

Adultes & familles



## Programme

Novembre / décembre 2024



**CENTRES  
D'ANIMATION  
DE BORDEAUX**

Bordeaux Lac



## Sorties

Familles

### Ciné famille

En ce mois froid, venez profiter d'une sortie au cinéma en famille. Le film sera décidé avec les inscrits et le goûter sera offert.

 **Mardi 29 octobre**

 À partir de **14h**

**INSCRIPTION PAR SMS :**

 **07 87 93 27 86**

Familles

### Illumination et marché d'hiver

Pour profiter de la fin de l'année, le centre social vous propose une virée dans le centre-ville pour admirer les illuminations et profiter d'un chocolat chaud au marché d'hiver !

 **Jeudi 26 décembre**  **1€ / famille**

 De **15h à 20h**

**INSCRIPTION PAR SMS :**

 **07 87 93 27 86**

Familles

### Futuroscope

Un beau cadeau pour la fin de l'année : une sortie en famille au parc d'attraction du Futuroscope à Poitiers !

 **Vendredi 27 décembre**

 **Départ à 8h**

**INSCRIPTION PAR SMS :**

 **07 87 93 27 86**

## Vie de quartier

Tout public

### Café pour qui veut

Venez échanger avec l'équipe du centre d'animation autour d'un café ou un thé!

 **Tous les *mercredis***

 De **10h à 12h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

Tout public

### Fête de l'automne

Pour se préparer à l'arrivée du froid, le centre social ouvre ses portes un premier novembre pour une journée de repas partagé et d'animation proposé par les habitants.

 **Vendredi 1<sup>er</sup> novembre**

 De **11h à 20h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

**PLUS D'INFOS :**

 **06 81 42 06 63**

Adultes

### Atelier Jardinage par le Bocal Local

Un moment pour échanger et apprendre à jardiner chez soi !

 **Les 12 et 19 novembre**

 De **11h à 13h**

 **Les 26 novembre et 10 décembre**

 De **10h à 12h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

**INSCRIPTION :**

 **06 61 59 58 77**

## Soirée Jeux de sociétés

Venez profiter d'un moment convivial autour de jeux de sociétés entre habitants en soirée ! Des tables de jeux pour les enfants seront animées pour que toute la famille puisse participer !

 **Vendredi 15 novembre** **BUFFET APÉRITIF OFFERT**  
 **De 20h à 22h30**  
 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

### INSCRIPTION :

 **06 81 42 06 63**

## Après-midi jeux de société

Un moment dédié aux seniors pour jouer aux cartes, aux dominos, aux échecs et même au Babyfoot!



 **Tous les jeudis**  
*(hors vacances scolaires)*  
 **De 14h à 16h**  
 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

## Ferme pédagogique

 **Rue du Petit Miot**  
 **06 74 09 51 42**

## Le four à pain de la ferme

Envie de faire votre propre pain, de partager des pizzas entre amis? En famille? Le four à pain de la ferme est allumé pour vous. Prévoyez votre pâte à pain et vos condiments, nous on fait chauffer le four !

 **Les 2 et 16 novembre**  
 **De 14h à 17h**

## Atelier Jardinage par le Bocal Local

Venez participer à un temps de découverte du jardinage : paillage, compostage, gestion de son matériel, de l'arrosage... Un moment convivial pour se faire la main verte !

 **Tous les vendredis de novembre**  
**Les 6 et 13 décembre**  
 **De 16h à 18h**

## Semaine de Réduction des déchets

Le Centre d'animation organise la semaine de la réduction des déchets !

Plein d'ateliers, de jeux et de moments conviviaux seront au programme pour savoir comment mieux manger, consommer différemment en limitant ses déchets ! La programmation complète bientôt disponible au centre social et à la ferme pédagogique !

 **Du 19 au 23 novembre**

## Ateliers

Tout public

### Bien-être : Amma Assis

Un temps de massage pour se détendre et relâcher le stress !

