

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 par 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

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

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

Atelier de cuisine

Préparation d'un repas suivi du déjeuner.

Chez Odile Michel : odile.michel53@orange.fr 06 77 20 22 44

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

Françoise Rivollet : francoise.rivollet@orange.fr 06 83 00 48 94

Marie-Christine Dessay : mc.dessay@gmail.com 07 68 69 64 34

ACTIVITES 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...que chacun(e) a aimés.

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

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

CINÉMA

Mérignac 1 mardi sur 2 après-midi

Dates précisées par mail.

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

Pessac : 1 lundi par mois selon programmation

Brigitte Comte : bbrigitte@numericable.fr 06 12 63 18 81

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.

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

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.

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

LES DIMANCHES DE BAM

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

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

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

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

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

Diverses activités créatives : macramé, cartonnage...

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

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

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 par mois de 9 h à 12h

Au siège de BAM

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

Peinture acrylique, huile et aquarelle.

Marinette Richeux :

marinette-richeux@hotmail.fr

06 14 88 83 36 ou 05 57 93 08 32

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 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.

Simone Descamps :

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

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

Brigitte Vayssié : b.vaissie@yahoo.fr 06 13 85 16 85

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.

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

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.

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

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

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

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 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 sur 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 et d'un auteur choisis ensemble.

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

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.

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.

Elisabeth Gombaud : lesgombaud@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 par 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