



Programme

Avril / Mai / Juin 2026



**CENTRES
D'ANIMATION
DE BORDEAUX**

Monséjour

Ateliers hebdomadaires

(Hors vacances scolaires)

FAMILLES

La bulle : espace de rencontre et ludique

OUVERT À TOUS

Accès en autonomie à la salle de jeux permettant de jouer, créer, et papoter entre adultes et/ou en familles.

 Tous les **mardis**

 De **17h à 18h30**

FAMILLES

Accompagnement vacances

Vous souhaitez partir en vacances en famille, mais :

- Vos ressources sont limitées ?
- Vous avez des questions sur le budget, l'organisation ou la réservation ?
- Vous ne savez pas comment utiliser les aides aux vacances (VACAF) ?

Nous vous proposons un accompagnement personnalisé pour vous aider à concrétiser votre projet de départ en vacances.

 **RENDEZ-VOUS: 06.72.64.63.74**

ADULTES

Atelier de respiration « souffle vital »

 **4€ 5€ 6€ / séance**

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.

 **Mardi**  De **11h30 à 12h30**

ou

 **Mercredi**  De **18h15 à 19h15**

ADULTES

Yoga Yin  **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 libre

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 l'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

Une diversité de jeux de société proposée pour s'adapter aux adultes et aux familles + un espace d'éveil pour les 0-3ans.

 Tous les **samedis**  De **10h à 12h**

Mercredi 15 avril

ADULTES

Diy : baume à lèvres et lait corps **5€**

15h - 17h

Vous apprendrez à confectionner votre propre baume à lèvres hydratant et un lait pour le corps nourrissant. Découvrez des ingrédients naturels et repartez avec des produits fait maison.

FAMILLES

Info Vacances : découverte de lieux de vacances et accessibilité en train

17h - 18h

Réunion d'information collective, permettant de vous accompagner dans votre projet vacances.

Samedi 18 avril

FAMILLES

Atelier **0-3 ans** : Motricité **1/4**

10h - 11h

Et si bouger était la clé pour mieux comprendre son enfant ? Pendant 4 séances, venez partager un moment privilégié avec votre enfant autour de la motricité, du jeu et de l'exploration.


 Les **samedis 18 avril, 30 mai, 20 juin et 11 juillet**

Rencontre des veilleuses de MonséjourÀ 11h  

Rencontre des parents autour d'un pique-nique partagé : Un moment d'échange pour partager astuces, expériences et idées du quotidien entre parents. Venez avec votre bonne humeur et l'envie de créer du lien ! Et bien-sûr les enfants sont les bienvenues !

Lundi 20 avril**Balade - Sortie Bien-être** 13h30 - 17h **10€** / année

Venez prendre un bol d'air frais et découvrir la marche nordique ! Balades d'environ 1h30 (5 à 7km), 2 fois par mois (tous les 15 jours)

 **Départ du centre d'animation Monséjour**

Mardi 21 avril**Réunion préparation festival**

18h

Vous souhaitez être bénévole pour le festival qui aura lieu le 5 et 6 juin, ce temps de rencontre, nous permettra de coorganiser avec vous ce beau week-end.

Vendredi 24 avril**Blum'othèque : Apéro jeux** 

18h - 20h

Envie de décompresser et de passer un bon moment ? Seul, entre amis ou en famille, venez partager un apéro convivial offert. Jeux de société, rires et bonne humeur garantis... il ne manque plus que vous !

 **Au local collectif résidentiel,**
181 avenue Léon Blum, 33200 Bordeaux

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 25 avril**Sortie Mini-golf et ferme Tartifume** 14h15 - 19h **0-3 ANS : GRATUIT****1€** **2€** **3€** / enfant* **3€** **4€** **5€** / adulte*

Une sortie en famille conviviale mêlant une partie de mini-golf amusante suivie d'un goûter gourmand.

La visite de la ferme Tartifume permet de découvrir la traite des vaches, l'étable des veaux et de savourer de délicieuses dégustations de fromage.

