



100% SENIORS !

ANIMATIONS

octobre, novembre, décembre 2026



Mérignac



SERVICE ANIMATION SENIORS

06 49 61 54 82

animation.retraites@merignac.com

16 avenue Roland Dorgelès

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

Le secrétariat du service animation seniors est établi provisoirement à la résidence Jean Brocas. 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 :

Mercredi 30 septembre de 9h à 16h30

et jeudi 1^{er} octobre de 9h à 12h

Au restaurant Jean Brocas 16 avenue Roland Dorgelès

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

IMPORTANT

Vous pouvez inscrire jusqu'à deux personnes par manifestation. Pour les sorties Terre et Océan, l'inscription est limitée à deux sorties ; toute troisième demande sera automatiquement placée sur liste d'attente.

Païement par chèque privilégié.



OCTOBRE

CINÉMA



Lundi 5 octobre

***Tombé du ciel* (comédie, famille)**

De : Mohamed Hamidi

Avec : Ilyes Djafer, Josiane Balasko

Ilyes mène une vie joyeuse dans la banlieue de Roubaix. Seul problème : le bac. Après avoir échoué deux fois, c'est sa dernière chance de l'avoir et de rendre enfin fier ses parents. Mais un incendie survient pendant le bac blanc, et on l'accuse d'en être à l'origine... Exclu de son lycée, il doit quitter son quartier et aller dans le seul établissement qui l'accepte : le pensionnat catholique de Saint-Albert-le-Grand, en Bourgogne.

Entre choc des cultures et quête de rédemption, Ilyes va devoir surmonter ses préjugés... Et ceux des autres

Rendez-vous : 13h45 au Mérignac-Ciné

Début de la séance : 14h (1h32)

Prix : séance gratuite

Le saviez-vous ?

Programme de la semaine bleue

Lundi 5 octobre à 14h :

Découvrez le film *Tombé du ciel* (comédie). Ilyes mène une vie joyeuse dans la banlieue de Roubaix. Seul problème : le bac.

Mérignac-Ciné. Séance gratuite et ouverte à tous.

Mardi 6 octobre de 13h30 à 18h :

A l'occasion de la Journée nationale des aidants, le Relais des aidants de Mérignac vous invite à une après-midi dédiée à celles et ceux qui accompagnent au quotidien un proche en situation de handicap, de maladie ou en perte d'autonomie.

Maison des associations.

Entrée libre et gratuite

Mercredi 7 octobre à 14h :

À l'occasion de la Semaine Bleue, placée sous le thème de l'intergénérationnel, participez à une animation d'écriture originale autour d'un échange de lettres de conseils entre enfants et seniors.

Sur inscription, gratuit.

Jeudi 8 octobre à 14h30 :

Bal à la Maison des habitants de Beaudésert avec un concert guinguette.

Gratuit, sur inscription au 05 56 34 10 63 ou à accueil@cs-beaudesert.fr

ANIMATION ÉCRITURE

Mercredi 7 octobre

Les seniors rédigeront une lettre à destination d'un enfant pour lui transmettre un conseil, une valeur importante ou raconter une expérience qui les a fait grandir. En retour, des enfants écriront à leur tour une lettre de conseils aux seniors. Avec leur regard spontané et sincère, ils pourront partager leurs idées pour cultiver la joie, rester curieux ou simplement voir le monde autrement. Les seniors transmettront leur sagesse, tandis que les enfants offriront leur enthousiasme, leur imagination et leur manière unique d'aborder la vie.

À travers cette animation, les restaurants seniors souhaitent favoriser un véritable dialogue entre les générations. Ces échanges seront l'occasion de partager, de s'écouter et de mieux se comprendre, tout en rappelant que chaque âge a quelque chose de précieux à apporter. Une belle façon d'illustrer l'esprit de la Semaine Bleue 2026 : apprendre les uns des autres, quel que soit notre âge.

