



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
détaillé

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 & Créa'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**

CénoLOGIE - 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 »

VENREDI

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 CAZAUX

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