 **Mercredis 30 octobre, 20 novembre et 11 décembre**

 **De 10h à 12h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

Entre femmes

### Journée bien-être et restaurant 1€

Un moment entre femmes pour prendre soin de soi, sortir du quotidien et profiter des conseils d'une esthéticienne, suivi d'un repas au restaurant.

 **Jeudi 21 novembre**

 **À partir de 9h30**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

**INSCRIPTION PAR SMS :**

 **07 87 93 27 86**

Familles

### Cuisiner en famille

Un atelier cuisine en famille, entre familles, suivi d'un repas pour déguster les spécialités de chacun.

 **Vendredi 22 novembre**

 **De 15h à 22h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

**INSCRIPTION PAR SMS :**

 **07 87 93 27 86**

Adultes

## Temps d'échange

### Préparer un projet vacances

Autour d'un café venez poser vos questions sur comment organiser un départ en vacances en toutes sérénité.

 **Mardi 12 novembre**

 **De 14h30 à 17h30**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

## Aide / accompagnement

Besoin d'aide ? D'un accompagnement ? Un projet associatif, un projet de loisirs ? Une envie d'activité qui n'existe pas encore dans le quartier ? Besoin d'un coup de pouce pour voir la réalisation de ce projet s'accomplir ? Baptiste, l'animateur vie sociale et locale au sein du centre d'animation Bordeaux Lac se fera un plaisir de vous écouter et même peut-être de faire avancer ce projet à vos côtés.

 **Baptiste : 06 81 42 06 63**

Besoin d'être orienté vers le bon interlocuteur lorsque vous êtes confrontés à des problématiques de santé, d'habitat, de divers documents ? Nelly, référente du secteur adultes et familles du centre d'animation Bordeaux Lac peut vous aider en ce sens.

 **Nelly : 07 87 93 27 86**

## Solidarité / accès aux droits

### Marché solidaire en vrac

Venez récupérer votre commande alimentaire auprès du réseau VRAC ! Une association qui vend à des tarifs solidaires des produits alimentaires secs ainsi que des produits frais !

### Vrac épicerie

 **Jeudis 7 novembre et 5 décembre**

 **De 10h à 20h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

### Vrac primeur

Marché hebdomadaire de produits frais de qualité (légumes, fruit œufs ect...)

 **Tous les mercredis**

 **De 14h à 17h**

 **Ferme Pédagogique, Rue du Petit Miot**

### **PRÉ-COMMANDE OBLIGATOIRE :**

 **[www.epicerie.vrac-asso.org](http://www.epicerie.vrac-asso.org)**

 **07 44 59 65 74 / 06 95 99 59 84**

### Permanence pré-commande

Le vrac se met à votre disposition pour prendre vos commandes avant les temps de vente !

 **Mercredi 27 novembre**

 **De 10h à 20h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

### **PLUS D'INFOS :**

 **06 44 71 39 85 (Oxana)**

 **[oxana-bordeaux@vrac-asso.org](mailto:oxana-bordeaux@vrac-asso.org)**

### Ecrivain Public : atelier Graphite

Besoin d'aide pour écrire un document administratif. Un écrivain public vient au centre vous aider !

 **Les jeudis 14 et 28 novembre et 5, 12 et 19 décembre**

 **De 9h30 à 12h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

### **INSCRIPTION :**

 **05 56 69 82 32**

### Permanence CAF

Besoin de renseignements, conseils, d'accompagnement dans vos changements de situation familiale ? La CAF vous reçoit sur rendez-vous tous les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>emes</sup> mercredis du mois au centre d'animation.

 **Les mercredis 6, 20 novembre et 4 décembre**

 **De 10h à 12h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

### **RENDEZ-VOUS :**

 **06 50 02 30 84**

## Et nos partenaires ?

Tout public

### Atelier Cuisine Santé

*Par la Mission santé de la ville de Bordeaux*

Comment mieux manger pour être en meilleure santé ? Comment adapter son alimentation face à certaines maladies ? La ville de Bordeaux ainsi que la maison du diabète et la pharmacie du Lac, s'associent pour organiser un temps de cuisine autour de ces questions. De quoi prendre soin de soi en se régaland !