Sur inscription

Rendez-vous : 14h dans les restaurants seniors d'Arlac, de Brocas et du Jard

Prix : gratuit

VISITE

Jeudi 8 octobre

Archives Bordeaux Métropole Sur les traces de Jean Dupas

En écho à l'exposition *Jean Dupas & Co. Le grand Art déco* reviennent sur les traces de cet artiste majeur. Jean Dupas naît à Bordeaux en 1882. De ses années bordelaises, les archives

retracent sa vie d'étudiant en arts, de son entrée à l'école des beaux-arts de Bordeaux jusqu'à sa consécration en 1910, lorsqu'il devient lauréat du concours du Prix de Rome. C'est également en 1937 que Jean Dupas reçoit une commande pour la réalisation d'un décor de la Bourse du Travail de Bordeaux. Son architecture entend réconcilier industrie et artisanat en alliant fonctionnalité et décors prestigieux. Réalisation emblématique des années 1930, la Bourse du Travail s'inscrit dans l'émergence de l'architecture art déco sur le territoire métropolitain.

Sur inscription

Rendez-vous : 9h45 à l'arrêt de tram A
« Jardin Botanique »

Prix : gratuit

SORTIE JOURNÉE



Mardi 13 octobre

Mystérieux pays de Jeanne de Lestonnac : d'Illats à Saint-Michel- de-Rieufret !

Une journée consacrée aux mystères qui dorment dans notre forêt des landes girondines ! Pour cela, nous allons nous diriger vers deux communes voisines : Saint-Selve et Saint-Michel-de-Rieufret. Le matin, nous partirons dans la forêt de Saint-Michel et d'Illats à la recherche d'un curieux dolmen, auquel le professeur

Lenoir s'était particulièrement intéressé. Nous évoquerons également les anciennes tombes supposées gauloises ou celtiques. Puis, l'après-midi, deux étapes sont au programme. D'abord, l'église Saint-Michel objet de processions et de pèlerinages ancestraux selon une tradition assez curieuse. Nous y retrouverons les noms des seigneurs et barons de Montferrand, seigneurs de Landiras, qui ont voué un culte singulier à cette église. Ils vont l'embellir et la faire reconstruire au XVI^e siècle sur un aspect architectural original. Tout aussi inattendue, la source guérisseuse et miraculeuse Notre-Dame de Saint-Selve.

Sur inscription

Rendez-vous : 8h15 à la Maison des associations

Prix : 2,60 € pour le transport

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

INFORMATION

Mercredi 14 octobre

La boîte à risques « feu de forêt »

Participez à un jeu d'énigmes pour découvrir les 12 bons réflexes en cas de feu de forêt. Répondez aux questions pour apprendre à prévenir les risques ! Dans un second temps, préparez votre kit d'urgence. Vous devez quitter votre domicile pour 72 heures : qu'allez-vous emporter ?

Une animation menée par les bénévoles de la réserve Citoyenne de Bordeaux Métropole.

Sur inscription

Rendez-vous : 14h15-15h15

Au restaurant des Fauvettes

CONFÉRENCE Terre et Océan

Vendredi 16 octobre

Le Libre-Arbitre face à « l'intelligence artificielle » : la loi de la Dualité ?

Alain Marbeuf, Ingénieur au C.N.R.S. et passionné d'Histoire et d'Art.

Didier Coquillas, docteur en Histoire de l'Université de Bordeaux, paléo-environnementaliste, archéologue, chargé de cours, médiateur scientifique et culturel « Histoire, Archéologie et Paléo-environnement » de Terre et Océan.

Notre libre-arbitre peut se manifester de diverses manières. Est-ce bien une qualité typiquement humaine, ou est-elle imposée ? Y répondre, c'est, entrer dans le domaine bien connu de la religion et de la métaphysique, de la science, et plus généralement, dans celui de la rationalité. Mais aujourd'hui, les « choses » se compliquent et les implications de cette création moderne qu'est « l'intelligence artificielle » bouleversent à bien des égards nos schémas de pensée et court-circuitent notre libre-arbitre...

