



MAISON DE QUARTIERS

■ CENTRE VILLE ■ MIQUELOTS ■ EST ■ CAZAUX ■ REGUE VERTE

PROGRAMME

janvier / juin 2025

ouvert à tous

www.latestedebuch.fr



Téléchargez
et **consultez**
le programme
détaillé

LUNDI

CAZAUX

Accueil 14h à 18h (fermé le matin)

- 14h - 16h30
Atelier adultes crochet
- 14h - 16h30
Accueil Classe école LAFON
- 14h - 16h
Atelier adulte danse orientale
- 16h30 - 18h
Accompagnement à la scolarité
- 19h30
Atelier adulte guitare
d'accompagnement

CENTRE VILLE

Accueil de 9h à 18h

- 10h30 - 11h50
Activité physique adaptée
- 10h30 - 11h30
Anglais débutant
- 15h - 16h
Espagnol débutant
- 14h - 16h
Détente - Mandala
- 14h30 - 16h30
Quiz ludique de culture générale
Tous les 2^e lundis du mois

EST

Accueil de 10h à 17h

- 10h15 - 11h00
(Pas d'activité en périodes de vacances)
Yoga sur chaise
Sur inscription - forfait 20 €
- 14h - 16h30
Couture - Tricot - Crochet

MIQUELOTS

Accueil de 9h à 17h

- 9h - 12h
Café des arts Poterie G1
- 9h - 10h20
Gym Seniors
avec l'association GE APA

- 10h30 - 11h30
Marche tranquille

- 14h - 16h30
Tricot

- 14h - 16h30
Tarot

- 14h - 16h30
Permanence de France AVC
Besoin de parler après un Accident
Vasculaire Cérébral (2^e lundi du mois)

- 16h30 - 18h30
Accompagnement à la scolarité
Primaires-Collégiens

LA RÈGUE VERTE

Accueil de 14h à 19h

- 14h - 15h30
Sophrologie/réflexologie
1 fois par mois
- 14h30 - 15h30
Atelier gym A.P.A
- 14h - 16h
Atelier Savoir de Base
Permanence Partenaire sur Rdv
Mission Locale 16-25 ans
- 16h30 - 19h
Accompagnement à la scolarité
Primaires

MARDI

CAZAUX

Accueil de 9h à 12h et de 14h à 18h

- 9h - 12h
Relais Petite Enfance
- 9h30 - 12h
Atelier adulte scrapbooking
- 14h - 16h30
Jeux de cartes et «Jeux» rigole
- 14h - 16h30
Atelier adultes scrapbooking
- 14h - 18h
Bibliothèque
- 16h30 - 18h
Accompagnement à la scolarité

18h15 - 19h45
Atelier adulte danse orientale

20h - 22h
Atelier adultes théâtre

CENTRE VILLE
Accueil de 9h à 18h

10h - 12h
Calligraphie
Tous les 15 jours à partir du 07/01

10h - 11h30
Entraînement mémoire
Tous les 15 jours à partir du 14/01

10h30 - 11h30 *NOUVEAU*
Sophrologie
Une fois par mois à partir 14/01

13h30 - 15h *NOUVEAU*
Form'équilibre - Association ASEPT
Du 07/01 au 01/04 (12 séances)

14h - 15h30 & 16h - 17h30
Atelier Philo
Une fois par mois à partir 14/01

14h - 16h
Bien être - Réflexologie plantaire
Rendez-vous tous les 2^e mardis du mois

16h -17h
Alors on danse ?!

14h - 16h30
Les amis de Jean Hameau
Permanence, exposition et visite du petit musée

EST
Accueil de 9h30 à 17h

9h - 12h
Permanence numérique
Sur inscription

10h - 14h
Atelier cuisine
Sur inscription

10h - 14h
Atelier cuisine «Croc-Chef»
Les 14/01 et 15/04 sur inscription

10h - 14h
Atelier cuisine énergétique
Les 25/03 et 24/06 sur inscription

10h - 12h
Préparation goûter partagé «le 16h»
En relation avec le Vestiaire Populaire
Les 04/02, 04/03, 01/04, 06/05 et 03/06
Sur inscription

