



MAISON DE QUARTIERS

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

PROGRAMME JANVIER à JUIN 2026

ouvert à tous

www.latestedebuch.fr



Téléchargez
et consultez
le programme
détailé

LUNDI

CAZAUX

Accueil de 14h à 18h

14h - 16h30

Atelier adultes : crochet

14h - 16h30

Projet Ecoles

14h - 16h

Atelier adultes : danse orientale

16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité

19h30

Atelier adultes :

guitare d'accompagnement

CENTRE VILLE

Accueil de 9h à 12h30 & 13h30 à 18h

10h30 - 11h30

Anglais confirmé

10h30 - 12h

Escape Game avec L'ASEPT

Le 08/06

14h - 16h

Atelier Mandala - Détente

14h30 - 16h30

Quiz ludique de culture générale

Tous les 2^{èmes} lundis du mois

14h30 - 16h30

Atelier Nutri'Activ avec l'ASEPT

Cycle de 6 séances du 12/01 au 23/02

EST

Accueil de 9h45 à 17h

10h15 - 11h

Yoga sur chaise ou Sophrologie
le 05/01 sur inscription

14h - 16h30

Couture - Tricot - Crochet

MIQUELOTS

Accueil de 9h à 17h

9h - 12h

Café des arts Poterie

(Apportez votre matériel)

9h30 - 11h30

Atelier Mémoire

du 19/01 au 30/03 avec l'ASEPT

20 et 27 avril avec Destination Multimédia

Atelier CAP Bien-être

du 04/01 au 18/05 avec l'ASEPT

10h30 - 11h30

Marche tranquille

10h - 11h

Discussion en anglais

Débutants

11h - 12h15

Discussion en anglais

Avancés

14h - 16h

Projet ludothèque / école

14h - 16h30

Tricot

14h - 16h30

Tarot

14h - 16h30

Peinture à l'huile

16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité

Primaires

LA RÈGUE VERTE

Accueil de 14h à 19h

14h - 15h30

Sophrologie/Réflexologie

(le 12/01, 23/02, 09/03, 20/04, 18/05 & 15/06)

14h30 - 15h30

Atelier Gym A.P.A

14h - 16h

Atelier savoir de base

Permanence partenaire

sur RDV Mission Locale 16-25ans

16h30 - 19h

Accompagnement à la scolarité

Primaires

MARDI

CAZAUX

Accueil de 9h à 12h & 14h à 18h

■ 9h - 12h

Relais Petite Enfance

■ 9h30 - 12h

Atelier adultes confirmés

Scrapbooking

■ 14h - 16h30

Jeux de cartes et «jeux» rigole

■ 14h - 16h30

Atelier adultes débutants

Scrapbooking

■ 14h - 18h

Bibliothèque

■ 16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité

■ 20h - 22h

Atelier Théâtre

Adultes

CENTRE VILLE

Accueil de 9h à 12h30 & de 13h30 à 18h

■ 10h - 11h30 Tous les 15 jours
Entrainement memoire

■ 10h - 12h Tous les 15 jours
Calligraphie

■ 10h30 - 11h30
Sophrologie - Bien-être
Une fois par mois

■ 13h30 - 15h & 15h30 - 17h
Atelier Philo - Savoirs Partagés
Une fois par mois

■ 16h - 17h
Alors on danse ?!

■ 14h - 16h30
Les Amis de Jean Hameau
Permanence, exposition et musée.

