ACTIVITÉS PERMANENTES – NOS ATELIERS

ACTIVITÉS CULINAIRES

APÉRITIFS

Mérignac 1^{er} jeudi du mois

« Le 19 heures ». Lieu précisé à l'inscription

Rencontre autour d'un verre et d'une assiette, à Mérignac.

Participation à régler sur place.

AUBERGE ESPAGNOLE

Mérignac 1 fois par mois à 19 h

Alternativement chez chaque participant, pour partager un moment convivial. Chacun apporte un plat ou une bouteille.

Mérignac 1^{er} mercredi du mois à 10 h

Atelier de cuisine

Préparation d'un repas suivi du déjeuner. Avec participation.

Caudéran – Le Bouscat 1 lundi par mois à 10 h 30

Atelier de cuisine

Préparation d'un repas suivi du déjeuner.

Pessac 1 fois par mois à 10 h

Echanges culinaires

Découverte de nouvelles recettes, de techniques spécifiques, dans une ambiance conviviale.

Lieu tournant précisé par mail

ACTIVITÉS CULTURELLES

BAVARDAGE CULTUREL

Caudéran - Le Bouscat 3^{ème} mercredi du mois à 14 h 30

Bavardage culturel autour d'un café, dans une ambiance bienveillante pour discuter de livres, d'articles, de films...

CINÉMA

Mérignac 1 mardi sur 2 après-midi

Dates précisées par mail.

Pessac : 1 lundi par mois selon programmation

ECHANGES SUR L'ACTIVITÉ CULTURELLE

Bordeaux Dernier lundi du mois de 14 h 30 à 18 h

Lieu tournant. Prévoir un goûter.

Échanges sur les informations culturelles du mois à venir.

EXPOSITIONS

Eysines Jeudi à 15 h 30

Château Lescombes, avenue du Taillan Médoc, à Eysines

3 expositions de peinture dans l'année, suivies d'un pot.

LES DIMANCHES DE BAM

Caudéran - Le Bouscat Le 1^{er} dimanche du mois

Brunch, déjeuner ou goûter avec une expo, un cinéma, un théâtre...

ARTS CRÉATIFS

ART FLORAL

Mérignac Dates sur l'agenda

Au siège de BAM.

Réalisation d'une composition florale différente à chaque séance.

ATELIERS CRÉATIFS

Pessac 2^{ème} et 4^{ème} lundi du mois, de 14 h à 17 h

Salle municipale Monbalon, 2 bis rue des Anciens de l'AFN, à Pessac.

Diverses activités créatives : macramé, cartonnage...

CARTONNAGE

Caudéran Le Bouscat 1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois de 9 h à 12 h

A l'Ermitage, au Bouscat. Fabrication d'objets usuels.

DESSIN, AQUARELLE ET AUTRES TECHNIQUES

Caudéran – Le Bouscat Tous les mardis de 9 h à 12 h (Egalement pendant les petites vacances scolaires)
A l'Ermitage, au Bouscat.

ENCADREMENT

Caudéran – Le Bouscat 2 fois par mois de 9 h à 12h

Au siège de BAM.

Tous niveaux et styles, et cadres avec Playmobil. Matériel non fourni.

PEINTURE

Pessac 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois de 14 h à 17 h

Salle municipale Monbalon, 2 bis rue des Anciens de l'AFN, à Pessac.
Peinture acrylique, huile et aquarelle.

PEINTURE SUR PORCELAINE

Caudéran Le Bouscat 2^{ème} et 4^{ème} jeudi de 9 h à 12 h

A l'Ermitage, au Bouscat.

POINT COMPTÉ

Pessac 2^{ème} mardi du mois à 14 h

Chez la responsable.

RELOOKING DE SIÈGES ET TRAVAUX D'AIGUILLES

Pessac 1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois de 10 h à 12 h

Salle municipale Noës, avenue Pierre Brossolette, à Pessac.

-Venez donner une nouvelle vie à votre siège grâce aux conseils de Simone.

-Vous avez envie de coudre, tricoter ou tout simplement discuter « aiguilles », venez avec votre machine, votre savoir-faire, vos idées.

