

Adultes & familles



## Programme

Janvier / Février / Mars 2026



**CENTRES  
D'ANIMATION  
DE BORDEAUX**

Monséjour

## Ateliers hebdomadaires

(Hors vacances scolaires)

FAMILLES

### La bulle : espace de rencontre et ludique

Un espace de jeux ludique, conçu pour favoriser les interactions entre petits et grands. Les enfants pourront s'amuser tout en créant des liens, tandis que les parents auront l'opportunité de discuter et de tisser des liens. Cette première rencontre sera l'occasion d'échanger sur vos envies de projets et actions.

 Tous les **mardis**

 De **17h à 18h30**

ADULTES

### Atelier de respiration « souffle vital »

 4€ 5€ 6€ / séance

44€ 55€ 66€ les 11 séances

Prenez une pause - Retrouvez votre calme intérieur. Ces ateliers de respiration vous invitent à explorer des techniques simples et puissantes pour relâcher les tensions, apaiser l'esprit et cultiver votre vitalité. Aucune expérience requise.

 En **alternance** (semaine du **mardi** ou semaine du **mercredi**)

 De **11h30 à 12h30** (mardi)

 De **18h15 à 19h15** (mercredi)

ADULTES

### Yoga doux

 9€ 11€ 13€ / séance

Pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le mental, le Yin yoga est un mélange entre le yoga et la méditation. Très simple à faire à la maison ou ailleurs, il permet d'avoir des pauses quotidiennes afin de se détendre et de lâcher prise.

 Tous les **mercredis**

 De **19h30 à 21h**

FAMILLES

### Danse orientale

Découvrez les bienfaits de la danse pour le ressourcement et le lâcher-prise, tout en partageant des moments de joie et de créativité. Ouvert à toutes, cet atelier est une belle occasion de prendre du temps pour soi et de rencontrer d'autres mamans dans une ambiance bienveillante et informelle, animée par une maman bénévole.

 Tous les **vendredis**

 De **17h à 18h15**

TOUT PUBLIC

### Jeux de société

Espace de jeux dédié à la découverte et au partage offrant aux publics une opportunité de se réunir autour de jeux de société. Pour tous les âges, moment convivial et intergénérationnel. Un éventail de jeux proposé pour s'adapter aux préférences de chacun + un espace d'éveil pour les 0-3ans.

 Tous les **samedis**

 De **10h à 12h**

## Vendredi 16 janvier

### En cuisine pour la raclette

15h - 17h

Nous vous invitons à nous rejoindre en cuisine, Nous préparerons l'entrée, les légumes et le dessert pour la soirée raclette.

TOUT PUBLIC

### Soirée raclette sous toutes ses formes

8€ Adultes 5€ 6-17 ans 2€ 3-5 ans

19h - 22h **GRATUIT** -3 ans

Venez partager une soirée raclette placée sous le signe de la convivialité ! Fromage qui file, charcuterie, poulet, légumes, différentes options qui régaleront... Tout est prêt pour un moment ultra gourmand.

## Mardi 20 janvier

OUVERT À TOUS

### Rencontre projet bénévole

10h - 13h30

*Vous souhaitez être bénévole ponctuelle ou régulièrement, vous avez un projet et/ou une activité à faire découvrir, nous vous proposons ce temps de rencontre pour passer de l'idée à la réalisation. Nous vous accompagnons dans la concrétisation de votre proposition.*

FAMILLES

### Envie de vivre une aventure en famille ?

17h30 - 18h30 

*Rejoignez ce projet loisirs et vacances en famille « De la terre à l'assiette » mêlant sorties, ateliers et week-end, pour découvrir la fabrication des aliments et le monde animal : pêche à pied, huîtres, miellerie, ferme, vignoble, bergerie... Un projet convivial pour sortir du quotidien et partager des moments forts entre familles.*

## Mercredi 21 janvier

TOUT PUBLIC

### Blum'othèque : P'tits déj créatif

10h - 12h

*Nous vous proposons un petit déjeuner tout en création. (Proposition d'un atelier créatif)*



**Local collectif résidentiel,**  
181 avenue Léon Blum, 33200 Bordeaux

## Jeudi 22 janvier

ADULTES

### Atelier Cuisine : « Les papotages gourmands »

10h - 13h **3€ 4€ 5€ / adulte\***

*Un moment gourmand pour partager, mettre la main à la pâte pour découvrir les plaisirs de cuisiner ensemble ! Ici, on coupe, on mélange, on goûte et on rigole. Et on repart avec de bons souvenirs et de bonnes recettes.*

## Vendredi 23 janvier

TOUT PUBLIC

### P'tits Spot

18h - 21h

*Bar associatif ouvert à toutes et tous, avec buvette dans le parc Monséjour. Un lieu convivial pour se retrouver autour de plateaux de fromages et de charcuterie, avec musique et jeux dans une ambiance chaleureuse.*