MIQUELOTS
Accueil de 9h à 17h

9h - 12h
Marche active
9h - 12h
Café des arts Poterie G2

9h30 - 11h
Forme Bien-être avec l'association ASEPT
Du 28/01 au 18/03 (cycle de 7 séances)

10h30 - 11h30
Conversation en Espagnol
10h-13h30
Atelier cuisine échanges de savoir-faire

14h - 16h30
Café des arts Mosaïque
(Prévoir achat des fournitures)

14h - 16h30
Atelier Échecs
Pour débutants et amateurs

14h30 - 16h
Danse orientale

16h30 - 18h
Accompagnement à la scolarité
Primaires

17h - 18h30
Crossfit adultes

LA RÈGUE VERTE
Accueil de 9h à 12h et 14h à 19h

9h - 12h
Permanence emploi Cobas

9h30 - 11h30
Atelier Créatif

15h30 -17h
Atelier Anglais découverte

16h30 - 19h
Accompagnement à la scolarité
Primaires

MERCREDI

CAZAUX

Accueil et bibliothèque
de 10h à 18h

■ 10h - 12h
RDV des familles avec les plus petits

■ 14h - 17h
Apiculture : rucher partagé

■ 14h30 - 15h30
Atelier enfants chant

CENTRE VILLE

Accueil de 9h à 18h

■ 9h - 12h
Permanence France Services

Tous les 15 jours sur rendez-vous
ANTS : Pré-demandes passeports et CNI,
carte grise, permis de conduire, ...

■ 9h30 - 12h
Bridge
Parties libres pour initiés

■ 14h30 - 15h30 *NOUVEAU*
Gym adaptée

■ 14h30 - 16h *NOUVEAU*
Stimulo mémo
Entraînement mémoire

EST

Accueil de 9h30 à 17h

■ 10h - 12h00
Réflexologie
Les 15/01, 12/02, 12/03, 09/04, 14/05 et 18/06
Sur inscription

■ 10h - 11h *NOUVEAU*
Marche paisible
Avec bâtons

■ 14h - 16h
Atelier Zentangle - dessin
Sur inscription

■ 14h - 16h00
Atelier Créatif
«la maison des loups»
Sur inscription

MIQUELOTS

Accueil de 9h à 17h

■ 9h - 12h
Crochet

■ 9h10 - 10h30 et 10h40 - 12h
Le coin des petits

Activités ludiques et créatives pour
les 0/4 ans, accompagnés des parents/
grands-parents

■ 9h - 18h
Ludothèque

Des jeux sur place et à emprunter,
Pour tous les âges, seul, en famille, entre
amis

■ 14h - 17h
Café des arts Poterie G3

■ 14h30 - 16h
Mercredi en famille :
activités créatives
Une fois par mois

LA RÈGUE VERTE

Accueil de 9h à 12h et 14h à 18h

■ 10h - 12h
Atelier « Chant » Gascon

■ 14h - 16h
Marche douce
Atelier échecs
Savoir de base

■ 14h - 16h
Permanence PASSEREL
2 fois par mois

■ 14h30 - 16h30
Atelier customisation

■ 14h30 - 18h
Soutien à la scolarité
Collégiens-Lycéens



JEUDI**CAZAUX***Accueil de 9h à 12h et de 14h à 18h*

■ 10h15 - 11h45

Atelier adulte informatiqueDébutant - Un jeudi sur deux,
sur inscription

■ 12h - 14h

Repas Seniors sur inscription

■ 14h - 16h30

Atelier adulte aquarelle

■ 14h - 17h

Permanence Mission Locale

■ 14h - 18h

Bibliothèque■ 14h30 - 16h *NOUVEAU***Dictée**

Les 23/01, 14/03 et 16/05

■ 14h - 16h

Comité des lecteurs

Dernier jeudi du mois

■ 14h15 - 16h

Atelier adulte chant - quintet

■ 16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité**CENTRE VILLE***Accueil de 14h à 18h*

■ 12h - 14h30

Auberge espagnole**Repas partagé**

Les 20/02, 17/04 et 03/07

■ 14h - 16h30

J'peux pas, j'ai tricot !Venez avec vos ouvrages en cours ou profitez des
conseils de nos tricoteuses. Pour les novices : aiguilles
à tricoter et pelotes de laine sont à disposition !■ 14h30 - 16h *NOUVEAU***Cycle conférences**

- Le 16/01 - Amnésie - Où se cache la
mémoire ?
- Le 20/02 - Histoire de l'écriture

■ 14h30 - 16h *NOUVEAU***Atelier créatif participatif**Exprimez votre créativité et
partagez vos talents !

