Von Meier*

Un notaire vieille France doit impérativement sauver son château délabré et empêcher le mariage de sa fille avec un golden boy prétentieux. La fortune promise par une comtesse mourante à un jeune artiste bohème, pourrait régler tous ses problèmes. À condition que le futur héritier devienne un bon catholique, et tombe amoureux de la jolie fiancée.

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

Début de la séance : *14h (1h34)*

Prix : *4 € à régler sur place*

AOÛT

PROMENADE

Vendredi 1^{er} août

Parc du château

À lire son nom et sans le connaître, on pourrait imaginer des parterres de buis bien taillés et des allées symétriques emblématiques des jardins royaux. Or, loin des caractéristiques des jardins à la française, le parc du Château est en réalité une forêt de 30 hectares, située pile dans le centre de Mérignac ! Il n'en a pas toujours été ainsi. Au 19^e siècle, un parc cernait bien une vaste demeure édifée sur les ruines de l'une des deux plus anciennes seigneuries de Mérignac. Abandonnés après la Seconde Guerre mondiale, le château et ses dépendances tombent en ruine, cela a aujourd'hui laissé la place à deux programmes immobiliers et deux lycées. Mais la nature perdure. Aujourd'hui peuplé de pins maritimes et de quelques feuillus, dont de vénérables chênes, le parc du Château est devenu au fil des ans un massif typique de ceux qui poussent dans les Landes de Gascogne. Également orné de fougères, de genêts, d'ajoncs et de bruyères pour la strate basse. Nous arpenterons les anciennes allées cavalières régulièrement empruntées par les promeneurs pour une matinée dans une ambiance conviviale.

Rendez-vous : *9h15 au restaurant des Fauvettes*

Distance : *5 km environ*

CINÉMA

Jeudi 21 août

Les orphelins (action)

Réalisateur : Olivier Schneider

Avec : Alban Lenoir, Dali Benssalah, Sonia Faidi



Gab et Driss, amis d'enfance brouillés depuis leur départ de l'orphelinat, mènent des vies opposées : l'un est flic à l'IGPN, l'autre fixeur pour des voyous. Lorsque leur premier amour meurt dans un accident suspect, sa fille Leïla, 17 ans, s'empare de l'arme de Gab et se lance sur la piste d'une puissante entreprise prête à tout pour étouffer l'affaire. Forcés de faire équipe, les orphelins vont devoir la stopper avant qu'elle ne commette l'irréparable...

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac-Ciné

Début de la séance : 14h (1h33)

Prix : 4 € à régler sur place

Le saviez-vous ?

Le Relais des aidants : pour ne plus avancer seul

Vous accompagnez un proche âgé, malade ou en situation de handicap ? Le Relais des aidants est là pour vous. Cet espace vous accueille, vous informe et vous oriente, sans rendez-vous. Vous pouvez y trouver des temps d'écoute, des groupes de parole, des ateliers bien-être et des permanences animées par des associations partenaires. Pensé pour vous aider à prendre soin de vous tout en accompagnant votre proche, ce lieu favorise l'échange, la détente et la solidarité. Si vous soutenez un conjoint dépendant vous pourrez recevoir des conseils concrets pour aménager votre logement, anticiper une hospitalisation ou obtenir un répit ponctuel à domicile.

**Adresse : 29 rue Alphonse Daudet.
Ouvert les lundis, jeudis et vendredis de 14h à 17h, les mardis et mercredis de 9h30 à 12h30.**

**Contact : 05 56 97 86 24 ou relais.
des.aidants@merignac.com.**

SORTIE CHAMPÊTRE

Mardi 26 août

Saint-Pierre-d'Aurillac

Dans un cadre magnifique en bordure de Garonne, nous vous proposons une journée à la campagne. Accueil- lis avec un apéritif convivial, nous partagerons un repas champêtre. L'après-midi se poursuivra, pour ceux qui le souhaitent, avec une promenade le long des berges de la Garonne, en profitant du côté apai- sant du fleuve, ce jusqu'au bourg de Saint-Macaire (environ 3 km) !

