

BORDEAUX
Ma ville

ATELIERS SENIORS

SAISON
2015-2016

LANGUES VIVANTES

ARTS DE LA SCÈNE

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

DÉTENTE - BIEN-ÊTRE - SPORT

MULTIMÉDIA

bordeaux.fr



Mot du Maire

Bordeaux a adhéré au réseau francophone *Villes Amies des Aînés* et lancé la démarche "Bordeaux Générations Seniors" avec l'ambition de promouvoir le bien vivre ensemble. L'offre d'activités des Ateliers Brach et Giono vous propose de partager des instants privilégiés de loisirs et de détente. Je vous invite à la découvrir et vous souhaite une très belle saison 2015/2016.

Alain Juppé
maire de Bordeaux
président de Bordeaux Métropole
ancien Premier ministre



Sommaire

LANGUES VIVANTES

Anglais, Espagnol, Italien p.4

ARTS DE LA SCÈNE

Chorale, Théâtre p.5

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Couture, Dessin, Encadrement, Marqueterie, Patchwork, Peinture,
Peinture sur soie p.6

DÉTENTE - BIEN-ÊTRE - SPORT

Gym douce, Pilates, Qi-gong, Swiss-Ball, Hatha-Yoga p.8

MULTIMÉDIA

Création audiovisuelle, D'clics libres, Informatique, Photographie p.9

INFORMATIONS PRATIQUES p.10

Des Ateliers au plus près de vos envies

- **Assouvir sa curiosité, découvrir de nouvelles activités et continuer à apprendre: quand on a enfin un peu plus de temps, c'est le moment !**

Les Ateliers Brach (rive gauche) et Giono (rive droite) proposent une trentaine d'activités créatives, culturelles et sportives aux seniors de 60 ans et plus. Animés par des professionnels, ces Ateliers offrent un parcours d'apprentissage adapté et individualisé.

Les trois formules de « passeport » donnent un accès libre à une ou plusieurs activités. À chaque rentrée, des portes ouvertes sont organisées pour rencontrer les intervenants et s'informer.

Une séance d'essai est offerte pour ceux et celles souhaitant essayer une nouvelle activité.

- **Cette année**, deux nouvelles séances sont mises en place pour les débutants qui souhaitent découvrir à leur rythme, les bases de ces activités :

Couture, le mercredi de 14h à 17h, Atelier Brach
Création audiovisuelle, le mercredi de 9h à 12h, Atelier Giono



- **Les évènements à ne pas rater**

Art Mature En juin, cette exposition de trois jours, met les créations des Ateliers et des Clubs seniors à l'honneur.

Pôle comédie La troupe de théâtre se produit sur scène pour le plaisir des spectateurs.

- **Un troisième Atelier**, confié à l'Université du Temps Libre, propose de multiples activités au sein de la Maison Polyvalente Sarah Bernhardt.

Contact

Université du Temps Libre - 33 rue Québec
33000 Bordeaux
05 56 79 22 78

LANGUES VIVANTES

Les séances de langues vivantes sont réparties par niveau et permettent un apprentissage ludique et pédagogique adapté au rythme de chacun.

Anglais

Let's go !

○ **Atelier Brach** ~ 12 participants/séance

Jeudi	10h - 11h	Débutant
	11h - 12h	Intermédiaire
Vendredi	10h - 11h	Intermédiaire
	11h - 12h	Avancé

○ **Atelier Giono** ~ 8 participants/séance

Vendredi	9h - 10h	Débutant
	10h - 11h	Intermédiaire
	11h - 12h	Avancé

Italien

Benvenuto !

○ **Atelier Brach** ~ 12 participants/séance

Lundi	15h - 16h	Débutant Intermédiaire
	16h - 17h	Intermédiaire Avancé

Espagnol

Inscribete !

○ **Atelier Brach** ~ 12 participants/séance

Mardi	14h - 15h	Débutant
	15h - 16h	Intermédiaire
	16h - 17h	Avancé

○ **Atelier Giono** ~ 12 participants/séance

Lundi	10h - 11h	Débutant Intermédiaire
	11h - 12h	Intermédiaire Avancé

ARTS DE LA SCÈNE

Chorale

○ Atelier Giono ~ 50 participants

Lundi

13h45 ~ 16h45

Débutant ou chanteur confirmé : tout le monde peut chanter ! Cet atelier vous invite à découvrir votre timbre de voix pour trouver progressivement votre registre : soprano, alto, ténor ou basse pour évoluer vers un répertoire contemporain.