■ 16h - 17h30

Anglais débutant**EST***Accueil de 10h à 17h*■ 10h - 11h30 *NOUVEAU***Atelier discussion Anglais**

Le 23/01

■ 10h - 14h

Atelier cuisine à thème

Les 23/01, 13/02, 20/03, 17/04, 15/05 et 12/06

■ 13h - 16h

ASEPT - Escape Game

Sur inscription

Le 15/05

■ 13h30 - 16h

ASEPT - Vitalité

Sur inscription

Les 20/02, 06, 13, 20, 27/03 et 03/04

■ 14h - 17h

Accompagnement aux**«jeux mémoires - réflexion»**

■ 14h - 16h30

Macramé

Tous les 15 jours

■ 15h - 16h30

Atelier esprit actif

Le 23/01, 13/02 et 20/03

MIQUELOTS*Accueil de 9h à 17h*■ 9h - 17h *NOUVEAU***Permanence mutuelle**

Une fois par mois sur rendez-vous

■ 9h30 - 12h

Permanence juridique

Une fois par mois sur rendez-vous

■ 9h30 - 11h30

Accueil de l'association**« Les petites têtes de Buch »**

■ 10h - 12h

Repair café

Sur inscription tous les 15 jours

■ 14h - 16h

Réflexologie

Créneaux de 30 minutes

une fois par mois, sur rendez-vous

■ 14h - 16h30

Initiation Peinture à l'huile

(prévoir achat de fournitures)

■ 14h - 16h

Projet Ludothèque/École

■ 16h30 - 18h30

Accompagnement à la scolarité

Primaires-Collégiens

LA RÈGUE VERTE

Accueil de 9h à 12h et 14h à 18h

■ 9h - 12h

Permanence emploi Cobas

Permanence Sociale

Permanence ACT

■ 10h - 12h

Atelier Savoir de base

Réflexologie plantaire

Une fois par mois

■ 13h30 - 16h30

Atelier M'Toi : Estime de soi

Une fois par mois

■ 14h - 16h

Atelier Espagnol

■ 14h - 16h

Atelier Aide multimédia

■ 14h15 - 16h15

Atelier Anglais perfectionnement

■ 16h30 - 19h

Accompagnement à la scolarité

Primaires

VENDREDI

CAZAUX

Accueil de 9h à 12h et de 14h à 18h

■ 9h - 12h

**Conseillère numérique :
aide aux démarches en ligne...**

Un vendredi sur deux, sur rendez-vous

■ 9h30 - 11h45 **NOUVEAU**

Yoga du rire *(Pour les +55 ans)*

Du 10/01 au 28/02

■ 9h30 - 12h30 **NOUVEAU**

Les RDV du goût et de la santé

(Pour les +60 ans)