Sur inscription

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

Prix : 3,10 €

EXPOSITION VIEILLE ÉGLISE

Mardi 20 octobre

Anthology, Vivian Maier

Vivian Maier (1926-2009), gouvernante à Chicago durant plus de quatre décennies, demeura dans l'ombre jusqu'à la découverte, en 2007, de l'ampleur remarquable de

son œuvre photographique. Son corpus, d'une richesse exceptionnelle, rassemble plus de 120 000 images, ainsi que des films et divers enregistrements. Cette exposition intitulée *Anthology*, en révèle la profondeur et la subtilité du regard.

Vivian Maier arpentera la rue, saisissant passants et scènes ordinaires avec une immédiateté instinctive. Son travail exalte la poésie du quotidien et en capte d'infimes vibrations. Sa présence affleure parfois, dans un reflet, une ombre ou un autoportrait, qui seront sans aucun doute la partie de son œuvre la plus singulière. L'ensemble de son œuvre témoigne d'une quête de soi sans cesse réitérée, et d'une attention presque obsessionnelle au geste photographique. Son œuvre figure désormais dans l'histoire de la photographie.

Sur inscription

Rendez-vous : 14h à la Vieille Église pour la visite commentée

VISITE



Mardi 27 octobre

Visite du Conservatoire Air et Espace Aquitain (CAEA)

Le Conservatoire de l'Air et de l'Espace d'Aquitaine est une association reconnue d'intérêt général, fondée en 1987 à Mérignac par René Lemaire, ancien ingénieur d'essais chez Dassault Aviation, et

plusieurs passionnés. Sa mission : préserver, valoriser et faire découvrir au plus grand nombre le patrimoine aéronautique et spatial régional. Elle est aujourd'hui riche de 62 aéronefs, de 55 moteurs et de nombreux et divers équipements. Nous visiterons cette riche collection aéronautique sous le regard passionné de ses bénévoles.

Sur inscription

Rendez-vous : 8h30 Maison des associations

Prix : 10 € à régler le jour de la sortie (chèque ou espèce)

PROMENADE

Mardi 27 octobre

Au départ du Prieuré de Cayac en suivant l'eau Bourde

Nous suivrons l'eau Bourde. L'Eau Bourde est un affluent de la rive gauche de la Garonne, de 22,5 km de longueur, qui prend sa source à Cestas, à 57 m d'altitude.

Le prieuré de Cayac, construit au début du 13e siècle dans le sud de Bordeaux, Cayac est un hôpital avant de devenir un prieuré. Il est aussi un refuge pour les pèlerins en route pour Saint Jacques de Compostelle et pour tous les voyageurs se rendant en Espagne. Aujourd'hui, les bâtiments rénovés abritent des lieux de vie culturelle et associative, un gîte pour les pèlerins (dix lits), renouant ainsi avec la tradition, et le musée Georges de Sonnevile.

Sur inscription

Rendez-vous : 14h à la Maison des associations

Distance : environ 7 km

Chaussures adaptées le terrain n'est pas toujours plat

NOVEMBRE

INFORMATION

Mardi 3 novembre

TBM vous propose de découvrir son application mobile et de vous initier à son utilisation. Durant cet échange, il sera abordé les thèmes suivants :

- Recherche d'itinéraire en temps réel, prochain passage...
- Alerte info trafic
- Validation
- Guidage lors d'un déplacement

Sur inscription

Rendez-vous : 10h lieu communiqué lors de l'inscription

CINÉMA



Jeudi 5 novembre

Le fantôme de l'Opéra (drame, fantastique, romance)

De : Alexandre Castagnetti

Avec : Deva Cassel, Julien de Saint-Jean, Romain Duris

Dans le Paris d'aujourd'hui, Anastasia,

jeune danseuse, intègre le prestigieux Opéra de Paris. Alors qu'elle répète l'Orpheus, un opéra maudit qui aurait été composé par le Fantôme de l'Opéra, elle tombe amoureuse d'un mystérieux pianiste. À l'approche de la première représentation, entre accidents inexplicables et révélations troublantes, Anastasia se trouve plongée dans une histoire d'amour impossible, à la frontière du réel et du fantastique.

