

SEPTEMBRE 2025



Programme des Accordeur.e.s

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

HORAIRES

Canéjan

1 bis Boulevard Pey Arnaud

Les mercredis 10h-17h

Les Jeudis 9h30-12h30

Les Vendredis 14h-16h

-

Antenne de Villenave d'Ornon

Café de la Route,

501 route de Toulouse

Le premier vendredi
de 14h à 16h

Centre socio-culturel Saint Exupéry,

33, chemin Gaston

Ateliers partagés et permanences

Parcelle n°16 aux jardins familiaux de

Baugé, Sarcignan

-

Antenne de Bordeaux

Le GEM, groupement d'entraide mutuelle

1, rue Maucoudinat

Repas partagé 1 fois par mois
et ateliers avec les gemmeur.e.s



Nos contacts : 07 83 30 04 36 /
09 83 09 56 87 / canejan@accorderie.fr

Le site : accorderie.fr/canejan/

Suivez notre page instagram :
[accorderie_canejan](https://www.instagram.com/accorderie_canejan)



YOUPI, C'EST LA RENTRÉE !!!

Pour cette occasion, nous vous avons concocté un tout joli programme de septembre : les ateliers reviennent petit à petit de vacances, la tant attendue Accordinerie mensuelle aux couleurs encore très estivales, les permanences numériques, les petites discussions avec le Pôle Accueil les mercredis après-midis...et plein d'autres encore organisés par les accordeur.e.s !

 **À noter dans vos agendas : la date des forums des associations à Canéjan et à Bordeaux, samedi 6 septembre !**

Vous pouvez encore vous y inscrire pour tenir le stand d'informations de votre Accorderie. Retrouvez les liens d'inscriptions dans le descriptif du programme.

Bonne lecture et à très vite !



Belle rentrée à toutes et à tous !

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi/dimanche</u>
1 ^{er}	2 10h30 Réunion Pôle Vie de l'Accorderie 	3 11h Réunion pôles accueil et échanges A partir de 14h30 Papotage avec le Pôle Accueil 	4 10h-12h Permanence Numérique 	5	6 9h30-13h Forum des assos Canéjan 10h-17h Forum des assos Bordeaux 
8 9h - 10h Atelier guitare avec Jean-Paul D.  10h Atelier chant avec Jean-Paul D. 17h Atelier découverte du yoga chez Martine B.	9	10 A partir de 14h30 Papotage avec le Pôle Accueil  17h Conseil d'administration	11 10h-12h Permanence Numérique  14h-16h Accueil de l'atelier numérique du Cypressat 14h-16h Réunion avec les couseuses : projets couture de l'année	12 14h-16h Mon bô jardin  Atelier semis de légumes d'hiver 18h30 Antenne Villenave d'Ornon Apéritif au centre socio-culturel Saint Exupéry 	13
15 9h - 10h Atelier guitare avec Jean-Paul D.  10h Atelier chant avec Jean-Paul D. 16h30 Atelier scrabble avec Marie-Laurence 17h Atelier découverte du yoga chez Martine B.	16 Départ 9h15  Visite du musée d'Hourtin + balade 16h30  Atelier scrabble avec Marie-Laurence	17 10h30-12h Initiation bracelets brésiliens avec Brigitte V. A partir de 14h30 Papotage avec le Pôle Accueil 	18 10h-12h Permanence Numérique  11h-12h Stimule ton esprit ! avec Yasmine 14h-16h Mon bô jardin Nourrissage du sol 14h30 Balade champêtre avec Bernard H. 16h30 Atelier scrabble 	19  A partir de 10h30 Réunion logistique : organisation fête des 10 ans 14h Atelier informatique à l'EHPAD Seguin	20 10h-12h  Les Incroyables Réparateurs aux écoles de la House  14h-18h Atelier clown avec Marie T. 21  15h-18h Rencontre jeux de société
22 9h - 10h Atelier guitare avec Jean-Paul D.  10h Atelier chant avec Jean-Paul D. 17h Atelier découverte du yoga chez Martine B.	23 14h30  Causerie lecture 14h-16h Atelier couture : Créations marché de Noël	24 10h30  Réunion Pôle Vie de l'Accorderie  A partir de 14h30 Papotage avec le Pôle Accueil	25 10h-12h Permanence Numérique  14h Restructuration poulailler 15h Causerie à la RPA 14h-16h Accueil de l'atelier numérique du Cypressat 14h-16h Atelier couture avec les couseuses	26 9h15-12h  Atelier CAP Bien-être avec l'ASEPT	27 9h45  Nettoyons la nature ! avec Yasmine A partir de 12h Accorderie pique-nique au Moulin de Rouillac, à Canéjan 
29 9h - 10h Atelier guitare avec Jean-Paul D.  10h Atelier chant avec Jean-Paul D. 16h30  Atelier scrabble 17h Atelier découverte du yoga chez Martine B.	30 10h Rentrée du pôle intergénérationnel 16h30  Atelier scrabble avec Marie-Laurence	1 A partir de 14h30  Papotage avec le Pôle Accueil	2 10h-12h  Permanence Numérique 16h30  Atelier scrabble avec Marie-Laurence	3 9h15-12h  Atelier CAP bien être avec l'ASEPT	4
Formation SOCLE à Chambon					