Vous pourrez aussi, si vous le sou- haitez, apporter des jeux (boules de pétanque, cartes, etc.).

Sur inscription

Rendez-vous : 10h15 devant la Maison des associations

Retour prévu : 18h

Prévoir : tenue et chaussures adaptées

Prix : 12,60 €

CONCOURS DE BELOTE

Jeudi 28 août

A vos cartes, prêts, partez pour le deuxième concours de belote de l'été. Rendez-vous à 15h15 pour la formation des équipes au restaurant d'Arlac et le début du concours. Sui- vront l'apéritif et le barbecue avant la fameuse remise des prix au moment du dessert.

Sur inscription

Rendez-vous : 15h15 au restaurant séniors d'Arlac

Prix : 10 €

SEPTEMBRE

SOIRÉE FESTIVE

Vendredi 5 septembre

Musique, barbecue et bonne humeur



Pour terminer la semaine, nous vous invitons à partager le temps d'une soirée, un moment convivial avec au menu : apéritif, amuses-bouches, barbecue, dessert, café, un peu de musique et quelques pas de danse. Le tout en bonne compagnie, une belle soirée d'été non ?

Sur inscription

Rendez-vous : 18h45 au restaurant séniors du Jard

Prix : 10 €

La Maison sport santé

À partir de 60 ans, il est essentiel de rester en mouvement... en douceur. À la Maison sport santé, des professionnels vous accompagnent dans des activités physiques adaptées, sans pression, dans une ambiance conviviale. Ateliers bien-être, remise en forme, écoute et respect du rythme de chacun : tout est réuni pour vous faire du bien.

Infos et inscriptions au 06 58 55 58 78 ou à maisonsportsante@merignac.com

55 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny

mérignac

**DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ,
C'EST POSSIBLE AVEC**

la Maison Sport Santé



✦ **Conseils, informations
et accompagnement à la pratique** ✦



PROMENADE DÉGUSTATION

Lundi 8 septembre



Le Mimbeau

Comme chaque fin d'été, nous nous dirigerons en bord de bassin, pour faire le plein d'iode et d'air marin avec une dégustation de quelques huîtres accompagnées d'un verre de vin blanc.

Notre destination sera cette année la pointe du Cap Ferret. Une fois sur place, nous profiterons d'une vue panoramique exceptionnelle sur les prés-salés, l'île aux oiseaux, Arcachon, le Mouleau, la dune du Pilat, et nous pourrions également faire quelques pas sur le Mimbeau ou monter au phare pour les plus téméraires. Un excellent moment en perspective pour un après-midi à ne pas rater !

Sur inscription

Rendez-vous : 13h devant la Maison des associations

Retour prévu : 18h

Prévoir : tenue et chaussures adaptées

Prix : 10 €

CINÉMA

Jeudi 11 septembre

Le répondeur (comédie)



Réalisateur : Fabienne Godet

Avec : Denis Podalydès, Salif Cissé, Aure Atika

Baptiste, imitateur de talent, ne parvient pas à vivre de son art. Un jour, il est approché par Pierre Chozène, romancier célèbre mais discret, constamment dérangé par les appels incessants de son éditeur, sa fille, son ex-femme... Pierre, qui a besoin de calme pour écrire son texte le plus ambitieux, propose alors à Baptiste de devenir son 'répondeur' en se faisant passer pour lui au téléphone... Peu à peu, celui-ci ne se contente pas d'imiter l'écrivain : il développe son personnage !

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac-Ciné

Début de la séance : 14h (1h42)

Prix : 4 € à régler sur place

CONFÉRENCE

Les Histoires de l'Art

Vendredi 12 septembre

Par Jérôme Laborde, enseignant-conférencier.

Merveilles artistiques de la ville de Florence

C'est dans la ville de Florence qu'est née la Renaissance au XV^e siècle. Mais qui sont ces artistes qui ont fait basculer le monde de l'art dans une ère nouvelle ? Nous le découvrirons, avec les œuvres qu'ils nous ont léguées : fresques, sculptures, peintures et autant de détails qui nous permettront de mieux comprendre ce changement culturel.