Mercredi 29 avril**Cuisine et découverte** **1€** 

9h30 - 14h30

Différents ateliers intergénérationnels proposés avec les enfants des centres de loisirs et vous (adultes) : préparation culinaire (salade et plancha) pour le repas du midi, jardinage : carré du docteur avec sensibilisation aux plantes médicinales, sensibilisations autour des oiseaux : utilisation d'appeaux, écoute avec amplificateur, et découvertes des nichoirs LPO. Repas du midi pris en charge.

Jeudi 30 avril**Atelier Cuisine « Les papotages gourmands »**  **3€** **4€** **5€** / adulte*

10h - 13h

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.

Samedi 2 mai

TOUT PUBLIC

« Le printemps des voisins »

12h - 18h

Le Printemps des voisins débarque : partage, bonne humeur et auberge espagnole dès midi, chacun apporte sa spécialité !

Rencontres, grand concours de tartes aux pommes (à vos fourneaux !) et animations en plein air pour une journée festive et gourmand.

Lundi 4 mai

ADULTES

Balade - Sortie Bien-être

13h30 - 17h **10€** / année

Venez prendre un bol d'air frais et découvrir la marche nordique ! Balades d'environ 1h30 (5 à 7km), 2 fois par mois (tous les 15 jours)

 *Départ du centre d'animation Monséjour*

Samedi 9 mai

FAMILLES

Rencontre des veilleuses de Monséjour

16h-17h30 

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son enfant : Un temps d'échange dédié à la santé mentale des parents, pour partager ressentis, expériences et ressources en toute bienveillance. Un espace pour se déposer, s'écouter et se soutenir. Venez comme vous êtes, dans un cadre chaleureux et sans jugement.

Lundi 18 mai

ADULTES

Balade - Sortie Bien-être

13h30 - 17h **10€** / année

Venez prendre un bol d'air frais et découvrir la marche nordique ! Balades d'environ 1h30 (5 à 7km), 2 fois par mois (tous les 15 jours)

 *Départ du centre d'animation Monséjour*

Mardi 26 mai

ADULTES

Sortie au Château d'Ahon **2€**

10h - 14h30

Visite guidée du chai, des vignes avec dégustation de trois vins ou jus de raisin ! Il est possible de suivre un parcours en autonomie à travers les vignes et de rencontrer Mirabel, l'âne mascotte du château.

Mercredi 27 mai

TOUT PUBLIC

Blum'othèque : P'tits déj créatif

10h - 11h30

Un petit-déjeuner pas comme les autres : gourmand, créatif et ouvert à tous, petits et grands ! Venez éveiller vos papilles et votre imagination dans une ambiance chaleureuse et inspirante.

 *Au local collectif résidentiel,
181 avenue Léon Blum, 33200 Bordeaux*

Bouger, créer et jouer... **OUVERT À TOUS**

TOUT PUBLIC

15h - 18h

Un après-midi convivial avec différentes propositions de jeux de plein air et créatif. Goûter offert.

 *Résidence St Amand,
240 avenue d'Eysines, 33200 Bordeaux*

Jeudi 28 mai


ADULTES

Atelier Cuisine « Les papotages gourmands » **3€** **4€** **5€** / adulte*

10h - 13h

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.

 *Sur inscription* *Quotient Familial

 *Prévoir pique-nique, bouteille d'eau & goûter*



Samedi 30 mai

FAMILLES

Atelier **0-3 ans** : Motricité **2/4** 

10h - 11h

Et si bouger était la clé pour mieux comprendre son enfant ? Pendant 4 séances, venez partager un moment privilégié avec votre enfant autour de la motricité, du jeu et de l'exploration.

 **Les samedis 18 avril, 30 mai, 20 juin et 11 juillet**

ADULTES

Randonnée  **3€** 

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**

TOUT PUBLIC

Au fil des saisons **4€** Adultes non-adhérents

14h - 17h **2€** Adultes adhérents **1€** Enfants

Et si, nous profitons du printemps pour faire des plantations de semi de la ferme pédagogique ? Goûter partagé en mode auberge espagnole. 

