



PROGRAMME

1 septembre - 18 decembre 2026

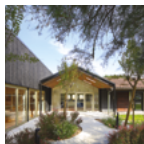
Maisons

des habitants



VILLE DE
LA TESTE
DE BUCH

Maisons *des habitants*



CAZAUX

Bibliothèque
Rucher partagé

4, rue Raymond Sanchez
ouvert du lundi au samedi

Contact : 05 57 52 87 76



CENTRE VILLE

Espace Public
Numérique

1, place Jean Hameau
ouvert du lundi au samedi

Contact : 05 56 54 65 63



EST

Rue du Parc de l'Estey
ouvert du lundi au vendredi

Contact : 05 56 66 27 90



MIQUELOTS

Ludothèque
Mini recyclerie
« Osons réparer »

Avenue du Pays de Buch
ouvert du lundi au samedi

Contact : 05 57 52 49 90



RÈGUE VERTE AIGUILLON

Laverie solidaire
Jardin des familles

Rue de la Règue Verte
ouvert du lundi au samedi

Contact : 05 56 54 99 73

TARIFS ADHÉSIONS 2026



21€ pour les couples et les familles
13€ pour les individuelles et les familles
monoparentales

Renseignements, inscriptions et paiements
pour toutes les activités dans les Maisons des habitants.

Cazaux

> **LUNDI** accueil de 14h à 18h

14h - 16h30

Atelier crochet

14h - 16h30

Projet Écoles

16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité

19h30

Atelier guitare d'accompagnement

> **MARDI**

accueil de 9h à 12h & de 14h à 18h

9h - 12h

Relais Petite Enfance

9h - 12h

Atelier scrapbooking

14h - 16h30

Jeux de cartes et «jeux» rigole

14h - 18h

Bibliothèque

14h - 16h30

Atelier scrapbooking

16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité

20h - 22h

Atelier théâtre

> **MERCREDI**

accueil & bibliothèque de 10h à 18h

10h - 11h30

Marche rapide

10h - 12h

Le RDV des Familles avec les plus petits

14h - 17h

Apiculture : Rucher partagé

14h - 15h

Atelier enfants : chant

14h - 16h

Seniors on the road (atelier code de la route)

du 09/09 au 07/10 sur inscription

15h - 16h30

Atelier danse orientale

> **JEUDI**

accueil de 9h à 12h & de 14h à 18h

9h30 - 11h30

Café thé philo Le 01/10 & 05/11

10h - 11h

Dictée Le 26/10

10h - 12h

Atelier mémoire avec l'ASEPT

Du 10/09 au 19/11 sur inscription

10h15 - 11h45

Atelier informatique - adultes débutants

1^{ers} et 3^e jeudi du mois

12h - 14h

Repas séniors

Un jeudi sur deux sur inscription

14h - 16h30

Atelier aquarelle

14h - 17h

Permanence Mission Locale

14h - 18h

Bibliothèque

16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité

> **VENDREDI**

accueil de 9h à 12h & de 14h à 18h

9h30 - 10h30

Gym douce

10h - 11h

Marche tranquille

10h45 - 11h45

Gym Form'

10h30 - 12h

Atelier informatique - adultes confirmés

1^{ers} et 3^e vendredi du mois

13h30 - 15h

Atelier adultes chant - chorale

14h - 16h

Photographie

(horaires et jours variables : ateliers, Soirée diaporama, sorties)

16h30 - 18h

La classe est finie

Temps d'accueil et d'activités en famille après l'école : ping-pong, jeux, baby-foot, livres jeunesse