Rendez-vous : 13h35 au Mérignac-Ciné

Début de la séance : 13h45

Prix : 4 € à régler sur place

SPECTACLE PIN GALANT



Dimanche 8 novembre

Le prince de Madrid (opérette)

Opérette qui brille par sa musique entraînante, son romantisme inaltéré et son histoire captivante, *Le Prince de Madrid* nous plonge dans un univers où l'amour et l'aventure se croisent dans l'Espagne romantique et passionnée du XVIII^e siècle. Une œuvre phare du répertoire ! Cette œuvre mêle habilement humour, romance et mélodies envoûtantes, reflétant l'esprit libre et flamboyant

de l'Espagne. La musique de Lopez, avec des airs comme *Rossignol de mes amours* ou *Pour toi, Madrid*, nous transporte dans un monde où la passion et le rythme espagnols règnent.

Sur inscription : places à récupérer au guichet du Pin Galant la semaine précédant le spectacle

Rendez-vous : 14h30 au Pin Galant

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

CONFÉRENCE Terre et Océan

Vendredi 13 novembre

La chevelure des femmes : une bannière de liberté à travers les âges...

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

Les cheveux des femmes ont été, dès l'Antiquité, érotisés, convoités et contrôlés. La symbolique qui leur a été attachée par le regard masculin a persisté au fil des âges. Les pouvoirs religieux et politiques, les mentalités, ont dicté des actes funestes pour les femmes, et ont parfois utilisé leurs cheveux pour les humilier ou les soumettre. Mais elles ont résisté, et revendiqué la liberté de leur corps dans des actes de courage et de défiance. Citons, parmi elles, Jeanne d'Arc, les garçonnnes des années 30, ou encore les femmes d'Iran. Les femmes ont ainsi fait de leur chevelure une expression existentielle et émancipatrice.

Sur inscription

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

Prix : 3,10 €

LES COULISSES DU CINÉMA



Vendredi 20 novembre

En partenariat avec le Mérignac-Ciné, nous vous invitons à découvrir ou redécouvrir un film.

Les hommes préfèrent les blondes (1953, comédie dramatique, musical)

De : Howard Hawks

Avec : Jane Russell, Marilyn Monroe

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, ponctués d'anecdotes de Charles-Edouard Woisselin, spécialiste du Cinéma, aussi passionné que passionnant, qui nous réglera par sa connaissance du 7^e art. Une blonde explosive, croqueuse de diamants et une brune foudroyante éblouie par les muscles des beaux messieurs s'embarquent pour la France. Sur le paquebot se trouvent le riche Piggie et les athlètes américains de l'équipe olympique.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac-Ciné
Début de la séance : 13h45 (1h31 + débat)
Prix : 4 € à régler sur place

SORTIE JOURNÉE

Mardi 24 novembre

Charlemagne et les Carolingiens en Bordelais...

Voici un sujet rarement abordé : celui des Carolingiens en Bordelais. Cette période, située entre 752 et 987 après J.-C., reste encore méconnue. Les vestiges archéologiques et architecturaux sont rares, ce qui explique ce « flou » historique. Nous prendrons la direction du cœur de l'Entre-deux-Mers, aux portes de Sauveterre-de-Guyenne, mais dans les campagnes les plus reculées de Gironde. Au programme des raretés : des maisons mais aussi l'une des très rares chapelles carolingiennes de Gironde d'un aspect inédit et surprenant. Tout cela nous entraînera progressivement vers Frontenac et Blasimon. Quelques légendes, nous y feront croiser le grand Charlemagne ou l'un de ses fils... et découvrir des nouveautés.

