

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.

Dominique Martignole :

dominique.martignole@wanadoo.fr 06 86 73 16 38

AUBERGE ESPAGNOLE

Mérignac 1 fois/ mois à 19 h

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

Dominique Martignole :

dominique.martignole@wanadoo.fr 06 86 73 16 38

BRUNCH BAM du dimanche

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

Brunch suivi d'un événement : théâtre, cinéma, expo.....

Nicole Aumonier : nicole.vp@free.fr 06 30 90 92 73

Constantina Lamarlère : constantinalama@yahoo.fr 07 60 62 61 24

CUISINE

Gradignan Un lundi par mois à 10 h 30

Atelier de cuisine italienne

Initiation et dégustation de plats issus d'une région différente d'Italie.

Paiement sur place.

Colette Renaud : colette.renaud33@gmail.com 06 47 97 22 69

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

Atelier de cuisine

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

Michelle Théolet : mjtheolet@free.fr 06 64 73 77 81

Mérignac 2^{ème} vendredi du mois à 10h30

Atelier de cuisine

Préparation d'un repas suivi du déjeuner.

Vendredi 10 novembre et vendredi 8 décembre

Chez Michelle Théolet : mjtheolet@free.fr 06 64 73 77 81

ARTS CRÉATIFS

ART FLORAL

Mérignac Dates sur l'agenda

Au siège de BAM.

Réalisation d'une composition florale différente à chaque séance.

Dominique Martignole :

dominique.martignole@wanadoo.fr 06 86 73 16 38

ATELIERS CRÉATIFS

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

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

Diverses activités d'artisanat : cartonnage, encadrement, etc...

Fabienne Chauvin : chauvinsfamily33@hotmail.fr 06 19 56 27 75

Yvette Thuillier : icythuillier@gmail.com 06 30 79 81 56

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.

Françoise Troly : francebridge@yahoo.fr 06 64 81 29 22

COUTURE ET RELOOKING DE SIÈGES

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

Salle Noës, avenue Pierre Brossolette, à Pessac.

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

Simone Descamps :

05 56 36 63 76

-Chacune vient avec sa machine à coudre, son savoir-faire et ses idées, sous la houlette de Brigitte et Catherine.

Catherine Bouchaud:

catherine.bouchaud33@gmail.com 06 28 52 06 88

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.

Anne-Marie Bordaisco : anmarie.b@orange.fr 06 88 39 85 48

Annie Bouysset : an.je.bouysset@orange.fr 06 73 45 35 62

ENCADREMENT

Caudéran – Le Bouscat 2 fois/mois – jours à définir

A l'Ermitage au Bouscat – A partir de janvier

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

Laurence Pagès : laur.myrtille@sfr.fr 06 14 50 11 46

PEINTURE

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

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

Peinture acrylique sur tous supports.

Marinette Richeux :

marinette-richeux@hotmail.fr

06 14 88 83 36 ou 05 57 93 08

PEINTURE SUR PORCELAINE

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

A l'Ermitage, au Bouscat.

Anne-Marie Ducasse : 07 52 64 30 47

Marie-France de Resseguier : 05 56 24 57 13

POINT COMPTÉ

Pessac 2^{ème} mardi du mois à 14 h

Chez la responsable.

Roseline Courtay: roseline.courtay@gmail.com 06 83 21 08 20

RELOOKING DE SIÈGES ET COUTURE

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

Salle Noës, avenue Pierre Brossolette, à Pessac.

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

Simone Descamps :

simone.descamps01@gmail.com 05 56 36 63 76

-Chacune vient avec sa machine à coudre, son savoir-faire et ses idées, sous la houlette de Brigitte et Catherine.

Catherine Bouchaud:

catherine.bouchaud33@gmail.com 06 28 52 06 88

CINÉMA

Mérignac 1 mardi/2 après-midi

Dates précisées par mail.

Jacqueline Zembitski : jzembitski@wanadoo.fr 06 24 39 36 93

ÉCHANGES 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.

Annick de Sanglier : annick.desanglier@gmail.com 06 81 77 72 34

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...que chacun(e) a aimés.

Nicole Aumonier : nicole.vp@free.fr 06 30 90 92 73

Françoise Maire : francoisemaire49@gmail.com 06 88 06 22 79

ESTHÉTIQUE

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

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

Chez Hélène Giot : hvgiot33@gmail.com 06 82 06 67 82

EXPOSITIONS – VISITES

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.