 **Mercredi 13 novembre**

 **De 9h à 13h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

*Pour toute inscription, passer à la pharmacie*

Tout public

### Repas de Quartier du Conseil Citoyen

*Par le conseil citoyen des Aubiers et l'association AFEV*

L'Association AFEV et le Conseil Citoyen vous proposent de venir profiter d'un moment convivial autour d'un repas !

 **Samedi 23 novembre**

 **De 12h à 14h**

 **Centre d'animation Bordeaux Lac**

 **06 50 02 30 84**

## Le Goûter Gourmand du Lac

Par l'Association ENTR'L

Ce rendez-vous est l'occasion idéale pour vous faire découvrir nos différentes activités et passer un agréable moment.

Que vous soyez à la recherche d'un moment de bien-être, de conseils de santé, d'initiatives pour améliorer votre quotidien ou tout simplement de moments chaleureux et de rencontres, vous êtes au bon endroit !

 Tous les **jeudis**

 De **14h à 17h**

 **Résidence du Lac, Bâtiment D**  
en rez-de-chaussée

 **06 51 98 63 10**

## Les Samedis après-midi des Kapseurs

Par l'association AFEV

Chaque samedi après-midi, retrouvez les kapseurs et kapseuses de l'Afev vêtus de leur t-shirts rouges pour des activités sportives, créatives, ludiques à faire en famille, entre habitants. Pour connaître leur programme, contactez les ou passez récupérer le programme au centre d'animation.

 Tous les **samedis**

 à définir

 Place **Ginette Neveu**

 **06 22 23 87 83 (Manon)**

## Matinée jeux de sociétés

Par l'école Louise Michel

L'école Louise Michel ouvre ses portes pour proposer aux petits et grands une matinée de jeux de sociétés.

 **Vendredi 20 décembre**

 De **9h à 12h**

 **Ecole élémentaire Louise Michel**  
rue du Jonc, Bordeaux

 **06 50 02 30 84**

## Concert Cla

Par la Rockscool Barbey

Découvrez le concert CLA, une célébration des artistes locaux issus du quartier, avec une variété de styles musicaux tels que le Rap, la variété, l'Afro, le Raï et la musique du monde.

 **Vendredi 20 décembre**

 À partir de **19h**

 **4 rue Claude Bonnier, Bordeaux**

 **06 50 02 30 84**

## Infos pratiques

### Horaires accueil et secrétariat

Lundi : 13h30-18h

Mardi et vendredi : 13h30-18h30

Mercredi : 9h30-12h et 13h30-18h30

Jeudi : 9h30-12h et 13h30-17h

### Tarif d'adhésion

Adultes : 10€

Familles et associations : 16€

### Inscription aux activités

Nelly Orfila, référente Adultes & Familles :

☎ 07 87 93 27 86

✉ familles.bordeauxlac@cabordeaux.fr

Baptiste Ruellan, animateur vie sociale et locale :

☎ 06 81 42 06 63

✉ familles.bordeauxlac@cabordeaux.fr

Accueil du centre d'animation :

☎ 05 56 50 47 73

✉ accueil.bordeauxlac@cabordeaux.fr

### Ferme pédagogique

📍 Rue du petit Miot, Bordeaux

**CENTRES  
D'ANIMATION  
DE BORDEAUX**

Cultivons le partage

Centre d'animation Bordeaux Lac  
agréé centre social par la CAF33  
Pôle environnemental/Ferme pédagogique  
79 cours des Aubiers, 33300 Bordeaux

☎ 05 56 50 47 73

✉ accueil.bordeauxlac@cabordeaux.fr

🌐 centresanimationbordeaux.fr/bordeaux-lac/