Une animation, un peu de cuisine
et une dégustation - Sur inscription

Du 14/02 au 18/04

■ 9h30 - 12h30

LAEP

Lieu d'Accueil Enfants Parents

■ 10h

Marche tranquille

■ 10h30 - 12h

Atelier adulte informatique *(Confirmé)*

Un vendredi sur deux, sur inscription

■ 13h30 - 15h

Atelier adulte chant

Chorale

■ 14h - 16h

Atelier adulte photo

Sur inscription

horaires et jour variables

■ 16h30 - 18h

La classe est finie

Temps d'accueil et d'activités en famille
après l'école

CENTRE VILLE

Accueil de 14h à 18h

■ 14h - 16h

Peinture

Tous les 15 jours à partir du 13/09

■ 14h - 18h

Scrabble - Parties libres

■ 14h -18h **NOUVEAU**

Belote

■ 14h30 - 16h30

Œnologie

Tous les 1^{ers} vendredi du mois

■ 14h30 - 16h **NOUVEAU**

Lectures partagées

Rendez-vous littéraire tous les 2 mois
à partir du 28/02

■ 14h -16h30

Les amis de Jean Hameau

Permanence, exposition
et visite du petit musée

EST

Accueil de 9h30 à 16h

■ 9h30 - 10h30

Yoga

Sur inscription

■ 11h - 12h **NOUVEAU**

Parler espagnol pour voyager

■ 14h - 15h30 **NOUVEAU**

Café philosophique

MIQUELOTS

Accueil de 14h à 17h

■ 15h30 - 16h15 (G1)
et 16h30 - 17h15 (G2)
Dansons ensemble

■ 16h30 - 22h
Jouons ensemble

Moment ludique, festif et convivial
autour de jeux
Les 07/02, 07/03, 04/04 et 16/05

LA RÈGUE VERTE

Accueil de 9h à 12h et 14h à 17h

■ 9h30 -10h30 et 10h30 - 11h30
Atelier Qi Gong

■ 9h30 - 11h
Café des mamans
Une fois par mois

■ 13h30 - 15h
Atelier Chant

SAMEDI

CAZAUX

Accueil de 9h à 12h

■ 9h30 - 12h
Atelier adultes peinture
Échanges de techniques

■ 10h - 12h **NOUVEAU**
Bibliothèque

Le 1^{er} samedi du mois

CENTRE VILLE

*Ouverture réservée
aux participants des ateliers*

■ 10h -12h **NOUVEAU**
Atelier bien-être

Rendez-vous tous les 2 mois

■ 10h - 11h30
Activités en famille
Atelier scientifique et ludique
Animé par LUMINEUX

- Le **01/03** – **Les messages secrets**

À partir de 7 ans

- Le **26/04** – **Explorer la lune**

Dans le cadre de la journée
Internationale du vol spatial habité
Pour les 4/8 ans

LA RÈGUE VERTE

Accueil de 9h à 12h

■ 10h - 12h
Soutien à la scolarité
Collégiens-Lycéens

■ 10h - 12h
Atelier Échecs

BIEN VIEILLIR

PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ

Conférence

Ouvert à tous

Jeudi 30 janvier

14h30 – 16h30

Maison de quartier Est

RÉVISER SON CODE de la ROUTE

Les lundis 3, 10, 17, 24 et 31 mars

10h - 12h

Sur inscription – Ateliers gratuits
5 séances de 2h
sur 4 thématiques :
Véhicule, conducteur,
conduite et sanctions.

« SENIORS ON THE ROAD »

Équipé d'une tablette,
chacun pourra réviser les
notions du code de la route
sous forme ludique, dans
une ambiance conviviale.
Utilisation d'une application
professionnelle conçue
spécialement pour le public
senior afin de leur redonner
confiance en eux pour
continuer à se déplacer en voiture.



Maison de quartier Est

PARTICIPEZ !!!

Les Maisons de Quartier développent un projet d'Animation de la Vie Sociale, soutenu par la CAF de la Gironde, dont les finalités sont

- **L'inclusion sociale et la socialisation des personnes**
- **Le développement des liens sociaux et la cohésion sociale sur le territoire**
- **La prise de responsabilité des usagers et le développement de la citoyenneté de proximité**

Ce projet arrive à échéance en 2025 et doit être renouvelé.

Le renouvellement de l'agrément est l'occasion de faire le point sur les actions réalisées et les besoins et attentes de la population.

C'est pourquoi, les adhérents sont invités à participer à des réunions-bilan lors des RDV suivants :

■ **CENTRE-VILLE**

Samedi 11/01 de 10h à 12h

■ **MIQUELOTS**

Vendredi 17/01 de 18h à 20h

■ **LA RÈGUE VERTE**

Mercredi 22/01 de 9h30 à 12h

■ **CAZAUX**

Vendredi 24/01 de 18h à 20h

■ **EST**

Vendredi 31/01 de 14h à 16h



ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

Permanences Numérique sur rendez-vous.

Accès aux droits/ fonctionnement téléphone, ordinateur, tablette.