> **SAMEDI**

9h30 - 12h

Atelier peinture

Échange de techniques

Centre

>LUNDI

accueil de 9h à 12h30 & de 13h30 à 17h15

10h - 11h30

Form'bien être - ASEPT

7 séances du 07/09 au 19/10

10h30 - 11h30

Anglais confirmé

14h - 16h

Détente - Mandala

14h30 - 16h30

Quiz ludique de culture générale

Tous les 2^{èmes} lundis du mois

14h - 15h30

Mémoire - Galop d'essai ! Le 21/09

1 séance pour tester et aiguiser sa mémoire

14h30 - 16h

Calligraphie - Galop d'essai ! Le 28/09

1 séance pour s'essayer à cet art millénaire

>MARDI

accueil de 9h à 12h30 & de 13h30 à 17h15

10h - 11h30

Entrainement mémoire

Tous les 15 jours à partir du 01/09

10h - 12h

Calligraphie

Tous les 15 jours à partir du 08/09

10h30 - 11h30

Sophrologie - Bien-être

Une fois par mois à partir du 22/09

13h30 - 15h & 15h30 - 17h

Atelier Philo - Savoir partagés

Une fois par mois à partir du 15/09

14h - 14h45

Gym douce à partir du 15/09

15h - 16h

Gym forme à partir du 15/09

14h - 16h30

Les amis de Jean Hameau

Permanence, exposition
et visite du petit musée

>MERCREDI

accueil de 9h à 12h30 & de 13h30 à 17h15

9h - 12h

Permanence France Services

Sur rendez-vous. ANTS : Pré-demandes
passeports et CNI, carte grise, permis
de conduire, ...

9h - 12h

Bridge

Parties libres pour initiés

14h - 17h

Belote

Parties libres

14h30 - 15h30

Gym d'entretien à partir du 07/10

Maintenez votre forme physique tout en douceur

16h - 17h

Danse - Alors on danse ?! à partir du 16/09

Tonicité, endurance, coordination, mémoire, ...
voici tous les bienfaits de la danse en groupe !

>JEUDI

accueil de 13h30 à 17h15

12h - 14h30

Auberge Espagnole

Repas partagé le 15/10 & 17/12

13h30 - 15h30

Initiation & découverte des échecs

14h - 16h30

J'peux pas, j'ai tricot !

14h30 - 16h30

Cycles savoirs partagés

24/09 : Le sommeil et la mémoire

15/10 : Les faussaires de grands crus

26/11 : La vraie histoire des pirates

10/12 : Le mystère de la mort de Goya

>VENDREDI

accueil de 9h à 12h30 & de 13h30 à 17h15

9h - 10h

Yoga sur chaise

9h - 10h

Espagnol débutant

10h - 11h

Espagnol confirmé

14h - 16h

Art thérapie

Une fois par mois à partir du 25/09

14h - 17h

Atelier peinture en autonomie

14h - 17h

Scrabble & belote

Parties libres

14h30 - 16h30

Oenologie - Savoirs partagés

Tous les 1^{ers} vendredis du mois

14h - 17h

Les amis de Jean Hameau

Permanence, exposition et visite du petit musée

➤ **LUNDI** accueil de 10h à 17h

14h - 17h

Couture - Tricot - Crochet

14h - 17h

Accompagnement aux «jeux mémoires - réflexion»

➤ **MARDI** accueil de 9h30 à 17h

9h - 12h Le 22/09

Coordination du corps

10h - 12h Le 03/11

Atelier sécurité routière

10h - 11h30

Gym bien-être début le 15/09

10h - 14h

Atelier cuisine Le 22/09, 17/11 & 08/12

10h - 14h

Atelier cuisine «Croc-chef» Le 13/10

14h - 16h

Atelier goûter «moments gourmands»

Le 22/09, 20/10, 17/11 & 15/12

14h - 16h

Scrabble

14h - 17h

Pétanque (selon météo)

➤ **MERCREDI** accueil de 9h30 à 17h

10h - 11h Le 16/12

Atelier Équilibre

10h - 12h Le 16/09

10h - 11h30 Le 23-30/09 - 14-21-28/10

Séniors au volant - Destination multimédia

10h - 12h

Marche paisible avec bâtons

Marche dynamique

Selon météo

14h - 16h30

Macramé

15h - 16h45

Atelier «M'danser»

Débutants de 15h à 15h45

Confirmés de 16h à 16h45

15h - 16h45

Café papotage Le 09/09

10h - 17h

Atelier «Festirigole»

