

# ATELIERS SENIORS

**PROGRAMME  
2021/2022**

**Des lieux  
pour des activités  
selon vos envies**



[bordeaux.fr](http://bordeaux.fr)



***Bordeaux, Ville amie des aînés, propose aux habitants qui ont atteint 60 ans des activités par ateliers, présentées dans ce programme élaboré pour eux. Les Ateliers seniors, rive droite et rive gauche, proposent de réels cycles d'apprentissages variés, sous la houlette de professionnels passionnés, afin de répondre au désir d'apprendre, de faire des projets, encore et toujours. Dans ce nouveau programme 2021-2022, le plus difficile sera de choisir selon vos envies et votre temps libre !***

Sylvie Justome, adjointe au maire chargée de la sécurité sanitaire, de la santé et des seniors

## **LES ATELIERS SENIORS : DEUX LIEUX POUR DES ACTIVITÉS À LA CARTE...**

Les ateliers Brach et Giono regroupent plus d'une trentaine d'activités créatives, culturelles et sportives pour les seniors de 60 ans et plus. Animés par des intervenants professionnels, ils proposent un parcours d'apprentissage adapté et individualisé. Grâce aux différents passeports, chacun choisit la formule qui lui convient le mieux.

## **ET UNE TROISIÈME ADRESSE**

Au sein de la Maison Polyvalente Sarah Bernhardt, l'Université du Temps Libre propose des activités en partenariat avec la ville de Bordeaux. Plus d'infos : Université du Temps Libre / 05 56 79 22 78 / [accueil.utl@wanadoo.fr](mailto:accueil.utl@wanadoo.fr)

***Afin de respecter les règles sanitaires en vigueur dans le cadre de la gestion de la pandémie de Covid19, ce programme est susceptible de faire l'objet de modifications.***

# LANGUES VIVANTES

## ANGLAIS

### ► Atelier Brach

**Jeudi** / 9h-10h30 débutant  
/ 10h30-12h élémentaire  
**Vendredi** / 9h-10h30 intermédiaire  
/ 10h30-12h confirmé

### ► Atelier Giono

**Mardi** / 9h-10h30 débutant  
**Vendredi** / 9h-10h30 intermédiaire  
/ 10h30-12h confirmé

## ESPAGNOL

### ► Atelier Brach

**Lundi** / 14h-15h30 intermédiaire  
**Mardi** / 14h-15h30 débutant  
/ 15h30-17h confirmé

### ► Atelier Giono

**Lundi** / 9h30-11h intermédiaire  
**Mardi** / 10h30-12h débutant

# ACTIVITÉS MUSICALES

**CHORALE** Débutant ou confirmé, tout le monde peut chanter.

### ► Atelier Giono

**Jeudi** / 13h45-16h45

# ARTS DE LA SCÈNE

**THÉÂTRE** Une approche ludique du théâtre et des techniques scéniques, avec un spectacle sur scène en fin d'année. Les répétitions ont lieu à la salle municipale, 44 rue Joseph Brunet, Bordeaux (Tram B, New York).