EST

Accueil de 9h à 17h

■ 9h - 12h

Permanence Numérique

Sur inscription

■ 10h - 14h

Atelier Cuisine

Le 20/01, 03/02, 10/03 et 28/04

Sur inscription

■ 10h - 14h

Atelier cuisine « croc - chef »

Le 17/03, 09/06 Sur inscription

■ 14h - 15h

Pétanque

à partir du 06/01 selon météo

■ 15h - 17h

Atelier expression de soi

Le 23/09 et 15/10

■ 14h - 16h

Atelier scrabble

A partir du 06/01

MIQUELOTS

Accueil de 9h à 17h

■ 9h - 12h

Marche active

■ 9h - 12h

Café des arts Poterie

(Apportez votre matériel)

■ 10h - 11h30

Danse orientale

■ 10h - 12h

Conversation en Espagnol

■ 10h - 13h30

Atelier cuisine, échanges de savoir-faire (5€)

■ 14h - 16h30

Café des arts Mosaïque & Créo'libre

(Apportez votre matériel)

■ 13h - 16h30

Atelier Echecs

Pour débutants et amateurs

■ 16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité

Primaires

■ 18h - 19h

Crossfit adultes

LA RÈGUE VERTE

Accueil de 9h à 12h & 14h à 19h

■ 9h - 12h

Permanence emploi COBAS

«Les mardi au féminin»

retour à l'emploi

Le 03/02, 03/03, 10/03, 17/03, 24/03 & 02/04

■ 9h30 - 11h30

Conférences Bien-être

Nuit sereine

Le 13/01, inscription obligatoire

■ 16h30 - 19h

Accompagnement à la scolarité

Primaires

MERCREDI

CAZAUX

Accueil et bibliothèque de 10h à 18h

■ 9h30

Marche rapide

■ 10h - 12h

RDV des familles avec les plus petits

■ 13h30 - 14h30

Activité Physique Adaptée

reprise le mercredi 14 janvier

■ 14h30 - 16h30

Activités « Loisirs créatifs » adultes

■ 14h - 15h

Atelier enfant : chant

■ 14h - 17h

Apiculture : rucher partagé

CENTRE VILLE

Accueil de 9h à 12h30 & 13h30 à 18h

■ 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 - 18h

Belote

Parties libres

■ 14h30 - 15h30

Atelier Gym

■ 14h30 - 16h

Stimulo Mémo

Jeux de mémoire - à partir du 22/04

Cycle de 7 séances

EST

Accueil de 9h à 17h

■ 10h - 12h

Réflexologie

Le 07/01, 04/02, 11/03, 15/04, 06/05 & 03/06

Sur inscription

■ 10h - 12h

Marche paisible - avec bâtons

Le 07/01 Sur inscription

■ 10h - 12h

Nutrition - Siel bleu

■ 14h - 16h30

Macramé

Débutant le 14/01

Confirmés le 07/01

■ 14h - 16h

Atelier Zentangle - Dessin

À partir du 14/01 sur inscription

■ 15h30 - 17h

Atelier «M'DANSER»

À partir du 07/01

MIQUELOTS

Accueil de 9h à 18h

■ 9h - 18h

Ludothèque

Des jeux sur place et à emprunter pour tous les âges

■ 9h - 12h

Crochet/Tricot

■ 9h10 - 10h30 & 10h40 - 12h

Le coin des petits

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

■ 13h - 18h

Espace jeux libres

(jeux d'imitation, voitures...)

■ 14h - 17h

Café des arts Poterie

(Apportez votre matériel)

■ 14h30 - 16h**Mercredi en famille :**

Une fois par mois

LA RÈGUE VERTE

Accueil de 9h à 12h & 14h à 18h

■ 9h - 10h**Atelier Gascon «écrit et parlé»****■ 10h - 12h****Atelier chant Gascon****■ 14h - 16h****Marche douce****Atelier échecs****Atelier savoir de base****■ 14h - 16h****Permanence Passerel (16 - 25 ans)**

2 fois par mois

■ 14h30 - 16h30**Atelier customisation****■ 14h30 - 18h****Soutien à la scolarité**