➤ **JEUDI** accueil de 14h à 17h

10h - 12h

Anglais Le 10/09

14h - 17h

Jeux tarot

10h - 14h

Atelier cuisine à thème - Menu rose

Le 22/10 & 26/11

Menu Halloween

Le 26/11

Cuisine du monde

Le 19/11 & 03/12

➤ **VENDREDI** accueil de 9h30 à 16h

11h - 12h30

Le 11-25/09 – 30/10 – 06-20/11 -04/12

Atelier danse expressive

11h - 12h30

Atelier mémoire avec l'ASEPT

Sauf le 23/10

9h - 12h

Atelier vitalité avec l'ASEPT

Le 11 et 18/12

13h30 - 15h30

Atelier peinture

à partir du 18/09

Miquelots

➤ **LUNDI** accueil de 9h à 17h

9h - 12h

Café des arts Poterie

(apportez votre matériel)

9h30 - 11h

Atelier Form'équilibre avec l'ASEPT

du 14/09 au 07/12

10h30 - 11h30

Marche tranquille

10h - 11h

Discussion en Anglais Débutants

11h - 12h15

Discussion en Anglais Avancés

14h - 16h

Projet Ludothèque/École

14h - 16h30

Tricot

Tarot

Peinture à l'huile

16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité

Primaires

➤ **MARDI** accueil de 9h à 17h

9h - 12h

Marche active

9h - 12h

Café des arts Poterie (apportez votre matériel)

10h - 11h30

Danse orientale

10h - 12h

Discussion en Espagnol

10h - 13h30

Atelier cuisine Échanges de savoir-faire

13h - 16h30

Atelier Échecs

pour débutants et initiés

14h - 16h

Senior on the road

(cycle 1) 3,10,17 et 24/11 et 01/12

14h - 16h30

Atelier Octobre Rose le 15 & 22/09

réalisation de coussins cœur

14h - 16h30

Atelier créa'libre (apportez votre matériel)

16h30 - 17h45

Accompagnement à la scolarité

Primaires

➤ **MERCREDI** accueil de 9h à 16h30

9h - 17h30

Espace jeux/ludothèque

Des jeux de société sur place et à emprunter. Possibilité de manger sur place

9h10 - 10h30 / 10h40 - 12h

Le coin des petits

Activités ludiques et créatives pour les 0/4 ans accompagnés d'un adulte

13h - 17h30

Espace jeux libres

(jeux d'imitation, symbolique, de construction, ...)

14h30 - 16h

La parenthèse du mois

Le 17/09, 21/10 et 18/11

Ateliers en famille : ludique, créatif, sportif...

9h - 12h

Crochet / Tricot / Couture

➤ **JEUDI** accueil de 9h à 17h

9h30 - 12h

Permanence juridique sur RDV

Le 24/09, 22/10 et 19/11

9h30 - 11h30

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

10h - 12h

Osons réparer !! Mini recyclerie

Reprise le 17/09

sur inscription tous les 15 jours

13h30 - 14h30

Gym douce

14h45 - 15h45

Gym forme

14h - 16h30

Peinture à l'huile

(Prévoir achat de fournitures)

14h - 16h30

Jeux de société pour tous

16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité

Primaires

➤ **VENDREDI** accueil de 14h à 17h

14h - 17h

Atelier Scrapbooking / carterie



16h30 - 22h

Jouons ensemble

Moment ludique, festif et convivial autour de Jeux de société
Le 25/09, (mardi) 27/10 et 27/11
repas partagé à 19h pour ceux qui le souhaitent

>SAMEDI

9h - 12h

Peinture sur figurines reprise le 11/09
Apportez votre matériel
tous les 15 jours

Régue verte

>LUNDI

accueil de 14h à 19h

14h - 16h

Savoir de base

14h - 15h30

Gym douce

16h30 - 18h30

Accompagnement à la scolarité

Primaires

17h - 18h

Sport parents

>MARDI

accueil de 9h à 12h & de 14h à 19h

9h30 - 11h30

Atelier créatif

10h - 11h30

Conférences santé

13/10 : Rire, un allié pour ma santé

03/11 : santé vous bien

17/11 : la nutrition haute vitalité

24/11 : la solitude comprendre pour mieux agir

01/12 : nuits sereines

08/12 : la santé mentale, c'est quoi ?