### ► Salle Pierre Tachou

**Mardi** / 14h-17h

# LOISIRS ARTISTIQUES ET CRÉATIFS

**MARQUETERIE\*** Technique décorative à base de feuilles de bois pour meubles, boiseries, tableaux, ...

► **Atelier Brach**

Jeudi / 9h-11h30

Vendredi / 14h-16h30

**ENCADREMENT\*** Pour créer des encadrements de professionnels.

► **Atelier Brach**

Mercredi et vendredi / 9h30-12h

► **Atelier Giono**

Lundi / 9h30-12h

**COUTURE\*** Pour apprendre à réaliser un modèle de A à Z.

► **Atelier Brach**

Mercredi et jeudi / 14h-16h30

► **Atelier Giono**

Jeudi / 9h30-12h

**PATCHWORK\*** Techniques de l'assemblage et du matelassage.

► **Atelier Brach**

Mardi / 9h30-12h

**PEINTURE\*** Pour apprendre ou approfondir sa technique.

► **Atelier Brach**

Mardi et vendredi / 14h-16h30

Mercredi / 9h30-12h

► **Atelier Giono**

Mardi et jeudi / 9h30-12h

**PEINTURE SUR SOIE\*** Avec différents procédés abordés.

► **Atelier Brach**

Mercredi / 14h-16h30

**DESSIN\*** Apprenez à votre rythme les techniques du dessin.

► **Atelier Giono**

Lundi / 9h30-12h

**ÉCRITURE\*** Mettre en mots, selon son bon plaisir, son imagination et sa poésie

► **Atelier Giono**

Vendredi / 10h-11h30

# DÉTENTE - BIEN-ÊTRE - SPORT

**GYM\*\*** Pour améliorer sa tonicité musculaire et sa souplesse.

► **Atelier Brach**

Mardi / 9h-10h / 10h-11h / 11h-12h

► **Atelier Giono**

Mardi / 9h-10h / 10h-11h /

**SWISS BALL\*\*** Pour gagner en maintien et en équilibre.

► **Atelier Brach**

Lundi / 10h-11h

**GYM PILATES\*\*** Pour développer les muscles profonds et améliorer sa posture.

► **Atelier Brach**

Jeudi / 14h30-15h30

► **Atelier Giono**

Mardi / 14h30-15h30

**QI-GONG\*\*** Gymnastique chinoise à base de mouvements lents et harmonieux.

► **Atelier Giono**

Jeudi / 9h-10h30 / 10h30-12h

**HATHA-YOGA** Cette discipline s'appuie sur le contrôle du corps pour l'harmoniser avec l'esprit.

► **Atelier Brach**

Lundi / 11h-12h30 / 14h-15h30

► **Atelier Giono**

Lundi / 9h-10h30 / 10h45-12h15

Jeudi / 14h-15h30

**SOPHROLOGIE** Exercices de respiration contrôlée pour travailler sa vivacité d'esprit, sa mémoire.

► **Atelier Brach**

Lundi / 15h30-17h

► **Atelier Giono**

Mardi / 11h-12h30

*\*Prévoir du matériel personnel, sur conseil de l'intervenant(e).*

*\*\*Prévoir tapis et chaussures de salle.*

# MULTIMÉDIA

**PHOTOGRAPHIE\*\*\*** Pour maîtriser les techniques photographiques, approfondir ses connaissances, se familiariser avec un logiciel de retouches.

► **Atelier Brach**

Lundi / 9h30-12h

► **Atelier Giono**

Jeudi / 9h30-12h

Vendredi / 9h30-12h

**CRÉATION AUDIOVISUELLE \*\*\*** Initiation aux techniques vidéo et cinéma par l'écriture, le montage et le tournage de séquences.

► **Atelier Giono**

Lundi / 9h30-12h 14h-16h30

**D'CLICS LIBRES** *(hors période ponctuelle des stages d'informatique)*  
Accès libre, par créneau d'1h30 aux salles informatiques des deux Ateliers (sur réservation) pour les personnes déjà initiées.

► **Atelier Brach**

Lundi, mardi, mercredi,  
jeudi & vendredi / 9h-12h 14h-17h

► **Atelier Giono**

Lundi, mardi,  
jeudi & vendredi / 9h-12h 14h-17h

\*\*\*Prévoir du matériel personnel, sur conseil de l'intervenant(e).

# LES PASSEPORTS

L'inscription est annuelle, de septembre 2021 à juin 2022 ; les participants s'engagent jusqu'à la fin de la saison. Les inscriptions restent possibles tout au long de l'année en fonction des places disponibles.

La  
séance  
d'essai est  
offerte.

<i>Tarifs mensuels</i>	<b>Passeport 1 activité</b>	<b>Passeport 2 activités</b>	<b>Passeport 3 activités</b>
<b>Ressources mensuelles</b>	<b>Domicilié à Bordeaux</b>		
Moins de 836 €	7 €	10 €	13 €
Entre 836,01 € et 1 010 €	10 €	14 €	18 €
Entre 1 010,01 € et 1 259 €	14 €	20 €	25 €
Entre 1 259,01 € et 1 424 €	19 €	26 €	34 €
Au-delà de 1 424,01 €	22 €	30 €	40 €
	<b>Domicilié hors-Bordeaux</b>		
<b>Forfait</b>	27 €	38 €	49 €

# LES STAGES\*

Des stages de découverte sont proposés tout au long de l'année. Retrouvez le programme auprès des animateurs d'ateliers.

	<b>Un stage d'1/2 journée</b>
<b>Ressources mensuelles</b>	<b>Domicilié à Bordeaux</b>
Moins de 836 €	3 €
Entre 836,01 € et 1010 €	5 €
Entre 1010,01 € et 1259 €	7 €
Entre 1259,01 € et 1424 €	9 €
Au-delà de 1424,01 €	11 €
	<b>Domicilié hors-Bordeaux</b>
<b>Forfait</b>	13 €

\*Tarifs modulés en fonction de la durée du stage

## 1 Atelier Brach

### **Centre ville**

33 rue de Brach

☎ 05 56 79 73 44

🚊 Tram A, Saint-Bruno

🚌 Bus 1, 16, 26 : arrêt Dutertre

## 2 Atelier Giono

### **La Bastide**

Maison Polyvalente Cœur de Bastide

13 allée Jean Giono

☎ 05 24 57 65 04

🚊 Tram A, Jardin botanique

🚌 Bus 45 : arrêt Sabarots

## 3 Maison polyvalente Sarah Bernhardt

### **Bordeaux Maritime**

33 cours de Québec

🚊 Tram C, Berges du lac

en partenariat avec l'Université

du Temps Libre

✉ [accueil.utl@wanadoo.fr](mailto:accueil.utl@wanadoo.fr)

[www.oareil.org](http://www.oareil.org)

☎ 05 56 79 22 78



## PASS SENIOR

La mairie met à votre disposition le Pass Senior gratuit, destiné aux Bordelais qui ont fêté leurs 60 ans.

Pour l'obtenir, rapprochez-vous des animateurs d'ateliers.

**Plus d'informations : 05 57 89 37 77**

## i PLUS D'INFOS

### **Cité municipale**

4 rue Claude Bonnier

🚊 Tram A, Mériadeck

✉ [atelierssenior@mairie-bordeaux.fr](mailto:atelierssenior@mairie-bordeaux.fr)

☎ 05 57 89 37 77

📘 [Bordeaux.Seniors](https://www.bordeaux.seniors.fr)

✉ [seniorsreporters.bordeaux.fr/](mailto:seniorsreporters.bordeaux.fr/)

**Ateliers ouverts du lundi  
au vendredi 9h-12h et 14h-17h**

**Ouverture du lundi 6 septembre 2021  
au vendredi 24 juin 2022.**

**Stages de découvertes pendant  
les vacances scolaires.**