Théâtre

○ Atelier Brach ~ 14 participants

Mardi

14h ~ 17h

Venez découvrir une approche ludique du théâtre et aborder les techniques scéniques et de mémorisation. La troupe produit son spectacle en fin d'année sur plusieurs scènes.

Salle Pierre Tachou
44 rue Joseph Brunet, Bordeaux
Tram B : arrêt New York

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Marqueterie*

Cette technique décorative à base de feuilles de bois aux couleurs chaudes vous permet de décorer vos meubles, boiseries, tableaux...

○ Atelier Brach ~ 12 participants/séance

Jeudi	9h - 11h
Vendredi	14h - 16h

Encadrement*

Créez des encadrements dignes de professionnels en apprenant les bases et les méthodes sophistiquées de cette discipline.

○ Atelier Brach ~ 12 participants/séance

Mercredi	9h30 - 12h
Vendredi	9h30 - 12h

○ Atelier Giono ~ 8 participants/séance

Lundi	9h30 - 12h
-------	------------

Couture*

Cette activité permet au débutant d'apprendre comment réaliser un vêtement (retouches...) et pour les plus avancés de présenter un modèle de A à Z. À vos aiguilles !

○ Atelier Brach ~ 8 participants/séance

Mercredi	14h - 17h	Débutant
Vendredi	14h - 17h	Avancé



○ Atelier Giono ~ 10 participants/séance

Jeudi	9h - 12h	Avancé
-------	----------	--------

Patchwork*

Venez découvrir les techniques de l'assemblage et du matelassage.

○ Atelier Brach ~ 8 participants/séance

Mardi	9h - 12h
-------	----------

* du matériel personnel sera demandé par l'intervenante

Peinture*

Plongez au cœur de la couleur et du dessin afin d'apprendre ou d'approfondir une technique.

○ **Atelier Brach** ~ 12 participants/séance

Mardi	14h ~ 17h
Mercredi	9h ~ 12h
Vendredi	14h ~ 17h

○ **Atelier Giono** ~ 10 à 15 participants/séance

Mardi	9h ~ 12h
Jeudi	9h ~ 12h

Peinture sur soie*

○ **Atelier Brach** ~ 8 participants

Mercredi	14h ~ 17h
----------	-----------

Exprimez votre créativité sur de la soie tout en apprenant différentes techniques pour réaliser vos motifs.

Dessin *

○ **Atelier Giono** ~ 10 participants

Lundi	10h ~ 12h
-------	-----------

Apprenez à votre rythme les techniques du dessin.

* du matériel personnel sera demandé par l'intervenante

DÉTENTE - BIEN-ÊTRE - SPORTS

Gym*

Cette pratique permet d'améliorer sa tonicité musculaire et sa souplesse avec des exercices adaptés. En fonction de votre rythme, plusieurs niveaux sont proposés.

○ **Atelier Brach** ~ 15 participants/séance

Mardi	9h - 10h	Gym tonique
	10h - 11h	Gym assise
	11h - 12h	Gym douce

○ **Atelier Giono** ~ 20 participants/séance

Mardi	9h - 10h	Gym tonique
	10h - 11h	Gym assise
	11h - 12h	Gym douce
Vendredi	10h45 - 11h45	Gym pour tous

Swiss-Ball*

Discipline posturale, d'étirements et de renforcement des muscles qui permet de gagner en maintien et en équilibre grâce à l'utilisation d'un ballon.

○ **Atelier Brach** ~ 6 participants/séance

Lundi	9h - 10h	Débutant
	10h - 11h	Intermédiaire

L'équilibre et le maintien du corps sont les maîtres mots de cette méthode.

○ **Atelier Brach** ~ 10 participants/séance

Lundi	16h - 17h	Débutant Intermédiaire
Mercredi	9h - 10h	Débutant
	10h - 11h	Avancé

Pilates*

Cette gymnastique chinoise permet de développer des mouvements lents et harmonieux tout en travaillant sur votre respiration.