Collégiens/lycéens

JEUDI**CAZAUX**

Accueil de 9h à 12h & de 14h à 18h

■ 9h30 - 11h30**Café thé philo**

Le 15/01, 05/03, 23/04 & 28/05

■ 10h - 11h30**ESCAPE GAME sur le sommeil avec l'ASEPT**

Le 05/02 sur inscription

■ 10h - 11h30**NUTRI ACTIV', alimentation et activités physiques avec l'ASEPT**

Le 19 & 26/03, 2, 16, 23 & 30/04

sur inscription

■ 10h30 - 11h30**Dictée**

Le 26/02, 07/05 & 18/06

■ 10h15 - 11h45**Atelier informatique : adulte débutants**

Un jeudi sur deux, sur inscription

■ 12h - 14h**Repas séniors**

Un jeudi sur deux, sur inscription

■ 14h - 16h30**Atelier adultes aquarelle****■ 14h - 17h****Permanence Mission Locale****■ 14h - 18h****Bibliothèque****■ 16h30 - 18h****Accompagnement à la scolarité****CENTRE VILLE**

Accueil de 13h30 à 18h

■ 12h - 14h30**Auberge Espagnole****Repas partagé**

Le 26/02, 23/04 & 25/06

■ 14h - 16h30**J'peux pas, j'ai tricot !****■ 14h30 - 15h30****Initiation & découverte des échecs****■ 14h30 - 16h****Cycle conférences - savoirs partagés**

Une fois par mois

■ 16h - 18h**Anglais débutant****EST**

Accueil de 10h à 17h

■ 10h - 12h**Anglais**

Niveau intermédiaire

■ 10h - 14h**Atelier cuisine à thème**

Le 26/02, 26/03, 21/05 & 25/06

■ 14h - 17h**Accompagnement aux « jeux mémoires - réflexion »**

À partir du 08/01

■ 14h - 17h**Jeux tarot****MIQUELOTS**

Accueil de 9h à 17h

■ 9h30 - 12h**Permanence juridique**

Une fois par mois

Sur RDV, gratuit

9h30 - 11h30

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

 10h - 12h

Osons réparer !!

Mini recyclerie

Sur inscription tous les 15 jours

 14h30 - 16h30

Réflexologie (créneau de 35 min)

Une fois par mois sur inscription

 14h - 16h30

Peinture à l'huile

(Prévoir achat de fournitures)

 16h30 - 18h

Accompagnement à la scolarité

Primaires

LA RÈGUE VERTE

Accueil de 9h à 12h & 14h à 18h

 10h - 12h

Atelier savoir de base

Réflexologie plantaire

Une fois par mois

 14h - 16h

Atelier Espagnol

Atelier Anglais perfectionnement

Atelier Aide Multimédia (sur RDV)

 16h30 - 19h

Accompagnement à la scolarité

Primaires

VENDREDI

CAZAUX

Accueil de 9h à 12h & de 14h à 18h

 9h - 12h

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

Un vendredi sur deux, sur RDV

 10h

Marche tranquille

 10h30 - 12h

**Atelier adultes confirmés :
informatique**

Un vendredi sur deux, sur inscription

 13h30 - 15h

Atelier adultes chant - chorale

 14h - 16h

Atelier adultes photographie

Sur inscription

 16h30 - 18h

La classe est finie

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

CENTRE VILLE

Accueil de 9h à 12h30 & 13h30 à 18h

 9h - 10h

Yoga sur chaise - Santé

 9h - 10h

Espagnol débutant

 10h - 11h

Espagnol confirmé

 14h - 16h

Peinture

 14h - 18h

Scrabble - Parties libres

 14h - 18h

Belotte - Parties libres

 14h30 - 16h30

Œnologie - Savoirs partagés

Tous les 1^{ers} vendredi du mois

 14h30 - 16h

Lectures Partagées - Savoirs partagés

RDV littéraire une fois par trimestre

 14h - 16h30

Les amis de Jean Hameau

Permanence, exposition
et visite du petit musée

EST

Accueil de 9h à 16h

 9h - 12h

ASEPT - Bienvenue à la retraite

Le 27/02, 06, 13, 20 & 27/03

Le 03/04 de 9h à 17h

 10h - 11h30

ASEPT - Forme bien être

Le 16, 23, 30/01, 06, 20, 27/02 et 06/03

 10h - 12h

Atelier «Arts'Dredi»