Pour toutes modifications, contactez votre Accorderie.

SEPTEMBRE 2025

RÉUNION POLE VIE DE L'ACCORDERIE

Mardi 2 et 24 septembre à 10h30

Venez nous faire part de vos idées d'ateliers, des compétences que vous souhaitez mettre en valeur et échanger avec les accordeur.e.s !



LES FORUMS DES ASSOCIATIONS

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

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter votre Accorderie.

Canéjan, complexe Pierre Meunier :
samedi 6 septembre de 9h30 à 13h

Bordeaux, place Pey-Berland :
samedi 6 septembre de 10h à 18h



CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le mercredi 10 septembre à 17h au local de l'Accorderie, à Canéjan.

REUNION AVEC LES COUSEUSES

RDV le jeudi 11 septembre de 14h à 16h pour parler des projets couture de l'année et de l'organisation des prochains ateliers couture.



C'est au programme

RÉUNION DE RENTRÉE ACCUEIL-ÉCHANGES

Vous avez envie d'accueillir les personnes intéressées par l'Accorderie ou participer aux inscriptions,
Mercredi 3 septembre à 11h, les pôles accueil et échanges
vont faire le point en ce début d'année scolaire !



PAPOTAGE AVEC LE PÔLE ACCUEIL



Venez échanger avec le Pôle Accueil **les mercredis 3, 10, 17 et 24 septembre à partir de 14h30 à l'Accorderie !**

Venez boire un café ou un thé et papoter dans la joie et la convivialité !

INITIATION À LA GUITARE



Jean-Paul D. vous propose une initiation à la guitare juste avant l'atelier chant.

Lors de cet atelier, il vous proposera un accompagnement pour vous transmettre les bases ou vous perfectionner.
Vous êtes tenté.e.s ?

Les lundis 8, 15, 22 et 29 septembre de 9h à 10h à l'Accorderie !



SEPTEMBRE 2025



C'est au programme

DECOUVERTE DU YOGA



Martine B. 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 **les lundis 8, 15, 22 et 29 septembre à 17h**
CHEZ ELLE !



INSCRIVEZ VOUS AUPRÈS DE MARTINE

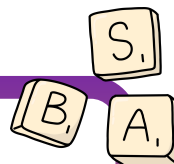
ATELIER SCRABBLE

Marie-Laurence vous propose un atelier scrabble

Venez participer à l'atelier Scrabble **le 15, 16, 18, 29 et 30 septembre**, une occasion de se réunir autour de ce jeu passionnant. Améliorez votre vocabulaire, découvrez des stratégies et partagez des moments conviviaux.

Que vous soyez débutant ou expert, venez vivre une expérience enrichissante et amusante.

Inscrivez-vous auprès de **Marie-Laurence**



MON BÔ JARDIN

Vendredi 12 septembre de 14h à 16h : atelier semis de légumes d'hiver salades d'hiver, mâche, épinards...

Jeudi 18 septembre de 14h à 16h : nourrissage du sol des parcelles du potager. Apport de bois mort, de tonte, de compost mûr et d'épluchures pour un sol fertile !

Rejoignez l'équipe du bô jardin !

ACCUEIL DE L'ATELIER NUMÉRIQUE DU CYPRESSAT

Votre Accorderie accueille un atelier numérique en partenariat avec CYPRESSAT et Orange Solidarité, afin de favoriser l'insertion numérique de personnes en situation de handicap.

Les jeudis 11 et 25 septembre 2025 de 14h à 16h



APÉRITIF DE RENTRÉE

Visionnage du petit film réalisé sur le jardin et discussions sur les futurs projets de cette année de l'antenne Villenave.

Le vendredi 12 septembre à 18h30 au Centre Socio-culturel Saint Exupéry.



VISITE DU MUSÉE D'HOURTIN ET BALADE

Le mardi 16 septembre Annie N., Christine P. et Claude R. vous proposent une visite guidée du musée d'Hourtin, une balade et un pique-nique (si le temps le permet).