Sur inscription

Rendez-vous : 8h15 à la Maison des associations

Retour prévu : 18h30

Prévoir : tenue adaptée et pique-nique

Prix : 2,60 € pour le transport

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

VISITE

Mardi 26 novembre

MÉCA

Découvrez l'histoire de la MÉCA, de son architecture, de ses expositions et des équipes qui la font vivre.

Deux présentations permettront également de découvrir les expositions d'art contemporain actuellement proposées. L'exposition *Goru Goru*, de l'artiste coréenne Seulgi Lee, ainsi que l'exposition *BlackGround : Murmures des Mornes*, en partenariat avec le CAPC et quatre autres lieux culturels de Bordeaux.

Sur inscription

Rendez-vous : 9h15 bus 1 arrêt MECA

CONFÉRENCE

Les Histoires de l'Art



Vendredi 27 novembre

L'art à boire et à manger

Par Jérôme Laborde, enseignant-conférencier.

Boire et manger, quoi de plus naturel ! Puisque cela fait partie de la vie et que les artistes représentent la vie, surtout dans la Scène de Genre, nous découvrirons des œuvres qui mettent en scène des repas, de gentilles collations autant que beuveries et orgies. De l'Antiquité à l'art Contemporain, les œuvres sont nombreuses, amusantes ou déroutantes, mais jamais dégoûtantes !

Sur inscription

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

Prix : 3,10 €

Focus sur une association

CYBÈLE

L'association Cybèle agit pour la protection de la biodiversité en améliorant la qualité des corridors écologiques et des paysages urbains et périurbains (diagnostics, végétalisation...). Elle œuvre également à la diffusion des savoirs naturalistes grâce à différents supports : documents, inventaires participatifs, conférences...

Le nom Cybèle fait référence à la déesse phrygienne de la terre fertile et des animaux sauvages.

Contacts et informations

Siège social : 4 place Rozanoff

Email : lindapouchard@cybele-asso.fr

Site internet : www.cybele-asso.fr

DÉCEMBRE

SORTIE JOURNÉE

Mardi 1^{er} décembre

Au programme : Latresne et Camblanes-et-Meynac. Tout semble s'organiser à Latresne autour de la vallée de la Pimpine et de sa confluence avec la Garonne, comme s'il s'agissait d'une « grande voie » pour pénétrer dans le plateau de l'Entre-deux-Mers. Les lieux furent l'occasion d'une histoire importante avec l'établissement d'un château fort et le siège d'une seigneurie importante appelée le Capitalat de Latresne. Le château (le Castéra) a évolué avec le temps et a même changé d'emplacement. On en

profita même pour y établir un « grenier à sel » dont nous irons visiter l'emplacement. Enfin, ce fut aussi l'endroit pour développer un village ancien qui possède aujourd'hui deux églises, des moulins à eau et une ancienne gare vouée au transport de la pierre. À Camblanes-et-Meynac, si l'histoire se reproduit, elle s'est en revanche établie sur des racines plus anciennes. Nous partirons à la découverte de sa villa gallo-romaine dégagée dans le voisinage de son église « panoramique ».

Sur inscription

Rendez-vous : 8h15 à la Maison des associations

Retour prévu : 18h30

Prévoir : tenue adaptée et pique-nique

Prix : 2,60 € pour le transport

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

SPECTACLE PIN GALANT

Mercredi 2 décembre

Conférence littéraire avec Sylvain Tesson

Une conférence exclusive où Sylvain Tesson vous partagera sa vision du voyage, de la liberté et vous présentera son dernier livre *Les piliers de la mer*, édité aux éditions Albin Michel.

