



# ETE 2024

## HORAIRE D'OUVERTURE

Canéjan - 1 bis Boulevard Pey Arnaud,  
33610 Canéjan  
Les mercredis 9h30-12h30 et 14h-18h  
Les Jeudis 9h30-17h  
Les Vendredis 14h-16h  
07 83 30 04 36/09 83 09 56 87

Villenave d'Ornon - Café de la Route,  
501 route de Toulouse  
de 14h à 16h  
Mardi 2 juillet  
Vendredi 12 juillet  
Vendredi 26 juillet

Val de l'Eyre (à Salles) - Maison  
Aquilino, 58 rue Sylvie Ducourneau  
Les Lundis 9h30-12h  
Les Vendredis 16h-19h  
Tous les 1er samedis 9h30-12h



Nos contacts : 07 83 30 04 36 /  
09 83 09 56 87 / [canejan@accorderie.fr](mailto:canejan@accorderie.fr)  
Le site : [accorderie.fr/canejan/](http://accorderie.fr/canejan/)  
Suivez notre page Facebook



# Programme des Accordeur.e.s

Accorderie de Canéjan & Pays des Graves et ses Antennes :  
Bordeaux - Villenave d'Ornon - Val de l'Eyre

## *Votre local reste ouvert tout l'été!*



## Les p'tites sorties de l'été



### Sortie Arcachon

Une petite baignade/balade à Arcachon, ça vous tente ?  
Et si on s'organisait une **ournée plage jeudi 11 juillet** (la date peut varier en fonction de la météo) ?

Nous prendrons ensemble le T.E.R. direction Arcachon, afin de prévoir l'achat des billets, merci de rapidement contacter votre Accorderie.

Pensez à **apporter votre pique-nique !**



### Balade à Bordeaux

Le **mercredi 21 Août**,  
Balade en Bat'cub depuis les Quinconces et pique-nique au frais dans le parc de l'Ermitage, à Lormont.

#### Organisation :

Co-voiturage possible au départ de l'Accorderie à Canéjan à 9h30, ou rendez-vous directement à l'arrêt de tram B "Quinconces" à Bordeaux.



**Vous êtes intéressé.e.s ?**  
Manifestez vous auprès de Marion, Zoé ou Aurélie.

## Les p'tites balades de l'été

### Balade Philo Nature



**Vendredi 19 juillet à 10h15, à Simone Signoret, à Canéjan**

Humons, touchons, regardons la nature ! Avons-nous besoin d'elle ? A qui appartient elle ? Pourquoi scier l'arbre qui offre autant de bienfaits ?

### Balade Philo en chansons



**Vendredi 2 août à 10h15, devant le Prieuré de Cayac, à Gradignan**

Quand nos tubes préférés nous donnent matière à réfléchir, ça donne une balade joyeuse !

## Accordîneries en mode "pique-nique"

Retrouvons-nous

mercredi 31 juillet et mercredi 28 août à 12h pour les accordîneries de l'été, suivies de jeux et animations au jardin !

Et comme d'habitude, apportez un plat à partager avec tout le monde, vos couverts et votre plus beau sourire !



## Réunion pôle accueil et échanges

Venez partager vos idées avec le Pôle accueil et le Pôle échanges

le mercredi 3 juillet à 14h au local de votre Accorderie.



## Conseil d'administration

Le conseil d'administration se réunira avant la pause estivale le mercredi 3 juillet à 17h30 au local de votre Accorderie.



## Initiation au yoga

Martine vous présentera une série d'exercices et de postures dans le but de renforcer votre respiration et votre bien-être ! Venez passer un agréable moment de détente, de sérénité et de lâcher prise tous les lundis à 17h chez Martine !



## Atelier gymnastique cérébrale

Michel vous propose un atelier de gymnastique cérébrale et mentale ayant pour ambition (raisonnable) de stimuler votre cerveau (énigmes, jeux...) dans une ambiance conviviale et ludique !

Venez, voyez, jouez le mercredi 3 juillet de 15h à 16h30

## Click & Geek !



Les permanences numériques, ça continue même pendant l'été ! Venez rencontrer l'équipe des geeks tous les jeudis matins de 10h à 12h !

## Papotage avec le pôle accueil



Venez échanger avec le Pôle Accueil tous les mercredis.

Venez boire un café ou un thé et papoter avec le pôle accueil dans la joie et la convivialité, installé.e autour d'une table ou dans les canapé !

## Les Incroyables Réparateurs



Venez (faire) réparer vos appareils en panne, vos vélos... Les Incroyables Réparateurs sont là pour vous aider à redonner vie à vos objets du quotidien.

**Rendez-vous le samedi 6 juillet de 10h à 12h à l'EVS !**



## Initiation à la méditation

Honghy vous propose un atelier **Initiation à la méditation**.

Il vous proposera de lâcher prise, de vous détendre et vous apportera des conseils pour vous sentir détendu.e.s.

**Les vendredi 12 et 26 juillet de 11h à 12h à l'Accorderie**

## A l'antenne de Villenave d'Ornon

aux Jardins familiaux de Baugé, au coeur de Sarcignan



Venez participer au **chantier participatif** prévu le **samedi 6 juillet de 16h à 19h !**

Il sera suivi d'un barbecue ouvert à toutes et à tous sur inscription (viandes fournies par les centres socio-culturels, les accompagnements sont à amener par le public).