À partir du 09/01

 13h30 - 15h30

Atelier peinture

À partir du 09/01

 14h - 15h30

Activité physique adaptée

avec Siel Bleu du 09/01 au 22/05

■ 14h - 16h**Sophro-reflexologie - aidants aidés**
Le 06, 20/01, 03, 17/02 & 03/03**MIQUELOTS****Accueil de 14h à 17h****■ 9h - 12h****Conseillère numérique :**

Aide aux démarches en ligne...

Un vendredi sur deux, sur rendez-vous

■ 14h - 17h**Atelier Scrapbooking / Carterie**

Débutants (apportez votre matériel)

■ 15h30 - 16h15 & 16h30 - 17h15**Dansons ensemble****■ 16h30 - 22h****Jouons ensemble**Moments ludique, festif et convivial
autour de jeux de société, une fois
par mois**LA RÈGUE VERTE****Accueil de 9h à 12h & 14 à 17h****■ 9h30 - 10h30 & 10h30 - 11h30****Atelier Qi Qong****■ 9h30 - 11h****Café des mamans**

Une fois par mois

■ 10h - 12h**ASEPT «sommeil»**

Le 22, 29/05, 05, 12, 19, 26/06 & 03/07

■ 13h30 - 15h**Atelier chant****SAMEDI****CAZAUX****■ 9h - 12h****Atelier adulte peinture**

Échanges de techniques

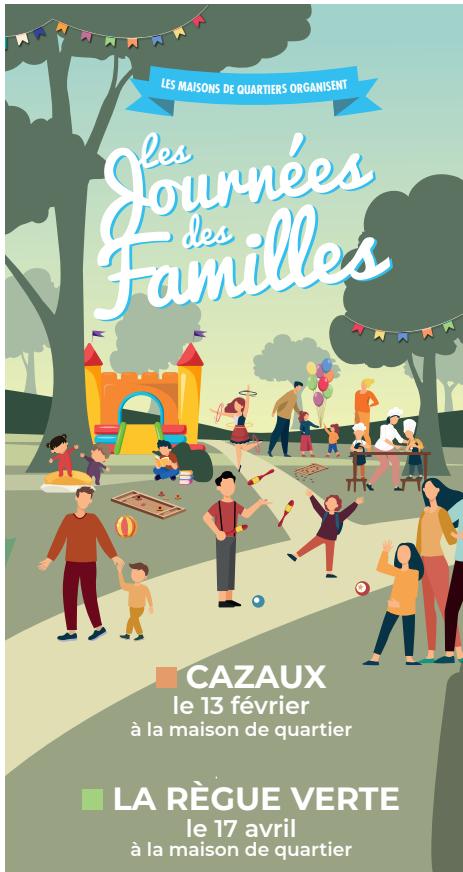
CENTRE VILLE**■ 10h - 12h****Ateliers Bien-être**De nouvelles pratiques à découvrir
tous les 2 mois**■ 10h - 11h30****Atelier Scientifique et Ludique
animé par Les Lumineux**- Le 07/02 – Ça plane pour moi
pour les 7 ans et +- Le 11/04 – Les petits explorateurs
pour les 4/7 ans**MIQUELOTS****■ 9h - 12h****Peinture sur figurines**

Apportez votre matériel

Tous les 15 jours

LA RÈGUE VERTE**■ 10h - 12h****Soutien à la scolarité****Atelier échecs**

Collégiens / Lycéens



BIEN VIEILLIR

Activités de prévention santé pour les seniors et les aidants

MARDI

■ 14h - 15h30

Le 03, 10, 17, 24 & 31/03

Séniors au volant

(Destination Multimédia)