14h - 16h

Le lavoir vert

16h30 - 18h30

Accompagnement à la scolarité

Primaires

>MERCREDI

accueil de 9h à 12h & de 14h à 18h

10h - 12h

Chant Gascon

13h30 - 17h

Accompagnement à la scolarité

Collégiens / Lycéens

14h - 16h

Échecs

Savoir de base

14h30 - 16h30

Customisation et couture

>JEUDI

accueil de 9h à 12h & de 14h à 19h

9h - 12h

Permanence emploi COBAS sur RDV

Permanence sociale Savoir de base

14h - 16h

Anglais

Espagnol

Aide multimédia

(outils informatique sur RDV)

16h30 - 18h30

Accompagnement à la scolarité

Primaires

>VENDREDI

accueil de 9h à 12h & de 14h à 16h

9h - 9h45 / 10h - 10h45 / 11h - 11h45

Qi Gong et Taïchi

9h30 - 11h30

Café des mamans / Café des ados

10h - 11h15

Yoga du rire ASEPT (du 18/09 au 13/11)

13h30 - 15h

Chant

>SAMEDI

accueil de 9h à 12h

10h - 12h

Accompagnement à la scolarité

Collégiens / Lycéens

10h - 12h

Échecs Ados

Les essentiels à retenir

Programmes détaillés dans les Maisons des Habitants

le 26 & 27 septembre

ALIAS – Sculptures sur le Port

Exposition des œuvres réalisées par les enfants de l'accompagnement scolaire ainsi que les adultes de l'atelier Art Créatif.



du 15 au 18 octobre

journées nationale de la RÉPARATION

« rien ne se jette, tout se répare, tout se crée (se transforme) »

le 15 octobre

Ateliers avec OSONS REPARER

9h30 - 12h30

dimanche 11 octobre

OCTOBRE ROSE

Course & marche

Plaine des sports

9h - 12h



du 4 au 6 décembre

Exposition des Ateliers Créatifs

de la Maison des Habitants de Cazaux

Galerie La Source, Rue Victor Hugo

Vernissage le samedi 5 décembre



Fêtes de fin d'année

Est

mercredi 9 décembre

REPAS PARTAGÉ DE NOËL

«Ça swing sous le sapin»



Cazaux

vendredi 11 décembre

FÊTE DE FIN D'ANNEE

Soirée repas



Miquelots

vendredi 11 décembre

FÊTES DE FIN D'ANNEE

repas de fête fin d'année

18h30 - 22h30

mercredi 16 décembre

Chants et goûter de Noël

15h - 17h



Régue verte

mercredi 16 décembre

NOËL ENSEMBLE

14h00 - 18h00



Centre

jeudi 17 décembre

ANIMATION DE NOËL

REPAS PARTAGÉ EN MUSIQUE

AUBERGE ESPAGNOL

apportez le salé, on se charge du dessert !!!!

12h - 15h



Bien Vieillir

Activités de prévention santé
pour les seniors et les aidants

LUNDI

9h-17h (21/09)

Sortie Île Nouvelle / Cussac-Fort-Médoc

RDV Maison de Quartier Miquelots - 8h45
(prévoir pique-nique)

8h30-17h (12/10)

Sortie Bazas

Cathédrale – Château de Cazeneuve

RDV Miquelots - 8h15
(prévoir pique-nique)

MERCREDI

8h30-18h (09/09)

Sortie Blaye

Château Monconseil Gazin

RDV Miquelots

SAMEDI

13h30 (28/11)

Cinéma Grand Écran

La Teste-de-Buch

Rdv : Devant le cinéma

Semaine Bleue
du 3 au 9
OCTOBRE
2026



Voir programme dans les
Maisons des Habitants



**Jeux
d'Aquitaine
Seniors**

mardi 06 octobre

RION DES LANDES

Départ
MDQ Miquelots
7h30 Prévoir
pique-nique

**Entraînements
supplémentaires**

jeudi 24 sept.
10h-12h aux Miquelots

jeudi 1 octobre

14h-15h30
tir à l'arc
à Villemarie

Familles

**Accompagnement
à la scolarité/Coup de pouce**
Inscription dès le 1er septembre.
Reprise le lundi 5 octobre

Vacances d'octobre

du 19 au 30 octobre
**programme d'activités et
sorties spécifiques
Parents/enfants**
à retrouver dans les Maisons des
Habitants début octobre.

