

Nouveau !

Programme seniors

Des ateliers, des sorties, des animations,
pour vous, dans votre quartier !



Activités
60 (+ou-)

Ça s'anime !

Se rencontrer pour mieux se découvrir,
Se connaître et s'apprécier, s'approprier son quartier !

Un projet d'animations pour tous...
et particulièrement pour ceux qui ont (+ou-) 60 ans !

Consultez le programme au dos et inscrivez-vous !



Le Tauzin
Maison de Quartier - Centre Social

50 rue du Tauzin 33000 Bordeaux
05 56 99 55 10 - contact@letaubin.com
www.letaubin.com - facebook.com/letaubin

Pourquoi ?

Pour vous faire découvrir de nouvelles activités, pour explorer vos talents cachés, pour rencontrer les voisins du quartier et agiter le quotidien !



les ateliers
60 (+ou-)

Pour qui ?

Nos ateliers sont ouverts à tous les adultes curieux qui ont plus ou moins 60 ans.

On y fait quoi ?

Nos ateliers vont vous faire plonger dans des univers créatifs (ateliers créatifs, ateliers cuisine...), vous allez partir à la découverte de lieux insolites (randonnées, visite patrimoine...).

Vous allez aussi vous initier à différentes pratiques sportives (Pilates, danse...).

Comment s'inscrire ?

Venez nous voir au Tauzin, appelez-nous ou envoyez nous un mail ! Nos ateliers sont gratuits pour la plupart. Il faut simplement penser à vous inscrire car le nombre de places reste limité.

Adhésion obligatoire si vous n'habitez pas le quartier : 28€ par an ou 4€ par activité.

Date ? Lieu ?	Infos pratiques	Détails
Lundi 20/01 14h30 au Tauzin	<ul style="list-style-type: none"> . Durée 2h . Réservation . Gratuit 	Atelier stretching Avec Cécile Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Il aide à retrouver sa souplesse et à se relaxer en douceur.
Lundi 27/01 9h au départ du Tauzin	<ul style="list-style-type: none"> . Durée 2h . Réservation . Gratuit 	« Visite d'Atelier : D'éco Solidaire » Avec Sophie Faites une immersion dans une recyclerie et participez à un atelier créatif. Vous repartirez avec votre propre objet recyclé !
Lundi 10/02 14h au Tauzin	<ul style="list-style-type: none"> . Durée 2h . Réservation . Gratuit 	« Atelier Pilates » Avec Yasmina Lors de cet atelier, vous découvrirez cette gymnastique douce qui favorise la souplesse tout en faisant travailler les muscles profonds.
Lundi 17/02 14h au départ du Tauzin	<ul style="list-style-type: none"> . Durée 1h30 . Réservation . Gratuit 	« Visite du quartier » Avec Emilie et Francis Notre historien de quartier va vous raconter une foule d'anecdotes sur ces rues que nous empruntons tous les jours !
Lundi 09/03 14h au Tauzin	<ul style="list-style-type: none"> . Durée 1h30 . Réservation . Gratuit 	« Atelier pâtisserie » Avec Sophie Venez préparer votre prochain goûter avec nous ! Ambiance conviviale assurée...
Lundi 16/03 14h au Tauzin	<ul style="list-style-type: none"> . Durée 2h . Réservation . Gratuit 	« Atelier danse » Avec Emilie Après midi découverte de la danse de salon et de la danse en ligne... Vous allez adorer !
Vend. 20/03 10h au TnBA et 14h aux Capucins	<ul style="list-style-type: none"> . Sortie découverte . Pour tous 	« Visite culturelle : les coulisses du TnBA et le quartier des Capucins » Avec Jean-Marc et Robert Une visite insolite pour découvrir un théâtre prestigieux, suivie d'un repas au restaurant et d'un parcours guidé dans le quartier.
Lundi 23/03 14h au départ du Tauzin	<ul style="list-style-type: none"> . Durée 2h . Réservation . Gratuit 	« Sortie culturelle : Tous au Musée ! » Avec Emilie Visite guidée d'un musée de Bordeaux, pour découvrir une exposition du moment. Sortie en préparation.

Qui sommes-nous ?

Le Tauzin est une association qui œuvre dans le champ du sport, de la culture et des loisirs. Elle a pour mission de mettre en place des activités et animations pour tous sur le quartier du Tauzin.

La raison d'être de l'association est la suivante :

Ensemble, animer le quartier, accueillir tous, et accompagner chacun :

- Par la découverte et la pratique d'activités sportives, culturelles et de loisirs***
- Pour favoriser le partage, la convivialité et les liens***

Depuis Janvier 2016, le Tauzin a reçu l'agrément « Centre Social » de la CAF de la Gironde.

Le projet social développe trois axes :

- Hors les murs avec le relais Tauzin***
- La culture de la parentalité***
- Veille sociale et lutte contre l'isolement***

Quelles activités pour vous ?

Voici quelques exemples d'activités auxquelles vous pouvez vous inscrire à l'année :

- | | |
|---------------|-------------------|
| - Tai chi | - Peinture/dessin |
| - Yoga | - Guitare |
| - Randonnées | - Piano |
| - Qi Gong | - Théâtre |
| - Sophrologie | - Chorale |
| - Pilates | - (...) |



Le Tauzin
Maison de Quartier - Centre Social

50 rue du Tauzin 33000 Bordeaux
05 56 99 55 10 - contact@letauzin.com
www.letauzin.com - facebook.com/letauzin