Départ à 9h15 de l'Accorderie.

- 9 places en voiture disponibles -

Pensez à votre pique-nique !

Vous pouvez appeler Annie N. pour plus de renseignements



SEPTEMBRE 2025

INITIATION BRACELET BRESILIEN

Brigitte V. propose un atelier pour vous initier à la fabrication des bracelets brésiliens le mercredi 17 septembre à 10h.

Pour cela, rien de plus simple, il vous faudra :

- 1 morceau de carton 25 cm x 20 cm à peu près
- du fil de coton à broder ou à tisser des couleurs de votre choix

Contactez Brigitte pour vous inscrire.

UNE BALADE CHAMPETRE, ÇA VOUS DIT ?

Jeudi 18 septembre, retrouvez Bernard H. pour une balade champêtre

RDV à 14h30 sur le parking du centre Simone Signoret.

Venez vous oxygéner auprès
des grands arbres !

Pour vous inscrire, contactez Bernard



RÉUNION LOGISTIQUE : FÊTE DES 10 ANS

Un anniversaire s'organise...vous en avez entendu parler ?
Vous voulez participer ?

Vendredi 19 septembre à 10h30, venez participer à la réunion pour organiser ensemble des groupes sur les différentes missions pour une fête des 10 ans réussie !

Par exemple : aide à la cuisine, logistique (gestion des clés, état des lieux...), aide à l'installation de la salle, animation (théâtre, musique et tombola), régie, décoration...etc

Contactez Noëlle pour plus de renseignements.



C'est au programme

STIMULE TON ESPRIT

Yasmine B. vous propose un atelier : "Un esprit vif n'a pas d'âge"

Le jeudi 18 septembre de 11h à 12h

Venez cultiver vos neurones comme un jardin afin de stimuler vos fonctions cognitives, améliorer sa mémoire et son attention.

Pour vous y inscrire, appelez-la.



LES INCROYABLES RÉPARATEURS- RÉPARATRICES SONT DE RETOUR !

Venez (faire) réparer vos appareils en panne, vos vélos... Les incroyables réparateurs de l'EVS, de l'Accorderie et du Collectif sont là pour vous aider à redonner vie à vos objets du quotidien.

Voici le calendrier, avec un atelier par mois les samedis, le matin de 10h à 12h, soit à l'Accorderie, boulevard Pey Arnaud, soit à l'EVS, la ludothèque, chemin de barbicadage :

Samedi 20 septembre

Samedi 18 octobre (EVS)

Samedi 29 novembre (SERD EVS)

Samedi 13 décembre (ACC)

Samedi 17 janvier (EVS)

Samedi 28 février (ACC)

Samedi 14 mars (EVS)

Samedi 25 avril (ACC)

Samedi 23 mai (EVS)

Samedi 13 juin (ACC)

Samedi 4 juillet (EVS)



SEPTEMBRE 2025

ATELIER CLOWN, ON SE (RE)LANCE !

C'est au programme



Une nouvelle année pour l'atelier clown se profile à l'horizon.
Marie T. 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

Les inscriptions sont ouvertes auprès d'Annie

Samedi 20 septembre
Samedi 18 octobre
Samedi 15 novembre
Samedi 13 décembre
Samedi 17 janvier
Samedi 28 février
Samedi 25 avril
Samedi 6 juin



RENCONTRE JEUX DE SOCIÉTÉ

Dimanche 21 septembre de 15h à 18h

Venez profiter d'une opportunité de se réunir autour de jeux divertissants et amusants. Découvrez des stratégies et partagez des moments conviviaux !

[Vous pouvez contacter Christine K. ou Christine P. pour plus de renseignements.](#)



CAUSERIE LECTURE

Le mardi 23 septembre à 14h30, venez échanger avec Noëlle et les accordeur.e.s lecteur.trice.s sur vos lectures, vos ressentis, partager quelques citations marquantes !

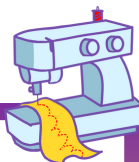
Venez partager vos derniers coups de cœur !
Venez les rejoindre, ils.elles n'attendent que vous !



ATELIER COUTURE

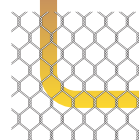
Les couseuses et les tricoteuses vous donnent rdv **le jeudi 25 septembre de 14h à 15h** pour un atelier couture.

Venez partager un moment créatif et convivial autour de la confection d'objets faits main, qui seront présentés lors du marché de Noël ou pour des projets qui vous tiendront à cœur. Que vous soyez débutant.e ou déjà à l'aise avec une aiguille, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !



RESTRUCTURATION DU POULAILLER

Le jeudi 25 septembre à 14h, les poules ont besoin de VOUS, de bras motivés et de têtes pensantes, pour installer du grillage pour délimiter une zone "cocotte" dans le jardin et remettre d'équerre leur poulailler dans la volière. Merci pour votre aide !



SEPTEMBRE 2025

Atelier Cap Bien-être avec l'ASEPT

Les vendredis 26/09, 3/10, 10/10 et 17/10,
retrouvez l'atelier CAP Bien-être avec l'ASEPT

5 bonnes raisons de participer aux ateliers :

- échanger et gérer les situations de stress qui vous envahissent parfois
- développer votre mieux être au quotidien
- gagner en confiance en s'appuyant sur vos ressources
- appréhender les liens entre santé, émotions et stress

Les ateliers Cap Bien-être à l'Accorderie :

Atelier 1 : Emotions, bien-être et santé

Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.
Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

Atelier 2 : La gestion du stress

Identifier et définir les éléments le déclenchant, les ressources et les stratégies à mobiliser.

Atelier 3 : Bien vivre avec soi

Identifier les émotions positives au quotidien. Repérer les moments de bien-être afin de les reproduire.

Atelier 4 : Bien vivre avec les autres

Développer un environnement social qui favorise le bien-être et la sérénité.

Séance individuelle : Gardez le cap

Entretien téléphonique de 30min pour faire le bilan du programme et identifier les ressources à mobiliser.

En savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT



C'est au programme



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

**Les ateliers
Cap Bien-être**

Pour gérer son stress et
ses émotions au quotidien

À partir de
55 ans

Contact : 05 57 99 79 39
 www.asept-gironde.fr

ASEPT
Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

4 séances hebdomadaires de 2h45
Les vendredis du 26/09/25 au 17/10/25
De 9h15 à 12h00

Accorderie de Canéjan et Pays des Graves
1 bis Boulevard Pey Arnaud
33610 CANEJAN

En partenariat avec l'Accorderie de Canejan et Pays des Graves





NETTOYONS LA NATURE !

Yasmine vous donne rendez-vous pour nettoyer la nature !

"Y'en a marre de tous ces papiers, et bouteilles plastiques... qui roulent et s'envolent dans les rues et les parcs de Canéjan, j'ai décidé d'agir !"

RDV à 9h45 et départ à 10h de l'Accorderie pour une collecte de déchets dans les quartiers périphériques de l'Accorderie (les gants et les sacs poubelles seront fournis).

Les enfants accompagnés des parents ou grands-parents sont bien sûr les bienvenus !

Samedi 27 septembre



Repas partagé à 12h

Apportez un plat à partager avec tout le monde, vos couverts, votre verre et votre plus beau sourire !

MOULIN DE ROUILLAC

Venez visiter le Moulin de Rouillac à Canéjan à partir de 14h !

Passer un agréable moment de détente et de découverte au Moulin de Rouillac, dédié aux bénévoles du Moulin qui y feront une vraie communauté !



Moulin en travaux, repas partagé au local

FORMATION SOCLE

Du 1 au 3 octobre, venez participer à la formation SOCLE qui se déroulera **à Chambon, en Charente-Maritime**.

-2 places disponibles-

Vous partirez en co-voiturage avec Elena, la nouvelle alternante (si vous le souhaitez), frais pris en charge par l'Accorderie.

Cette formation vous permettra d'en apprendre davantage sur le fonctionnement des Accorderies de France.



Contactez l'Accorderie pour vous inscrire.

RENTÉE DU PÔLE INTERGÉNÉRATIONNEL

Cette année le pôle intergénérationnel se lancera dans une nouvelle aventure autour du thème du bonheur !

Vous avez envie de démarrer l'année avec eux.elles ?

La rentrée du pôle intergénérationnel aura lieu **le mardi 30 septembre à 10h30, au local de l'Accorderie.**



Bienvenue aux nouveaux Accordeur.e.s !!!

PANALEAU Abel, BROUE Pascal, TRAIT Alison, AVRAY Eddy, PARROT Maïthé, TIBAUT Dominique-Claire, GEORGES Laura, VALPROMY Brigitte, ARRIJURIA Sandrine, RACH Brigitte, GOUPIL Stéphanie, CRETOT Mireille, Lounis Danièle, MENEGHETTI Martine, BITTARD Patricia, SOLER Geneviève, SCHERER Bernadette, ROBINSON Fabien, RUTHER Nathalie, TREBUCQ Nerina, GRAJCAR Marie-Alice et Alain, HOUSSOU KPODOHOUN Blandine et POLLET Joëlle.