ESTHÉTIQUE

Caudéran – Le Bouscat 1 fois par mois de 14 h à 16 h

Découverte des produits cosmétiques, du maquillage et de la mise en beauté. Maximum 8 personnes.

INFORMATIQUE

Caudéran/Le Bouscat 2 mercredis par mois – de 9 h 30 à 12 h

Au siège de BAM

Comment gérer sa messagerie, créer son espace personnel sur différents sites (AMELI, Banque EDF...), faire des recherches sur internet, etc..5 personnes maximum par session.

Apporter son matériel, tablette, ordinateur.

JEUX

BRIDGE

Caudéran – Le Bouscat 2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois à 14 h

Au siège de BAM

MAHJONG

Mérignac 1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois de 14 h à 17 h

SCRABBLE

Caudéran/Le Bouscat Vendredi de 14 h 30 à 17 h

Au siège de BAM

Pessac 1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois de 14 h 00 à 16 h 30

Lieu tournant.

TAROT

Pessac 2^{ème} lundi du mois de 18 h 30 à 23 h...

Lieu tournant souhaité.

Soirée conviviale mêlant le sérieux et la bonne humeur ! Auberge espagnole.

LANGUES

ANGLAIS

Caudéran - Le Bouscat

Tous les lundis de 14 h 30 à 15 h 45

Au siège de BAM. Atelier pour progresser en anglais.

CONVERSATION ESPAGNOLE

Caudéran – Le Bouscat Tous les mardis de 10 h à 11 h 30

Au siège de BAM

Eysines 1^{er} lundi du mois à 19 h

Salle Poujol, rue des Tulipes, à Eysines.

Conversation suivie d'une auberge espagnole.

Mérignac 1 mardi sur 2 après-midi

WIGI Coworking, 26 rue de Condillac, à Bordeaux.

LECTURE

Bordeaux 2^{ème} mardi du mois de 16 h à 18 h

Au Café Français, place Pey Berland

Mérignac

1^{er} jeudi du mois à 14 h 30

2^{ème} vendredi du mois à 14 h

1^{er} mardi du mois à 17 h

Pessac 2^{ème} jeudi du mois à 14 h 30

Lieu tournant. Discussion autour d'un livre et d'un auteur choisis ensemble.

MARCHE

Bordeaux 2 fois par mois

Dates communiquées sur l'agenda

(environ 8 km et plus à partir du printemps)

Hiver : de 13 h 30 à 15 h 30.

Printemps : de 10 h 30 à 13 h 30, pique-nique, puis à 14 h.

Rencontrer et discuter en découvrant des paysages parfois insolites.

Horaire et RV précisés une semaine avant.

Caudéran - Le Bouscat Tous les mardis et jeudis à 9 h 30

2 groupes : marche normale et marche rapide.

RV devant l'entrée principale du Parc Bordelais, avenue Carnot.

Possibilité de faire plusieurs fois le tour du Parc Bordelais à votre rythme.

Eysines Mardi matin à 9 h 30

Entrée du parc Le Pinsan, avenue René Antoune, à Eysines.

Gradignan Tous les mardis de 10 h à 11 h environ

RV pour une balade pédestre (lieu précisé chaque mardi)

Mérignac Le lundi de 10 h à 11 h

Parc de Bourran, à Mérignac.

Mérignac Un dimanche par mois avec pique-nique

RV rue Goya, à Mérignac, à 9 h 30. Covoiturage possible.

ŒNOLOGIE

Eysines 3 ou 4 sorties dans l'année

Découverte d'un vignoble, son chai, etc...

Dégustation suivie d'un pique-nique partagé ou d'un resto (selon la météo).

SOPHROLOGIE et/ou RELAXATION

Pessac 2^{ème} mercredi du mois de 10 h à 12 h

Salle de Noës, à Pessac.

Sophrologie dynamique animée par Sandrine Tachouères, sophrologue. Sandrine vous fera pratiquer la respiration, la relaxation, mais aussi des mouvements et de la visualisation positive que vous pourrez refaire facilement à la maison.

10 euros la séance d'1 heure.