Sur inscription

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

Prix : 3,10 €



CINÉMA

Les coulisses du cinéma

Vendredi 19 septembre

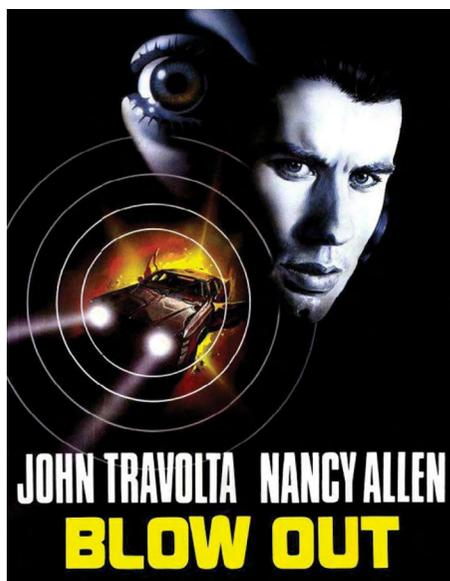
En partenariat avec le Mérignac-Ciné, nous vous invitons à (re)découvrir un film.

La projection sera suivie d'un échange animé par Charles-Edouard Woisselin. Seront abordés les conditions de tournage, le jeu des acteurs et le metteur en scène.

Blow Out

De : Brian De Palma

Avec : John Travolta, Nancy Allen, John Lithgow



Jack, un preneur de son qui ne travaille que sur des navets, assiste malgré lui alors qu'il enregistre une série de sons pour un nouveau projet à un accident de voiture incluant McRyan, un jeune gouverneur pressenti pour devenir le nouveau Président des États-Unis. Après avoir sauvé Sally - l'escort girl un peu naïve qui accom-

pagnait le gouverneur - de la noyade, il réécoute l'enregistrement qu'il a fait de l'accident et découvre qu'il s'agit en fait d'un assassinat. Ensemble, ils tentent de faire éclater au grand jour la machination derrière la mort de McRyan.

Dans un très bel écrin, Brian de Palma canalise tout ce qui fait son cinéma : intrigue hitchcockienne, spectacle populaire et paranoïa post assassinat de JFK pour nous offrir un objet cinématographique unique, qui vient clôturer formidablement la décennie des seventies américaines et les innovations que celles-ci ont apportées.

Rendez-vous : 13h20 au Mérignac-Ciné

Début de la séance : 13h45

(1h47 + débat)

Prix : 4 € à régler sur place

SORTIE JOURNÉE

Mardi 23 septembre

Montguyon et la Pierre Folle...

Une journée consacrée aux marges de la Gironde, du Périgord et de la Saintonge. Nous passerons la journée à la frontière méridionale de la Charente-Maritime au milieu de la forêt de la Double. Malgré la proximité du château et du bourg de Montguyon, cet espace forestier fut longtemps impénétrable et inquiétait les voyageurs qui avaient à le traverser. Entre vallons, et sombres sous-bois, il se cache bien des secrets : bâtisses ancestrales et sources mystérieuses sans oublier de probables farfadets et autres fées. Il n'est pas certain que nous en revenions...

Quatre étapes au cours de ce périple.

Dans un premier temps nous découvrons le célèbre dolmen de la Pierre Folle. Un ensemble de mégalithes imposants à l'histoire particulièrement étrange. Puis, nous approcherons les ruines monumentales de l'ancien château-fort de Montguyon. Une dernière tour massive domine encore le bourg et laisse présumer de l'importance de cet ouvrage fortifié. Dans un troisième temps, nous rejoindrons l'église romane Saint-Vincent curieusement exclue du bourg de Montguyon mais associée à une source « miraculeuse » non christianisée : un curieux lieu qui devrait vous ravir... Enfin un quatrième et dernier endroit sur lequel nous ne vous dirons rien. Il faudra venir pour le découvrir !

Sur inscription

Rendez-vous : 8h15 Maison des associations

Retour prévu : 19h30

Prévoir : tenue adaptée et pique-nique

Prix : 2,60 € pour le transport

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



CONFÉRENCE

Terre & Océan

Vendredi 26 septembre

Par Raphaël Marlière, guide conférencier naturaliste « passionné » par le XIX^e siècle et médiateur scientifique et culturel de Terre et Océan.

