



Programme

Octobre / novembre 2024



**CENTRES
D'ANIMATION
DE BORDEAUX**

Saint-Michel



Vie de quartier

Adultes & familles

Goûter : retours sur 2024

En 2024 nous sommes partis en séjour, nous avons voyagé en bateau, pris de la hauteur à l'accrobranche, exploré et redécouvert notre quartier, rêvé devant des expositions riches d'histoires, savouré de délicieux mets, construit les pièces d'un échiquier, nous avons ri devant du théâtre d'impro, joué, cousu, bronzé, dansé, créé... Et 2025 alors ? À nous d'en discuter autour d'un bon goûter.

 **Jeudi 24 octobre**

 **De 15h à 18h**

Adultes & familles

Séance projection de film

Nous vous invitons à une après-midi film d'animation d'Halloween, pour les petits et les plus grands ! Au choix : « Coco » ou « Kiki la petite sorcière ».

 **Mardi 29 octobre**

 **De 14h à 17h**

Familles

BOUM des petits monstres

Le Centre vous ouvre ses portes pour une après-midi diaboliquement musicale et festive, sur la thématique d'halloween. Des douceurs salées et sucrées vous seront proposées. N'hésitez pas à revêtir votre plus beau déguisement pour l'occasion !

 **Jeudi 31 octobre**

 **De 14h30 à 17h**

Adultes

Soirée thématique : Parent Plus

Avec Céline, de l'association Parent Plus, nous vous proposons un temps d'échange dédié aux parents, grands-parents sur le thème de l'empathie et de la communication bienveillante en famille. Nous nous questionnerons sur les rôles, les attentes et les réalités des membres que composent une famille pour faciliter, améliorer la communication. Apéritif dînatoire sur place.

 **Vendredi 15 novembre**

 **De 18h à 20h30**

Adultes & familles

Café des parents

Retrouvons-nous pour partager un moment convivial autour d'un café/goûter.

 **Mardi 26 novembre**

 **De 16h30 à 18h**

 **57 rue des Menuts, Bordeaux**

Adultes & familles

Théâtre : Emission spatio théâtrale

Par la compagnie 10 secondes et des brouettes. Avez-vous déjà rêvé d'un monde meilleur ? Avez-vous déjà rêvé de partir, loin, et de ne jamais revenir ? Grâce au programme Mars4Life, tout devient possible.

 **Mercredi 27 novembre**

 **De 14h30 à 16h**

Permanences

Écrivain public



Cette professionnelle nous accompagne dans la rédaction et la compréhension de vos courriers d'accès aux droits. (Courrier papier uniquement, pas d'accompagnement au numérique).

SUR RENDEZ-VOUS : 06 82 02 54 10

-  *Les mardis*  **9h - 12h**
-  *Les mercredis*  **9h30 - 12h**
14h - 18h30
-  *Les vendredis*  **14h - 17h**



Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

SUR RENDEZ-VOUS : 05 56 44 30 30

-  *Les 1^{er} et 3^{ème} lundis du mois*
-  **De 14h30 à 17h30**

Infodroits

SUR RENDEZ-VOUS : 05 56 45 25 21

-  *Le 2^{ème} mardi du mois*
-  **De 10 à 12h**

Borne d'accès aux droits **LIBRE ACCÈS**

Une borne numérique équipée d'un ordinateur et d'une imprimante scan est mise à disposition des habitants du quartier à l'accueil du centre d'animation (exemple : Édition d'attestations CAF, prise de rendez-vous en ligne, déclaration de changement de situation, demande de prestations...).



Ateliers hebdomadaires







Activités artistiques, culturelles, physiques et de bien-être

Yoga, barre au sol, hip hop, danse africaine, danses et musiques traditionnelles...

Français Langue Étrangère

Cours animés par une professeure de Français Langue Étrangère et des bénévoles. Plusieurs groupes de niveaux sont proposés et définis par et avec la professeure, Dominique.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

-  *Les mardis*  **10h à 11h30 et 14h30 à 16h**
-  *Les mercredis*  *Les vendredis*  **18h à 19h30**  **9h15 à 11h45**

Couture

Un lieu d'échange de savoirs et d'entraide autour de la couture et de la récupération, animé par Grace, bénévole, et la référente adultes et familles.