○ **Atelier Giono** ~ 20 participants/séance

Jeudi	9h - 10h30	Débutant
	9h - 12h	Avancé

Qi-gong*

Cette discipline s'appuie sur le contrôle du corps et le maintien de sa santé pour harmoniser le corps et l'esprit.

○ **Atelier Brach** ~ 15 participants/séance

Lundi	11h - 12h30	Avancé
	14h15 - 15h45	Débutant Intermédiaire

○ **Atelier Giono** ~ 15 participants/séance

Lundi	9h - 10h30	Avancé
	10h45 - 12h15	Débutant
Mercredi	11h - 12h30	Pour tous

* Prévoir tapis et chaussures de salle

MULTIMÉDIA

Informatique

Une approche conviviale de l'ordinateur et de ses mystères pour explorer internet et la bureautique tout en s'initiant et se perfectionnant aux nouvelles technologies.

○ **Atelier Brach** ~ 5 participants /séance

Mardi	14h - 15h30
Mercredi	9h - 10h30
	10h30 - 12h
	14h - 15h30
	15h30 - 17h
Jeudi	14h - 15h30
	15h30 - 17h

○ **Atelier Giono** ~ 5 participants /séance

Lundi & mardi	9h - 10h30
	10h30 - 12h
Jeudi	9h30 - 11h

D'clics libres

Accès libre, par créneau d'1h30 aux personnes déjà initiées, aux salles informatiques des deux ateliers (sur réservation).

○ **Atelier Brach**

Lundi & mercredi	9h - 12h
	14h - 17h
Mardi	9h - 12h
	15h30 - 17h
Jeudi	9h - 12h

○ **Atelier Giono**

Lundi, mardi & vendredi	14h - 17h
Mercredi & vendredi	9h - 12h

Photographie

○ **Atelier Giono** ~ 8 participants

Jeudi	9h - 12h	Avancé
Vendredi	9h - 12h	Débutant

Cet atelier permet de maîtriser les techniques photographiques, d'approfondir ses connaissances, d'apprendre et de se familiariser à un logiciel de retouches. Tout est pensé pour mettre en valeur vos photos. Cheese !

Création audiovisuelle


○ **Atelier Giono** ~ 8 participants

Lundi	13h45 - 16h45	Avancé
Mercredi	9h - 12h	Débutant


Initiation aux techniques vidéo et cinéma par l'écriture, le montage et le tournage de séquences. Action !

PLANNING BRACH

		MATIN		
LUNDI	D'clics libre informatique Salle multimédia 9h ~ 10h30		D'clics libre informatique Salle multimédia 10h30 ~ 12h	
	Swiss-ball Salle verte 9h ~ 10h	Swiss-ball Salle verte 10h ~ 11h	Hatha-Yoga Salle verte 11h ~ 12h30	
MARDI	D'clics libre informatique Salle multimédia 9h ~ 10h30		D'clics libre informatique Salle multimédia 10h30 ~ 12h	
	Gym tonique Salle verte 9h ~ 10h	Gym assise Salle verte 10h ~ 11h	Gym douce Salle verte 11h ~ 12h	
	Patchwork Salle rose 9h ~ 12h			
MERCREDI	Informatique Salle média 9h ~ 10h30		Informatique Salle média 10h30 ~ 12h	
	Peinture Salle verte 9h ~ 12h			
	Encadrement Salle rose 9h30 ~ 12h			
JEUDI	D'clics libre informatique Salle multimédia 9h ~ 10h30		D'clics libre informatique Salle multimédia 10h30 ~ 12h	
	Marqueterie Salle verte 9h ~ 11h			
	Anglais <i>Débutant</i> Salle rose 10h ~ 11h		Anglais <i>Intermédiaire</i> Salle rose 11h ~ 12h	
VENDREDI	D'clics libre informatique Salle multimédia 9h ~ 10h30		D'clics libre informatique Salle multimédia 10h30 ~ 12h	
	Encadrement Salle verte 9h30 ~ 12h			
	Anglais <i>Intermédiaire</i> Salle rose 10h ~ 11h		Anglais <i>Avancé</i> Salle rose 11h ~ 12h	