Daniel Janer : janerdaniel@yahoo.fr_06 76 46 43 41

INFORMATIQUE

Caudéran/Le Bouscat 1 mercredi par mois – de 9 h à 10 h 30

Au siège de BAM - 1^{er} atelier le mercredi 18 octobre

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.

Laurence Pagès : laur.myrtille@sfr.fr 06 14 50 11 46

JEUX

BRIDGE

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

Au siège de BAM

Marie-José Dubron : marie.dubron@yahoo.com 06 16 17 36 55

MAHJONG

Jeudi de 14 h à 17 h (tous les 15 jours à déterminer)

Dominique Martignole :

dominique.martignole@wanadoo.fr 06 86 73 16 38

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

Lieu tournant.

Béatrice Hector : beatricehectoraubert@gmail.com 06 83 70 13 97

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.

Catherine Touzeau Vaissié : cathvaissie@yahoo.fr 06 08 03 60 98

LANGUES

ANGLAIS

Caudéran - Le Bouscat

Tous les lundis (sauf le 1^{er} du mois) de 14 h 30 à 15 h 45

Au siège de BAM. Atelier pour progresser en anglais.

Joëlle Grislain : 06 98 62 22 45

CONVERSATION ESPAGNOLE

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

Au siège de BAM

Jennifer Ferrer: jenniferrerlolo@gmail.com 06 28 53 49 53

Eysines 1^{er} lundi du mois à 19 h

Salle Poujol, rue des Tulipes, à Eysines.

Conversation suivie d'une auberge espagnole.

Victor Jimenez : joseph33200@yahoo.com 06 74 46 34 74

Mérignac 1 mardi/2 après-midi

WIGI Coworking, 26 rue de Condillac, à Bordeaux.

Jacqueline Zembitski : jzembitski@wanadoo.fr 06 24 39 36 93

LECTURE

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

Au Café Français, place Pey Berland

Marie Ogden : marie-ogden@hotmail.fr 06 80 27 95 23

Christie Montaye : christiemontaye@gmail.com 06 29 57 43 02

Mérignac

1^{er} jeudi du mois à 14 h 30

Jeanine Bordes : j.bordes@cegetel.net 05 56 55 14 18/06 69 62 71 05

2^{ème} vendredi du mois à 14 h

Frédérique Boulay : bfrederique@gmail.com 06 16 77 52 76

1^{er} mardi du mois à 17 h

Françoise Gaigne : fgaigne@hotmail.fr 06 17 12 11 91

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

Lieu tournant. Discussion autour d'un livre ou d'un auteur.

Chantal Auzas : chantal.auzas@free.fr 06 84 17 32 56

MARCHE

Bordeaux 1^{er} et 3^{ème} mardi du mois (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.

Louis Decorne : louis.decorne@orange.fr 06 89 65 54 18

Véronique de Quievrecourt : quievrecourt@noos.fr 06 14 89 30 56

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.

Avant le 10 octobre : Nicole Aumonier

nicole.vp@free.fr 06 30 90 92 73

A partir du 10 octobre : Elisabeth Gombaudo :

lesgombaudo@club-internet.fr 06 66 30 72 92

Eysines Mardi matin à 9 h 30

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

Daniel Janer : janerdaniel@yahoo.fr 06 76 46 43 41

Gradignan Tous les mardis de 10 h à 11 h environ

RV pour une balade pédestre (lieu précisé chaque mardi)

Colette Renaud : colette.renaud33@gmail.com 06 47 97 22 69

Mérignac Le lundi de 10 h à 11 h

Parc de Bourran, à Mérignac.

Catherine Feuvrier-Laforêt :

catherine.feuvrier-laforet@outlook.fr 06 44 10 24 81

Claire Delbos :

cdelbos@yahoo.fr 06 81 42 17 93

Mérignac Un dimanche/mois avec pique-nique

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

Catherine Feuvrier-Laforêt :

catherine.feuvrier-laforet@outlook.fr 06 44 10 24 81

CENOLOGIE

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).

Daniel Janer : janerdaniel@yahoo.fr 06 76 46 43 41

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.

Sandrine Tachouères :

stachoueres.sophro@gmail.com 07 78 29 13 37