Où peut-on encore fouler des espaces intouchés sur la planète ? Sylvain Tesson se lance à l'assaut des piliers de la mer, colonnes rocheuses dressées devant les côtes du monde. De la Tasmanie au Shetland, du Cap Horn à l'aiguille d'Étretat, l'écrivain vous invite à découvrir le sommet des pilastres battus par le ressac. Symboliquement, ces tours de la haute mer représentent les figures de la dissidence : elles s'écartent de la

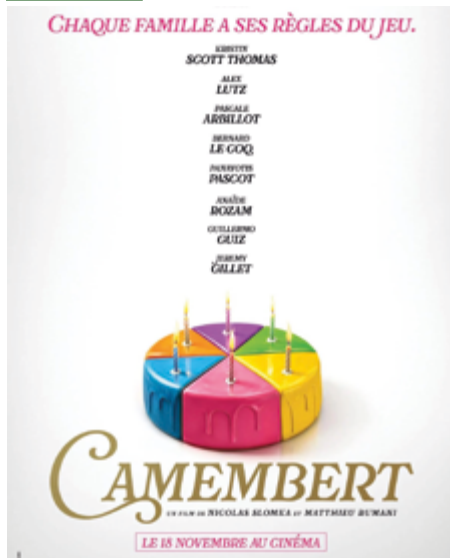
masse continentale, préférant s'isoler. Qui êtes-vous, vigies abandonnées ? Le dernier refuge des hommes libres ? Une séance de dédicaces suivra la conférence.

Sur inscription : places à récupérer au guichet du Pin Galant la semaine précédant le spectacle

Rendez-vous : 20h au Pin Galant

Prix : 19 € par chèque à l'ordre du Pin Galant

CINÉMA



Jeudi 10 décembre

Camembert (comédie)

De : Matthieu Rumani, Nicolas Slomka

Avec : Kristin Scott Thomas, Alex Lutz
Stan, trentenaire d'origine modeste, rencontre pour la première fois la famille de sa petite amie Cléo. Il découvre alors la tradition familiale : à chaque anniversaire de France, l'impressionnante maîtresse de maison, on lance une partie de Trivial Pursuit ©. Il sait qu'il n'a aucune chance face à ces amoureux de

la culture, mais il n'a pas le choix : toute la famille doit participer, sans exception. Qu'est-ce qui pourrait mal tourner ? Après tout ce n'est qu'un jeu de société...

Rendez-vous : 13h45 au Mérignac-Ciné

Début de la séance : 14h

Prix : 4 € à régler sur place

CONFÉRENCE Terre et Océan

Vendredi 11 décembre

Les mains fertiles de l'artiste Baya (1931-1998) : Liberté et Création.

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

Baya est le nom d'artiste que Fatma Haddad s'est donné à elle-même. De ses mains inspirées sont nés de la peinture, du dessin et de la céramique. Figure singulière, elle fut redécouverte notamment en 2023, lors de la grande rétrospective de son œuvre organisée à l'Institut du Monde Arabe. Baya est algérienne, de culture kabyle, imprégnée de pratiques culturelles orales et populaires qui ont forgé son répertoire de formes et de couleurs. Regarder les tableaux de Baya, c'est être invité dans un jardin splendide où se côtoient des femmes aux robes magnifiques, des oiseaux, des plantes, des instruments de musique. Mais au-delà de l'enchantement visuel, se révèle une artiste universelle et maître de son art, qui est reconnue comme une artiste majeure du XX^e siècle.

Sur inscription

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

Prix : 3,10 €

PROMENADE



Jeudi 17 décembre

La balade des Lumières

La Balade des Lumières : La Magie de Noël à Bordeaux !

Comme chaque année, préparez-vous à vous émerveiller avec notre traditionnelle balade de Noël !

Cette année, l'aventure commence à Pey Berland puis continuera par la Place de la Bourse, le Grand-Théâtre, les Allées de Tourny, le Cours de l'Intendance, la Place Gambetta, la rue de la Porte Dijéaux, la Promenade Sainte-Catherine et enfin l'Hôtel de Ville. Comme le disait si bien Richard Bohringer : «C'est beau une ville la nuit». Venez découvrir ou redécouvrir Bordeaux illuminée sous son plus beau jour ! Une balade inoubliable vous attend.

