

ATELIERS SENIORS

**PROGRAMME
2022/2023**

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



bordeaux.fr



ÉDITO

Fraîchement honorée du Label Or « ami des aînés[®] », la ville de Bordeaux a préparé une rentrée active dans ses ateliers municipaux Brach et Giono. Ouverts à tous les plus de 60 ans, ils annoncent une nouvelle reprise pleine d'énergie avec plus d'une trentaine d'activités possibles. Ce programme pratique permet à chacun de choisir la formule qui lui convient le mieux, par proximité géographique, par affinités, et adapté à ses ressources.

Très bonne reprise à tous !

Pierre Hurmic,
maire de Bordeaux

LES ATELIERS SENIORS : 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.

LES STAGES INFORMATIQUES

Dès les vacances scolaires du mois d'octobre, retrouvez à l'atelier Brach un programme de stages multimédia à tester pendant cette période : sécurité informatique, achat sur le web, tablette et smart-phone.... : le programme est adapté aux demandes.

LES CONDITIONS

Les ateliers sont ouverts aux seniors ayant fêté leurs 60 ans, bordelais, es ou non ! L'inscription est annuelle, de septembre 2022 à juin 2023 ; les participants s'engagent jusqu'à la fin de la saison. Les inscriptions sont possibles tout au long de l'année en fonction des places disponibles.

LES PASSEPORTS

L'inscription est annuelle, de septembre 2022 à juin 2023 ; 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>	Passeport 1 activité	Passeport 2 activités	Passeport 3 activités
Ressources mensuelles	Domicilié à Bordeaux		
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 €
	Domicilié hors-Bordeaux		
Forfait	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.

	Un stage d'1/2 journée
Ressources mensuelles	Domicilié à Bordeaux
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 €
	Domicilié hors-Bordeaux
Forfait	13 €

*Tarifs modulés en fonction de la durée du stage

LANGUES VIVANTES

ANGLAIS

► Atelier Brach

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

► Atelier Giono

Jeudi / 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.

► Salle Pergola

Mardi / 14h-17h

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

NOUVEAUTÉ : Parcours Découverte Sport

▶ **Atelier Giono, lundi : 10h30-12h****

Sur le thème de l'équilibre, 1 activité différente à chaque trimestre : gym fonctionnelle (1^{er} trimestre), swiss Ball (2^e trimestre) et pratique énergétique : bien dans son corps, bien dans sa tête (3^e trimestre).

Ce parcours correspond à un Passeport 1 activité. Attention, en vous inscrivant, vous vous engagez annuellement sur l'ensemble des 3 activités.

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

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**

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

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

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



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

☎ 05 57 89 37 77

📘 Bordeaux.Seniors

✉ seniorsreporters.bordeaux.fr/

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

Du Lundi 5 septembre 2022

au vendredi 23 juin 2023.

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