■ CENTRE-VILLE

Lundi - 9h - 12h

Mardi - 14h - 18h

■ LA RÈGUE VERTE

Mercredi - 9h - 12h

■ CAZAUX

À partir du vendredi 10 janvier

Tous les 15 jours de 9h à 12h

■ MIQUELOTS

À partir du vendredi 17 janvier

Tous les 15 jours de 9h à 12h

■ EST

Mardi - 9h - 12h

LUNDI

CENTRE-VILLE

■ 14h - 18h

Espace Public Numérique

Sur réservation

MARDI

EST

■ 18 mars & 17 juin - 9h30 - 12h

Atelier collectif

«Atelier mémoire sous forme de jeux»

JEUDI

CENTRE-VILLE

■ 23 janvier - 14h - 16h

Atelier collectif

« Atelier mémoire numérique sous forme de jeu »

■ 6 février - 14h - 16h

Atelier collectif

«J'utilise et je comprends Doctolib »

■ 13 février - 14h - 16h

Atelier collectif

« Les bonnes pratiques d'internet »

■ 13 mars - 14h - 16h

Atelier collectif

« Je repère les mails et messages frauduleux »

■ 20 mars - 14h - 16h

Atelier collectif

« J'utilise et je comprends mon espace particulier impôt. Gouv »

■ 27 mars - 14h - 16h

Atelier collectif

« Numéri-Quiz »

■ 22, 29 mai & 5 juin

« Je me familiarise avec l'ordinateur »
3 séances consécutives

■ 26 juin - 14h - 17h

« Balade connectée»

VENREDI

CENTRE-VILLE

■ 14h - 18h

Espace Public Numérique

Sur réservation

MIQUELOTS

■ 31 janvier - 9h30 - 11h30

Atelier collectif

« Les premiers pas de la sécurité en ligne »

■ 6 juin - 9h30 - 11h30

Atelier collectif

« Numéri-Quiz »



AGENDA

CAZAUX

vendredi 24 janvier 2025

Nuit de la lecture

mardi 20 mai 2025

Journée mondiale de l'Abeille

CENTRE-VILLE

du 9 au 18 avril

Temps Fort Numérique

MIQUELOTS

vendredi 21 février 2025

Nouvel an Chinois

vendredi 18 mars 2025

Karaoké

samedi 7 juin 2025

Fête du jeu





LES MAISONS DE QUARTIER POUR QUI ? POURQUOI ? COMMENT ?

Une adhésion annuelle permet de participer à l'ensemble des activités des 5 Maisons de Quartier.

Ces structures sont des équipements de proximité ouverts à tous les habitants et pour tous les âges, de la petite enfance aux seniors. Différentes activités pour adultes, enfants ou familles sont proposées tout au long de l'année. Vous pouvez aussi venir discuter échanger ou simplement profiter d'espaces aménagés tels que la bibliothèque, ludothèque, jardins partagés...
Si vous souhaitez vous engager bénévolement ou participer activement à la vie des Maisons de Quartier : venez rencontrer l'équipe !

TARIFS ADHÉSIONS 2025

21€ pour les couples et les familles

13€ pour les individuelles et les familles monoparentales

VOS MAISONS DE QUARTIER



MAISON DE QUARTIER CENTRE VILLE

1, place Jean Hameau
du lundi au samedi
Contact : 05 56 54 65 63



MAISON DE QUARTIER CAZAUX

4, rue Raymond Sanchez
du lundi au samedi
Contact : 05 57 52 87 76



MAISON DE QUARTIER MIQUELOTS

avenue du Pays de Buch
du lundi au vendredi
Contact : 05 57 52 49 90



MAISON DE QUARTIER RÈGUE VERTE AIGUILLON

Laverie solidaire
Jardin des familles
avenue de la Règue Verte
du lundi au samedi
Contact : 05 56 54 99 73



MAISON DE QUARTIER EST

rue du Parc de l'Estey
du lundi au vendredi
Contact : 05 56 66 27 90





**Renseignements, inscriptions et paiements
dans les Maisons de Quartier.**
MAIRIE DE LA TESTE DE BUCH
Service Vie des Quartiers / Démocratie
Participative
Contact : 05 57 73 69 63 - www.latestedebuch.fr