Sur inscription

Rendez-vous : 18h à l'arrêt de Tram A Pey Berland

Distance : 5 à 6 km

CINÉMA

Mardi 22 décembre

Astérix et le Royaume de Nubie
(animation, aventure)

De : Alexandre Heboyan

Avec : Christian Clavier, François-Xavier Demaison

Un village d'irréductibles Gaulois résiste encore et toujours à l'envahisseur... Mais pour combien de temps encore ? Un élixir de jeunesse accidentellement versé dans la potion magique a transformé tout le village en enfants ! Une seule solution pour Astérix et Obélix : voyager loin, très loin... Jusqu'au Royaume de Nubie, où se trouve l'antidote qui sauvera le village !

Rendez-vous : 13h45 au Mérignac-Ciné

Début de la séance : 14h (1h26)

Prix : 4 € à régler sur place

RÉTROSPECTIVE

Jeudi 7 janvier

Retour sur l'année 2026

L'année 2026 a été riche en événements, et nous avons hâte de partager avec vous les photos prises lors de nos rencontres, promenades, sorties et conférences. Ce sera une belle occasion de revoir les visages familiers et de se remémorer ces moments partagés.

Nous vous invitons à revivre ces souvenirs autour d'un verre de l'amitié, au cours d'un après-midi convivial.

Sur inscription

Rendez-vous : à partir de 15h (projection en boucle jusqu'à 16h30) au restaurant séniors du Jard

INFORMATIQUE

L'association AGIRabcd vous propose différentes formations sur ordinateur Windows ainsi que sur tablette et smartphone Android. Pour les ateliers se déroulant au 20 rue du Dr. Fernand Gross, les participants seront contactés par les intervenants.

Présentation « Osez le numérique »

Présentation des différents sites des services publics, création de comptes, gestion des mots de passe et création identifiant FranceConnect.

Mercredi 24 novembre de 9h30-12h
Gratuit

Maison des associations - 55 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny

Atelier FranceConnect

Pour accéder facilement à de multiples sites administratifs, un identifiant FranceConnect est pratique. Venez le créer.

Vendredi 4 décembre de 14h à 16h

Tarif : 5 € en chèque
20 rue du Dr. Fernand Gross (bâtiment B les Fauvettes)

Stage Tablettes et Smartphones Android

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

Stage de 2 jours de 9h30 à 12h et 13h30 à 16h

Mardi 13 et mercredi 14 octobre
Mercredi 9 et jeudi 10 décembre

Tarif : 20 € en chèque
20 rue du Dr. Fernand Gross (bâtiment B les Fauvettes)

Aide Informatique PC Windows, Tablettes et Smartphones. Android

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 12h.

Communication des dates ultérieurement en fonction du nombre de participants.

Tarif : 10 €

20 rue du Dr. Fernand Gross (bâtiment B les Fauvettes)

Présentation Intelligence artificielle :

- Concepts de base de l'intelligence artificielle et de son impact sur la recherche d'information et la génération de contenu.
- Découverte des principaux modèles d'IA de recherche d'information (Perplexity,) et d'IA générative (ChatGPT, Gemini, Mistral, Claude).

Vendredi 16 octobre 9h30- 12h

Mercredi 2 décembre 9h30-12h

Tarif : 5 € par chèque
Maison des associations

Atelier IA :

Pré requis avoir suivi module présentation IA

Mise en pratique adaptée aux besoins des participants

Vendredi 23 octobre 10h-12h

Mardi 15 décembre 10h-12h

Tarif : 5 € par chèque
Maison des associations

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)

[illegible]

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.

Vous aidez régulièrement un proche ?



Je m'occupe de ma mère
atteinte d'un cancer



J'aide mon épouse
atteinte d'une maladie
neurodégénérative



Je suis aidante de
mon fils qui souffre
de troubles bipolaires

Je soutiens mon frère
porteur d'un trouble du
spectre autistique



J'aide mon voisin,
en perte
d'autonomie



Relais des aidants

29 Rue Alphonse Daudet - 05 56 97 86 24