APRÈS-MIDI		
D'clics libre informatique Salle multimédia 14h ~ 15h30	D'clics libre informatique Salle multimédia 15h30 ~ 17h	
Hatha-Yoga Salle verte 14h15 ~ 15h45	Pilates <i>Débutant intermédiaire</i> Salle verte 16h ~ 17h	
Italien <i>Débutant Intermédiaire</i> Salle rose 15h ~ 16h	Italien <i>Intermédiaire avancé</i> Salle rose 16h ~ 17h	
Informatique Salle multimédia 14h ~ 15h30	D'clics libre informatique Salle multimédia 15h30 ~ 17h	
Peinture Salle verte 14h ~ 17h		
Espagnol <i>Débutant</i> Salle rose 14h ~ 15h	Espagnol <i>Intermédiaire</i> Salle rose 15h ~ 16h	Espagnol <i>Avancé</i> Salle rose 16h ~ 17h
Théâtre Salle du point du jour 14h ~ 17h		
Informatique Salle média 14h ~ 15h30	Informatique Salle média 15h30 ~ 17h	
Peinture sur soie Salle verte 14h ~ 17h		
 Couture <i>Débutant</i> Salle rose 14h ~ 17h		
Informatique <i>Débutant</i> Salle media 14h ~ 15h30	Informatique <i>Débutant</i> Salle media 15h30 ~ 17h	
Couture <i>Avancé</i> Salle rose 14h ~ 17h		
D'clics libre informatique Salle multimédia 14h ~ 15h30	D'clics libre informatique Salle multimédia 15h30 ~ 17h	
Peinture Salle verte 14h ~ 17h		
Marqueterie Salle rose 14h ~ 16h		

PLANNING GIONO

		MATIN		
LUNDI	Espagnol Débutant & Intermédiaire Salle coton 10h ~ 11h	Espagnol Intermédiaire & avancé Salle coton 11h ~ 12h		
	Dessin Salle tournesol 10h ~ 12h			
	Encadrement Salle nénuphar 9h30 ~ 12h			
	Hatha-Yoga Avancé Salle lotus 9h ~ 10h30		Hatha-Yoga Débutant Salle lotus 10h45 ~ 12h15	
	Informatique Salle multimédia 9h ~ 10h30		Informatique Salle multimédia 10h30 ~ 12h	
MARDI	Informatique Salle multimédia 9h ~ 10h30		Informatique Salle multimédia 10h30 ~ 12h	
	Gym tonique Salle lotus 9h ~ 10h	Gym assise Salle lotus 10h ~ 11h	Gym douce Salle lotus 11h ~ 12h	
	Peinture Salle tournesol 9h ~ 12h			
MERCREDI	 Création audiovisuelle Débutant Salle coton 9h ~ 12h			
	Pilates Débutant Salle lotus 9h ~ 10h	Pilates Avancé Salle lotus 10h ~ 11h	Hatha-Yoga Pour tous Salle lotus 11h ~ 12h30	
	D'clics libre informatique Salle multimédia 9h ~ 10h30		D'clics libre informatique Salle multimédia 10h30 ~ 12h	
JEUDI	Photographie Confirmé Salle coton 9h ~ 12h			
	Peinture Salle tournesol 9h ~ 12h			
	Couture Salle nénuphar 9h ~ 12h			
	Qi-gong Salle lotus 9h ~ 10h30		Qi-gong Salle lotus 10h30 ~ 12h	
	Informatique Salle multimédia 9h30 ~ 11h			
VENDREDI	Anglais Débutant Salle coton 9h ~ 10h	Anglais Intermédiaire Salle coton 10h ~ 11h	Anglais Avancé Salle coton 11h ~ 12h	
	Gym douce Salle lotus 10h45 ~ 11h45			
	D'clics libre informatique Salle multimédia 9h ~ 10h30		D'clics libre informatique Salle multimédia 10h30 ~ 12h	