## Samedi 24 janvier

FAMILLES

### Journée de la petite enfance

10h - 12h30

*Spectacle "Doudou Circus" de la Cie Asphyxie  
→ Sur inscription au 05 24 57 67 60*

*Ateliers créatifs adaptés aux enfants de 9 mois à 6 ans et rencontre avec des professionnels du relais petite enfance.*



**Bibliothèque Pierre Veilletet,**  
21 rue Domion, 33200 Bordeaux

16h - 18h

*Espace de motricité de 0 à 3 ans, espace de jeu ludique et de société rencontres avec des professionnels de la petite enfance. Une histoire de Berk le canard à découvrir suivi d'un atelier créatif !*



**Centre d'animation Monsejour,**  
Rue François Coppée 33200 Bordeaux

## Mardi 27 janvier

TOUT PUBLIC

### Réunion préparation Carnaval de Caudéran

17h30 - 19h

*Vous souhaitez être bénévole pour le Carnaval de Caudéran qui aura lieu le dimanche 22 février, ce temps de rencontre, nous permettra de coorganiser avec vous cette belle journée.*

## Mercredi 28 janvier

ADULTES

### Cuisine et découverte

10h - 14h **1€** / pers.

Différents ateliers intergénérationnels proposés avec les enfants des centres de loisirs et vous (adultes) : cuisine, création de boule de graine pour les oiseaux, « un jour, un arbre » : découverte des arbres du parc de Monséjour.

À quoi sert un bec long et fin ou encore petit et épais ? Et que signifient les chants ? Autant d'interrogations que chacun peut se poser en observant ces animaux à plumes, que cela soit en se promenant ou tout simplement en regardant par sa fenêtre ! un médiateur du Muséum de Bordeaux se déplace à Monséjour avec des spécimens naturalisés issus des collections du musée et découvrez aussi un jeu d'écoute spécialement créé pour l'animation.

## Vendredi 30 janvier

TOUT PUBLIC

### Blum'othèque : Apéro jeux

18h - 20h

Seul ou en famille venez nous retrouver pour un moment convivial autour de jeu de société. Rire et bonne humeur au rendez-vous.

 **Local collectif résidentiel,**  
181 avenue Léon Blum, 33200 Bordeaux

## Mercredi 11 février

TOUT PUBLIC

### Blum'othèque : P'tits déj créatif

10h - 12h

Nous vous proposons un petit déjeuner tout en création sur le thème du Carnaval.

 **Local collectif résidentiel,**  
181 avenue Léon Blum, 33200 Bordeaux

## Vendredi 13 février

TOUT PUBLIC

### Atelier créatif « Lanterne musicale »

15h - 17h **1€** / pers.

Nous vous proposons de créer votre lanterne musicale pour le carnaval.

## Dimanche 22 février

TOUT PUBLIC

### Carnaval de Caudéran

→ **Programmation à venir**

## Jeudi 26 février

ADULTES

### Atelier Cuisine : « Les papotages gourmands »

10h - 13h **3€ 4€ 5€** / adulte\*

Un moment gourmand pour partager, mettre la main à la patte pour découvrir les plaisirs de cuisiner ensemble ! Ici, on coupe, on mélange, on goûte et on rigole. Et on repart avec de bons souvenirs et de bonnes recettes.

## Vendredi 27 février

TOUT PUBLIC

### P'tits Spot

18h - 21h

Bar associatif ouvert à toutes et tous, avec buvette dans le parc Monséjour. Un lieu convivial pour se retrouver autour de plateaux de fromages et de charcuterie, avec musique et jeux dans une ambiance chaleureuse.

 Sur inscription \*Quotient Familial

 Prévoir pique-nique, bouteille d'eau & goûter



**Samedi 28 février**

**ADULTES**

**Randonnée**



**3€ / pers.**

9h30 - 17h30

*Randonnées culturelles à la journée (10 à 12km) : l'occasion de s'oxygéner, découvrir et partager un moment convivial. Rythme calme, accessible à tous !*



**Départ du Centre d'animation Monséjour**



**FAMILLES**

**Rencontre des veilleses de Monséjour**

**La diversification alimentaire**

16h - 17h30



**0-3 ans**

*Discussions entre parents et professionnels, sur les textures, les quantités, les repères, les différents types de diversification, les outils utiles ou inutiles. Avec proposition d'un atelier : découverte sensorielle : textures, odeurs, manipulations. « Je découvre les aliments ».*

**Vendredi 6 mars**

**TOUT PUBLIC**

**Blum'othèque : Apéro jeux**

18h - 20h

*Seul ou en famille venez nous retrouver pour un moment convivial autour de jeu de société. Rire et bonne humeur au rendez-vous.*



**Local collectif résidentiel,  
181 avenue Léon Blum, 33200 Bordeaux**



## Samedi 7 mars

ADULTES

### Atelier découverte « Souffle vital »

17h - 18h

Atelier de respiration : Prenez une pause. Retrouvez votre calme intérieur. Ces ateliers de respiration vous invitent à explorer des techniques simples et puissantes pour relâcher les tensions, apaiser l'esprit et cultiver votre vitalité. Aucune expérience requise.