FAMILLES

Atelier **1^{er} secours jeunes enfants et bébé**

14h - 16h 

Atelier de prévention des accidents de la vie courante et initiation aux gestes de premiers secours pédiatriques (0-1 an). Le constat : 90% des jeunes parents sont angoissés à l'idée d'un étouffement ou d'un accident domestique, mais peu sont formés. La proposition : Un atelier de 2h, pratique et décomplexé, pour apprendre les gestes qui sauvent et retrouver de la sérénité au quotidien.

Animée par Adèle Richard - Accompagnante périnatale et infirmière, spécialisée en sécurité et bien-être des familles.

Lundi 1^{er} juin

ADULTES

Balade - Sortie Bien-être

13h30 - 17h **10€ / année**

Venez prendre un bol d'air frais et découvrir la marche nordique ! Balades d'environ 1h30 (5 à 7km), 2 fois par mois (tous les 15 jours)

 **Départ du centre d'animation Monséjour**

Lundi 15 juin

ADULTES

Balade - Sortie Bien-être

13h30 - 17h **10€ / année**

Venez prendre un bol d'air frais et découvrir la marche nordique ! Balades d'environ 1h30 (5 à 7km), 2 fois par mois (tous les 15 jours)

 **Départ du centre d'animation Monséjour**

Vendredi 5 juin et samedi 6 juin

TOUT PUBLIC

Festival : Monséjour fête l'été

17h - 18h

→ Programmation à venir

Vendredi 12 juin

TOUT PUBLIC

Blum'othèque : Apéro jeux

18h - 20h


Envie de décompresser et de passer un bon moment ? Seul, entre amis ou en famille, venez partager un apéro convivial offert. Jeux de société, rires et bonne humeur garantis... il ne manque plus que vous !

 **Au local collectif résidentiel,**
181 avenue Léon Blum, 33200 Bordeaux

Samedi 13 juin

FAMILLES

Rencontre des veilles de Monséjour

16h-17h30 

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

Samedi 20 juin

FAMILLES

Atelier **0-3 ans** : Motricité **3/4**

10h - 11h

Et si bouger était la clé pour mieux comprendre son enfant ? Pendant 4 séances, venez partager un moment privilégié avec votre enfant autour de la motricité, du jeu et de l'exploration.

 **Les samedis 18 avril, 30 mai, 20 juin et 11 juillet**

Mercredi 24 juin

TOUT PUBLIC

Blum'othèque : P'tits déj créatif

10h - 11h30

Un petit-déjeuner pas comme les autres : gourmand, créatif et ouvert à tous, petits et grands ! Venez éveiller vos papilles et votre imagination dans une ambiance chaleureuse et inspirante.

 **Au local collectif résidentiel,**
181 avenue Léon Blum, 33200 Bordeaux

Jeudi 25 juin

ADULTES

Atelier Cuisine « Les papotages gourmands » **3€ 4€ 5€ / adulte***

10h - 13h

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 26 juin au dimanche 28 juin

ADOS

Week-end Balade / Rando et découverte Pays basque



18h - 21h **115€** **135€** **150€** / pers.*

ADULTES

Partir à la découverte des Pyrénées, au programme balade et/ou randonnée, train de la Rhune pour ceux qui ne peuvent pas monter, le temps d'un week-end. Pour les adultes et adolescents.

Le séjour comprend : Hébergement, Transport en mini-bus, Train de la Rhune, Petits-déjeuners (samedi & dimanche), Pique-nique du samedi midi, Dîner du samedi soir. Reste à votre charge : Pique-nique du vendredi soir, Repas du dimanche midi.

 *Inscription définitive si participation à la réunion de préparation du **mardi 26 mai à 18h30***

Samedi 27 juin

ADULTES

Atelier découverte « Souffle vital »

10h - 11h

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.



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 Vandenebee, animatrice vie locale :

☎ 06 87 46 58 10

✉ vielocale.monsejour@cabordeaux.fr

CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX

Centre d'animation Monséjour
agrée 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/