Commune de Paris : la Liberté à quel prix ?

La Commune de Paris, du 18 mars au 28 mai 1871, est un mouvement insurrectionnel populaire faisant suite à ceux de Lyon et Marseille. Il s'agit de l'événement de ce type le plus important en cette fin du XIX^e siècle. La Commune rejette la capitulation de la France face aux armées prussiennes et incarne l'opposition entre une démocratie directe voulue par le peuple et une démocratie représentative acquise majoritairement par l'Assemblée. L'implication des femmes est également un fait remarquable de cet épisode de l'Histoire, qui se termine par de terribles incendies et une violente répression dont le symbole reste encore aujourd'hui le « Mur des Fédérés » dans le cimetière du Père-Lachaise...

Sur inscription

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

Prix : 3,10 €

INFORMATIQUE

L'association AGIRabcd vous propose différentes formations sur ordinateur Windows ainsi que sur tablette et smartphone Android

Stage ordinateurs Windows 11 (matériel fourni ou votre PC.)

Le contenu du stage sera adapté à votre demande et à vos besoins.

Stage de 3 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h.

Prix du stage : 24 € en chèque.

Mardi 23, mercredi 24 et jeudi 25 septembre

Aide informatique ordinateurs, tablettes et smartphones.

Que ce soit pour une installation de logiciel, une configuration de tablette ou de smartphone, cette assistance technique est là pour vous aider.

2 heures de 10h à 14h. Prix : 10€.

Lundi 29 septembre

Inscription auprès des animateurs seniors au foyer restaurant des Fauvettes.

Possibilité de prendre le repas de midi sur place (sur inscription) avec le dernier avis d'imposition.

LIEUX D'ACCUEIL

Les équipes des restaurants seniors vous accueillent de 14h à 16h30.

Vous pouvez venir jouer aux cartes ou autre jeu de société, lire ou simplement discuter.

Un programme d'animation propre à chaque restaurant est affiché également chaque trimestre.

Adresse des 4 restaurants seniors :

- **Restaurant des Fauvettes**
3 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
05 56 12 22 22
- **Restaurant Jean Brocas**
16 avenue Roland Dorgelès
05 56 97 54 15
- **Restaurant du Jard**
Rue du Jard
05 56 97 52 58
- **Restaurant d'Arlac**
Avenue de la chapelle
Sainte-Bernadette
05 56 98 78 03

NOM : PRÉNOM :

TÉLÉPHONE :

Merci de remplir cette fiche par ordre chronologique des animations.
Règlement par chèque privilégié à régler à l'inscription
(sauf exceptions précisées dans le programme)

RÉSERVÉ AU SERVICE	DATE	ANIMATION	TARIF

Merci d'informer le service au **06 49 61 54 82** en cas d'empêchement, cela permettra à une autre personne de profiter de la place.

Dans quelques semaines, je vais quitter mes fonctions pour une raison que vous n'aurez toutes et tous aucun mal à comprendre ...

Je tenais à m'adresser à vous dans ce programme qui sera donc le dernier auquel j'aurai prêté mon concours pour vous dire combien j'ai aimé mon travail ainsi que tout ce qu'il m'a apporté.

Parmi vous, il y a des personnes que je connais depuis très très longtemps (elles se reconnaîtront), j'ai une pensée particulière pour elles, nous avons traversé un bon bout de vie ensemble et vécu de beaux moments.

Le service animation a 15 ans. Vous m'avez encouragé tous les jours par votre dynamisme, à le faire vivre et à le rendre meilleur encore. Il est pour vous et c'est grâce à votre participation qu'il perdure.

J'ai aussi une pensée pour Nathalie et Camille que je remercie pour leur dynamisme et leur spontanéité. Ce fût une belle complicité.

Prenez soin de vous. Continuez à bouger, à avancer, à échanger, à apprendre, à rire, à rire beaucoup...

En vous remerciant.

Didier LOISY.

mérignac



l'été

Mérignacais



Profitez,
bougez,
partagez !