TOUT PUBLIC

### Sortie : Ciné concert « Le kid » Charlie Chaplin

+6 ans

18h - 21h **6€ / pers.**

Premier long-métrage de Charlie Chaplin, *Le Kid* connaît un succès fulgurant à sa sortie en 1921, et reste à ce jour l'une des plus belles réussites du cinéma muet. Cinquante ans après sa sortie, Chaplin octogénaire se penche à nouveau sur son œuvre, pas pour en retoucher les images mais pour lui offrir une partition – car oui, Chaplin est aussi compositeur ! Cette bande-son pleine de charme montre toute la délicatesse d'un créateur capable de déployer toute une gamme de motifs allant du rire aux larmes.

## Mercredi 18 mars

TOUT PUBLIC

### Blum'othèque : P'tits déj créatif

10h - 12h

Nous vous proposons un petit déjeuner tout en création sur le thème du Carnaval.



**Local collectif résidentiel,**  
181 avenue Léon Blum, 33200 Bordeaux

## Samedi 21 mars

FAMILLES

### Rencontre des veilleuses de Monséjour

16h - 17h30

Temps de rencontre entre parents : bienveillant et solidaire, grâce à l'écoute, le partage, des pratiques douces de bien-être et des ateliers thématiques. Espace de jeux proposé pour les enfants.

## Jeudi 26 mars

ADULTES

### Atelier Cuisine : « Les papotages gourmands »

10h - 13h **3€ 4€ 5€ / adulte\***

Un moment gourmand pour partager, mettre la main à la pâte pour découvrir les plaisirs de cuisiner ensemble ! Ici, on coupe, on mélange, on goûte et on rigole. Et on repart avec de bons souvenirs et de bonnes recettes.

## Vendredi 27 mars

TOUT PUBLIC

### Blum'othèque : Apéro jeux

18h - 20h

Seul ou en famille venez nous retrouver pour un moment convivial autour de jeu de société. Rire et bonne humeur au rendez-vous.



**Local collectif résidentiel,**  
181 avenue Léon Blum, 33200 Bordeaux

TOUT PUBLIC

### P'tits Spot

18h - 21h

Bar associatif ouvert à toutes et tous, avec buvette dans le parc Monséjour. Un lieu convivial pour se retrouver autour de plateaux de fromages et de charcuterie, avec musique et jeux dans une ambiance chaleureuse.

## Samedi 28 mars

FAMILLES

### Sortie famille : De la terre à l'assiette

 **1€ 2€ 3€ / 3-17 ans**

11h - 17h30 **4€ 5€ 6€ / adultes\***

Première sortie du projet Loisirs et Vacances en famille. Programmation à définir lors de la rencontre du mardi 20 janvier.



Sur inscription \*Quotient Familial

Sortie bien-être

Accessible à tous

Niveau débutant

# Envie de bouger?

Venez prendre un  
bol d'air frais et découvrir  
la marche nordique !



**Parcs de Bordeaux  
et alentours**

Mussonville, Mandavit,  
Le Burk, Canéjan, La Brède,  
Bourg-sur-Gironde, Bassin  
d'Arcachon...

**LES  
BALADES**  
1H30



**Les lundis**



De 13h30 à 17h



De 5 à 7 km

**10€** / an

**LA  
RANDO**  
JOURNÉE



**Les samedis**



De 9h à 17h30



De 10 à 12 km

**3€** / sortie

**28 février  
30 mai**

**PRÉVOIR PIQUE-NIQUE**

**19 janvier  
2 et 23 février  
9 et 23 mars  
20 avril  
4 et 18 mai  
1<sup>er</sup> et 15 juin**

**Départ du centre d'animation  
Transport en minibus inclus**

**Inscription & adhésion  
obligatoires : 10€**

**INFOS ET INSCRIPTION**



06 74 09 52 37



jeunes.monsejour@cabordeaux.fr

## Infos pratiques

### Horaires accueil et secrétariat

Lundi : 8h30-12h30 / 13h30-17h00

Mardi : 8h30-12h30

Mercredi : 8h-10h / 14h-17h

Jeudi : 9h30-12h

Vendredi : 14h-17h

### Tarif d'adhésion

Adultes : 10€

Familles et associations : 16€

### Contact

**Elodie Giovannetti**, référente

adultes et familles :

☎ 06 72 64 63 74

✉ familles.monsejour@cabordeaux.fr

**Marie Vandenabeele**, animatrice vie locale :

☎ 06 87 46 58 10

✉ vielocale.monsejour@cabordeaux.fr



Centre d'animation Monsejour  
agréé centre social par la CAF33  
Arts plastiques et artisanat d'art  
Rue François Coppée, 33200 Bordeaux

☎ 05 56 97 58 10

✉ accueil.monsejour@cabordeaux.fr

📍 centresanimationbordeaux.fr/monsejour/