À noter dans vos agendas :

Vendredi 23 octobre
Journée des familles
à la Maison des Habitants
des Miquelots

vendredi 30 octobre
Halloween

Maison des Habitants
de la Règue-Verte
16h00 - 21h00



COLLECTIF FAMILLES

Parce qu'adhérer aux Maisons des Habitants,
c'est avant tout une aventure participative !

REJOIGNEZ LE COLLECTIF FAMILLES

Partager vos idées,
proposer des activités, des sorties...

Contact : Elodie 06.33.86.51.43

Accompagnement numérique

LUNDI

CENTRE VILLE

Ouverture espace
public numérique

Tous les lundis de 9h00 à 12h30.

Atelier collectif

«Voyage virtuel»

Le 07/09 de 14h à 16h

«Guide de confidentialité des réseaux sociaux»

Le 28/09 de 14h à 16h

«Les applications de santé sur
smartphone/tablette»

Le 02/11 de 14h à 16h

MARDI

CENTRE VILLE

Permanence Numérique

Accès aux droits
sur rendez-vous

Mardi 9h00 à 12h30

EST

Permanence Numérique

Accès aux droits
sur rendez-vous

Mardi 14h00 à 17h30

MERCREDI

RÈGUE VERTE

Permanence Numérique

Accès aux droits
sur rendez-vous

Mercredi 9h00 à 12h30.

JEUDI

CENTRE VILLE

Permanence Numérique

Accès aux droits
sur rendez-vous

jeudi 14h00 à 17h30

Le 24/09, 12, 19/11 et 17/12

Atelier collectif

«Percer les secrets de WhatsApp»

Le 17/09 de 14h à 16h30

«Je remonte le temps de l'IA»

Le 15/10 de 14h à 16h

«Les arnaques en ligne»

Le 26/11 de 14h à 16h

VENDREDI

CENTRE VILLE

Ouverture espace
public numérique

Tous les vendredis de 9h00 à 12h30

CAZAUX

Permanence Numérique

Accès aux droits
sur rendez-vous

Tous les 15 jours à partir du 11 septembre
de 14h00 à 17h30

MIQUELOTS

Permanence Numérique

Accès aux droits
sur rendez-vous

Tous les 15 jours à partir du 18 septembre
de 14h00 à 17h30

SAMEDI

RÈGUE VERTE

Permanence Numérique

Accès aux droits
sur rendez-vous

Le 28/11 et 12/12 de 9h00 à 12h30.

LES MAISONS DES HABITANTS POURQUOI ? POUR QUI ? COMMENT ?



Implantées au cœur des quartiers, les structures de proximité sont ouvertes à l'ensemble des habitants de la commune.

Une adhésion unique permet d'accéder à toutes les activités proposées dans les cinq lieux d'accueil, désormais réunis sous une même appellation :

Les Maisons des Habitants

La Ville porte un projet d'Animation de la Vie Sociale inscrit dans une dynamique globale visant à renforcer les liens entre habitants, encourager la participation citoyenne et répondre aux besoins du territoire. Ce projet s'organise autour de quatre axes prioritaires et repose sur une démarche de co-construction et de gouvernance partagée, mobilisant habitants, bénévoles, équipes professionnelles, élus, partenaires et institutions :

- › Favoriser l'engagement et la participation de tous
- › Renforcer la cohésion sociale et les solidarités
- › Soutenir la parentalité
- › Agir pour le bien vieillir et améliorer le quotidien des seniors

Tout au long de l'année, les Maisons des Habitants proposent des ateliers de partage de savoir-faire animés par des bénévoles, des activités spécifiques et des projets encadrés par des professionnels, ainsi que des permanences departenaires.

Ces lieux sont également des espaces de vie ouverts à tous : vous pouvez y venir pour échanger, rencontrer d'autres habitants ou simplement profiter des équipements à disposition (bibliothèque, ludothèque, jardins partagés, espace numérique...).



Envie de vous engager
bénévolement ou de participer
activement à la vie
des Maisons des Habitants ?

L'équipe est à votre écoute
et vous accueille avec plaisir.



MAIRIE DE LA TESTE-DE-BUCH
Service Vie des Quartiers / Démocratie Participative
www.latestedebuch.fr

**Renseignements,
inscriptions et paiements
dans les Maisons des habitants.**