Avec «les Mouettes»

■ 14h - 16h

Le 06/01, 03/02, 03/03 & 07/04

Atelier Exploration Artistique

■ 14h - 16h

Le 27/01, 10/02, 24/03 & 21/04

Atelier Théâtre

MERCREDI

■ 10h - 11h Le 25/02 & 29/04

Atelier équilibre

Avec une ergothérapeute

JEUDI

■ 9h15 - 12h15

Le 15, 22, 29/01, 05 & 12/02

Pour les aidants

« Parenthèse gourmande »

Avec Nutrimania

Renseignements

05 56 66 27 90



— Avec  **Mutuelle Familiale** —
ma complémentaire de vie®

lundi 23 février

14h - 15h30

Atelier

les aliments fermentés

Maison de quartier EST

vendredi 10 avril

14h - 16h

Conférence

Don d'organes et greffes

Maison de quartier EST



ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

Permanences Numérique
Sur rendez-vous.

Accès aux droits/ fonctionnement téléphone, ordinateur, tablette.

CENTRE-VILLE

Le mardi - 14h - 18h

LA RÈGUE VERTE

Le mercredi - 9h - 12h

CAZAUX

Début le vendredi 16 janvier
Tous les 15 jours de 9h à 12h

MIQUELOTS

Début le vendredi 9 janvier
Tous les 15 jours de 9h à 12h

EST

Le mardi - 9h - 12h

LUNDI

CENTRE-VILLE

14h -18h

Espace Public Numérique

JEUDI

CENTRE-VILLE

29 janvier - 14h- 16h

Atelier collectif

« Le smartphone c'est facile »

12 février - 14h - 16h

Atelier collectif

« Faire les recherches efficacement sur internet »

5 mars - 14h - 16h

Atelier collectif

« Les applications de santé sur smartphone/tablette »

■ 21 mai - 14h - 16h
Atelier collectif
« Café IA »

■ 11 juin - 14h - 16h
Atelier collectif
« Devenir incollable sur les icônes de mon smartphone/tablette »

■ 25 juin - 14h - 16h
Atelier collectif
« Je découvre l'IA »

VENDREDI **CENTRE-VILLE**

■ 14h -18h
Espace Public Numérique





LES MAISONS DE QUARTIER POURQUOI ? POUR QUI ? COMMENT ?

Les maisons de quartier sont des espaces d'animation de la vie sociale, des lieux d'accueil et participatifs, où chacun peut trouver sa place et s'engager.

Les missions des équipes s'articulent autour de plusieurs axes :

- Accueillir, écouter, orienter les habitants
- Mobiliser les habitants autour de projets Collectifs
- Favoriser les initiatives solidaires
- Favoriser l'engagement citoyen et la Participation
- Créer du lien entre les générations.

Si vous souhaitez vous engager bénévolement ou participer activement à la vie des Maisons de Quartier : venez rencontrer l'équipe !



Ces structures sont des équipements de proximité ouverts à tous les habitants, les familles et les seniors.

Ateliers d'échanges de savoir-faire animés par des bénévoles, des activités spécifiques et des projets encadrés et accompagnés par les professionnels, ainsi que des permanences de partenaires sont proposés 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, espace numérique...

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

TARIFS ADHÉSIONS 2026

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

Renseignements, inscriptions obligatoires pour toutes les activités et paiements dans les Maisons de Quartier.

VOS MAISONS DE QUARTIER



MAISON DE QUARTIER CENTRE VILLE

Espace Public Numérique

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



MAISON DE QUARTIER CAZÄUX

Bibliothèque
Rucher partagé

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



MAISON DE QUARTIER MIQUELOTS

Ludothèque
Mini recyclerie / « Osons réparer »

Avenue du Pays de Buch
du lundi au samedi
Contact : 05 57 52 49 90



MAISON DE QUARTIER EST

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

**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