APRÈS-MIDI	
Création audiovisuelle <i>Avancé</i> Salle coton 13h45 ~ 16h45	
Chorale Salle nénuphar 13h45 ~ 16h45	
D'clics libre informatique Salle multimédia 14h ~ 15h30	D'clics libre informatique Salle multimédia 15h30 ~ 17h
D'clics libre informatique Salle multimédia 14h ~ 15h30	D'clics libre informatique Salle multimédia 15h30 ~ 17h
D'clics libre informatique Salle multimédia 14h ~ 15h30	D'clics libre informatique Salle multimédia 15h30 ~ 17h
D'clics libre informatique Salle multimédia 14h ~ 15h30	D'clics libre informatique Salle multimédia 15h30 ~ 17h

INFORMATIONS PRATIQUES

Les passeports

TARIFS TRIMESTRIELS	PASSEPORT <i>Un</i> 1 activité au choix	PASSEPORT <i>Découverte</i> 2 activités au choix	PASSEPORT <i>Privilage</i> 3 activités au choix
RESSOURCES mensuelle	DOMICILIATION BORDEAUX		
Moins de 1195€	49,50€	53,50€	78,80€
De 1195,01€ à 1425€	62,60€	67,70€	99,00€
À partir de 1425,01€	68,70€	74,70€	109,10€
	DOMICILIATION HORS BORDEAUX		
FORFAIT	88,90€	97,00€	141,40€

Calendrier

1^{er} trimestre ~ Du 7 septembre 2015 au 30 novembre 2015

2^{ème} trimestre ~ Du 1^{er} décembre 2015 au 11 mars 2016

3^{ème} trimestre ~ Du 14 mars 2016 au 10 juin 2016

Fermeture des Ateliers

L'Atelier Brach est fermé lors des vacances scolaires de Noël du 21 décembre 2015 au 4 janvier 2016

L'Atelier Giono est fermé pendant les vacances scolaires :

Toussaint ~ du 19 octobre 2015 au 1^{er} novembre 2015

Noël ~ du 21 décembre 2015 au 3 janvier

Février ~ du 15 février 2016 au 28 février 2016

Pâques ~ du 11 avril 2016 au 24 avril 2016

Fin des Ateliers le 10 juin 2016

BON À SAVOIR

- Vous pouvez vous rendre dans l'un des 25 clubs de la ville de Bordeaux afin de vous restaurer ou de participer à des activités de loisirs.

- La mairie met à votre disposition le Pass Senior, gratuit et destiné aux seniors ayant fêté leur 60 ans. Pour l'obtenir, renseignez vous auprès des Ateliers Brach et Giono.



Les évènements

POUR VOUS CETTE ANNÉE

- Semaine Bleue ~ octobre
- L'esprit du piano ~ novembre
- Noël du Pôle ~ décembre
- Concert à l'auditorium ~ janvier
- « Vieillir c'est vivre » pièce de Théâtre au Fémina ~ janvier
- La dictée ~ mars
- Tournoi de belote ~ avril
- Festival du court métrage ~ avril
- Pôle comédie ~ mai
- Les 10 ans du Bordeaux Raid Culture ~ mai
- Art Mature ~ juin
- L'été des seniors ~ juillet | août
- Séjour « les seniors en vacances » ~ septembre



Les Ateliers

Du lundi au vendredi
De 9h à 12h et de 14h à 17h

ATELIER BRACH

Centre ville
33 rue Brach
05 56 79 73 44
Tram A arrêt St Bruno
Bus 1, 16, 26 : arrêt Dutertre

ACCUEIL PÔLE SENIORS

Cité Municipale

- ✉ 4 rue Claude Bonnier
33000 Bordeaux
- @ pass.senior@mairie-bordeaux.fr
- ☎ 05 57 89 37 77
- f Facebook.com/Bordeaux.Seniors

ATELIER GIONO

La Bastide
Maison Polyvalente Cœur de Bastide
13 allée Jean Giono
05 24 57 65 04
Tram A arrêt Jardin Botanique
Bus 45 arrêt Sabarots

ATELIER SARAH BERNHART

en partenariat avec
l'Université du Temps Libre

- ✉ 33 rue Québec, Quartier Ginko
33000 Bordeaux
- @ accueil.utl@wanadoo.fr
- ☎ 05 56 79 22 78
- www.oareil.org