Un **pique-nique** est organisé le **vendredi 19 juillet à 19 h** (dessert offert par les centres socio-culturels). Le nombre de places étant limité, il est conseillé de venir tôt.

Et à **21h30**, un **spectacle** philosophique, avec des jeux de lumières et de la musique, sous la halle des jardins partagés sera offert : **"Paradeisio, il faut cultiver son jardin"**.

## Méditation guidée

**Le mercredi 17 juillet à 17h et le mercredi 7 août à 17h :**  
**atelier méditation guidée avec Stéphanie !**

Stéphanie vous propose une reconnexion corps esprit âme : offrez vous un temps de pause avec la méditation guidée accompagnée d'instruments vibratoires pour un voyage intérieur au cœur de vous-même. Pensez à prendre tapis de yoga et/ou coussin.



**ETE 2024**

## Atelier épices avec Cécile

Pour pimenter votre après-midi, Cécile animera un atelier autour des épices. Un jeu de devinette sera suivi par un atelier à propos de quelques épices qui aident notamment à la digestion. Et pour le plaisir de nos papilles, Cécile vous proposera de faire une tisane à siroter pendant l'atelier. L'atelier durera 1h environ.

Le jeudi 18 juillet à 14h30 au local de votre Accorderie



## Atelier crochet



Le mercredi 24 juillet et le jeudi 29 août à 14h30,  
Christine vous propose un atelier qui va vous réconcilier avec les crochets : si vous souhaitez vous perfectionner ou tout simplement apprendre, venez écouter et bénéficier de conseils de nos accordeur.e.s experte.s. en la matière !

## Philosophie du sport et de l'olympisme

Mercredi 24 juillet à 10h30, au local de l'Accorderie  
projection sur écran, discussions et échanges autour de la philosophie du sport et de l'olympisme avec Marie-Christine .

Sommes nous toujours fair-play sur les terrains et dans les tribunes? Jusqu'où faut-il se dépasser lorsqu'on atteint le haut niveau ? Suivez vous le handisport et le sport féminin à la télé ? Le poids économique du sport risque t-il de le dénaturer ? Les JO peuvent ils contribuer à la paix? Existe-t-il une sagesse du sport ? Laquelle ?



## Mon bô jardin



Un planning pour l'arrosage de "mon bô jardin" est affiché à l'entrée du bô local de votre Accorderie, venez vous y inscrire ! Notez dans la case du jour votre prénom + nom et le temps passé selon votre disponibilité.

Grâce à votre aide, le jardin résistera aux grosses chaleurs de l'été !  
Le temps passé à arroser le jardin vous sera bien sûr crédité sur votre compte accordeur.e sur l'espace membre.

Arrosoirs et eau sont à votre disposition dans le jardin.

Un grand merci pour votre participation !



ETE 2024

## Grand nettoyage du local avant la rentrée !

Un local propre, rangé et qui brille comme un sou neuf, vous en rêvez ?  
Alors faisons de ce rêve une réalité !

Retrouvons nous mercredi 28 août à 10h pour nettoyer, aspirer, lessiver, dépoussiérer, astiquer, balayer, décaper, épousseter et s'amuser !

Soyons tous et toutes responsables de notre merveilleux local et prenons en soin ensemble !  
A vos sourires, balais, chiffons, aspirateurs et autres pschitt pschitt !



# Forums des associations



Cestas, complexe du Bouzet :  
**samedi 31 août de 14h à 17h30**

Canéjan, complexe Pierre Meunier :  
**samedi 7 septembre de 9h30 à 13h**

Salles, parc du château :  
**samedi 7 septembre de 10h à 17h**

Villeneuve-d'Ornon, au complexe de l'Espace d'Ornon :  
« Forum des activités villenavaises »  
**vendredi 6 septembre de 13h à 18h** : forum des retraités  
**samedi 7 septembre de 10h à 18h** : pour tous !

**Qui a envie d'y participer et tenir  
notre petit stand d'information ?**

(les liens pour vous inscrire vous seront envoyés en août, en attendant vous pouvez vous manifester auprès de votre Accorderie)



## Atelier clown, ON SE (RE)LANCE !

Une nouvelle année pour l'atelier clown se profile à l'horizon. Marie souhaiterait que les personnes intéressées s'engagent pour l'année.

Voici le calendrier, avec un atelier par mois le samedi après-midi de 14h à 18h :

**Samedi 5 octobre**

**Samedi 19 octobre**

**Samedi 16 novembre, le soir** : spectacle à la Chenaie du Courneau lors de l'Accorderie

**Samedi 14 décembre**

**Samedi 25 janvier**

**Samedi 22 février**

**Samedi 15 mars**

**Samedi 12 avril**

**Samedi 17 mai**

## Les nouvelles arrivées à l'Accorderie



Elizabeth

Marie-Pierre

Philippe

Nathalie

Marya

Dominique

Sylvie

Sylvie

Olesya

Michael

Juliette

Stéphanie

Josie

Alexandre

Martine

Julia

Yevgenii

Catherine

Gilles

Florence

Sophie

Jeanne-Marie