-  *Les jeudis*  **De 14h à 17h**

Café Permentade **NOUVEAU !**

Venez partager un moment convivial en profitant d'un bon café ou thé au Centre d'Animation Saint-Michel. Gourmandises à partager bienvenues !

-  *Les mardis*  **De 8h30 à 10h30**

Sortie

Cinéma : Mégarama **12 places** **2€ / pers.**

En famille, seul ou accompagné, venez plonger votre imagination dans une séance de cinéma, que nous aurons choisi ensemble.

 **Mercredi 13 novembre** **Départ : 13h du centre d'animation** **19 rue du Père Louis Jabrun**

Ateliers

Couture : découverte du patchwork 

Grâce, bénévole couturière passionnée, vous propose une initiation à l'art du patchwork. Un assemblage de tissus, avec lequel vous pourriez créer des sacs, des vêtements, du linge de maison...

 **Jeudi 3 octobre** **De 14h à 17h****Numérique** 

Ces ateliers, animés par des experts numériques de Destination Multimédia ont pour objectifs de vous aider à approfondir vos connaissances en informatiques. Amenez votre téléphone, ordinateur portable et autre support sur lequel vous aimeriez progresser.

 **Lundis 7 et 14 octobre** **De 10h à 11h30**

Ateliers cuisine

Cuisine surprise !  **12 places** **+6 ans**

Le collectif d'artistes designer « Collectif 1300 » va vous faire découvrir une tout autre façon de cuisiner. Un esprit d'équipe collaboratif sera essentiel pour pouvoir déguster et apprécier le goûter que nous aurons préparé !

 **Mardi 22 octobre** **De 14h à 16h30****À vos fourneaux : ramen**  **8 places**

L'hiver et le froid approchant, réchauffons-nous avec l'**Épicerie Solidaire** autour d'un bon ramen, plat traditionnel Chinois et Japonais. Nous vous proposerons une recette végétarienne gourmande, économique, rapide et accessible à tous.tes.

+6 ans **Mardi 29 octobre** **De 10h à 13h30**



Idées sortie

Adultes & familles

Balade potagère à Bordeaux Sud

Par La Manuco

Dans le cadre du festival « Bon », cette balade sera animée par l'Alternative Urbaine/Hors les murs.

 **Samedi 12 octobre**

 **De 11h à 12h30**

 **15 rue Causserouge, Bordeaux**

 **05 59 63 79 34**

Adultes & familles

Festival Bon

Par La ville de Bordeaux

« Bordeaux organise sa deuxième édition de BON ! Festival gourmand. Dans tous les quartiers, les amateurs de cuisine pleine de couleurs sont invités à goûter et apprécier de nouvelles saveurs. »

 **Du 7 au 13 octobre**

 **Quartiers de Bordeaux**

 **05 56 10 20 30**

Adultes & familles

Open Mic

Par Les P'tits Gratteurs

Venez découvrir ou nous faire découvrir un talent : rap, slam etc.

 **Mercredi 16 octobre**

 **De 16h à 19H**

 **Les quais, proches quartier Saint-Michel, Bordeaux**

 **05 56 10 20 30**

Adultes

Sensibilisation à la ménopause et préménopause

Par La Manuco

Animée par Dis Dame Donc.

 **Vendredi 25 octobre**

 **De 15h à 16h30**

 **15 rue Causserouge, Bordeaux**

 **05 59 63 79 34**

Infos pratiques

Horaires accueil et secrétariat

Lundi : 14h - 19h

Mardi : 10h - 15h30

Mercredi : 8h30 - 12h30 / 14h - 19h

Jeudi : fermé

Vendredi : 14h - 19h

Tarif d'adhésion

Adultes : 10€

Familles et associations : 16€

Contact et inscriptions

Meryl Caumont, référente adultes et familles :

 06 48 88 91 56

 familles.saintmichel@cabordeaux.fr

Être informé ?

Le site internet : consultez l'agenda en temps réel, abonnez-vous aux lettres d'informations mensuelles et/ou recevez les programmes dans votre boîte mail !

 centresanimationbordeaux.fr/saint-michel/

**CENTRES
D'ANIMATION
DE BORDEAUX**

Cultivons le partage

Centre d'animation Saint-Michel
agréé centre social par la CAF33
25 rue Permentade, 33000 Bordeaux

 05 56 91 32 08

 accueil.saintmichel@cabordeaux.fr

 centresanimationbordeaux.fr/saint-michel/

