



En partenariat avec le Conseil Départemental de la Gironde

**Respirons la vie ensemble**

**Activités du 2ème trimestre 2018**  
**SECTEUR BORDEAUX METROPOLE**



**« Ô temps ! suspends ton vol, et vous, heures propices !  
Suspendez votre cours :  
Laissez-nous savourer les rapides délices  
Des plus beaux de nos jours ! »  
(Alphonse de Lamartine)**

**MODALITES**

**Relever** d'aides sociales (RSA prioritaire)

**Prendre rendez-vous** auprès de l'Association pour s'inscrire

**Adhérer** à l'association Oxygène : 14€ pour l'année 2018

**Participation** aux sorties : 2 euros par personne, sauf exception.

**Inscription** aux activités 10 jours avant

**Contactez** le 05 56 96 96 63 ou le 07 69 82 64 33 (Christel)

**Tous nos programmes sont en ligne sur le site : [www.oxygene.asso.f](http://www.oxygene.asso.f)**

**Prochaine réunion de programmation = Mardi 11 Septembre**



## AVRIL 2018

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
<b>Férié</b>	<b>9h45- <u>Présentation du concert Ligeti/Brahms</u></b> RDV devant la bibliothèque de Mériadeck (Sur inscription) Participation = 1€ <b>Oxygène Fermé</b>			<b>10h - <u>Chant</u></b> à Oxygène Participation = 1€
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
<b>13h45 - <u>Ecriture</u></b> à l'extérieur RDV à Oxygène Participation = 1€	<b>14h - <u>Couture</u></b> à Oxygène Participation = 1€	<b>10h - <u>Paroles café/thé bien-être</u></b> à Oxygène Participation = 1€  <b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène Participation = 1€	<b>9h15 - <u>Utopia</u></b> « Vent du nord » RDV devant l'Utopia (sur inscription) Participation = 1€  <b>12h - <u>Repas de partage</u></b> Chacun emmène de quoi partager (sur inscription)  <b>14h30 - <u>Dessin</u></b> à Oxygène Participation = 1€	<b>9h15 <u>Découverte du numérique de 10h à 12h</u></b> + « <b>repas de partage</b> » à prévoir à Oxygène (sur inscription)
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
<b>13h45 - <u>Ecriture</u></b> à Oxygène Participation = 1€	<b>14h - <u>Couture</u></b> à Oxygène Participation = 1€	<b>10h - <u>Paroles café/thé bien-être</u></b> à Oxygène Participation = 1€  <b>14h - <u>Atelier où l'on débat avec bienveillance</u></b> à Oxygène (sur inscription) Participation = 1€  <b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène (sur inscription max 6 pers) Participation = 1€	<b>9h45 - <u>Banque Alimentaire*</u></b> (sur inscription) Participation = 2€  <b>14h15 - <u>Dessin</u></b> à Oxygène Participation = 1€	<b>9h - <u>Théâtre</u></b> à Oxygène (sur inscription max 12 pers) Participation = 1€  <b>13h45 - <u>Balade Urbaine</u></b> Cité du Vin et Halles de Bacalan RDV Tram B Arrêt « Cité du Vin » direction Berges de Garonne (sur inscription) Participation = 1€
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
<b>14h - <u>Atelier où l'on débat avec bienveillance</u></b> à Oxygène (sur inscription) Participation = 1€	<b>14h - <u>Couture</u></b> à Oxygène (sur inscription, petite salle) Participation = 1€	<b>9h-10h <u>Gym Cenon*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)  <b>14h45 - <u>Sieste musicale : « variations sur les saisons cabane du monde »</u></b> RDV Devant le Rocher de Palmer sur inscription Participation = 1€  <b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène Participation = 1€	<b>9h-10h <u>Marche nordique*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)	

\* **Gym détente et marche nordique/conditions d'inscription** → Fournir un certificat médical de non contradiction à une activité athlétique et paiement d'une licence à l'Union Sportive de Cenon (50€/an, possibilité de paiement en 3fois) → Tram A arrêt Palmer

\* **Cuisine Banque Alimentaire** → Tram C, arrêt "place Ravezies" puis liane 9 (direction Brandenburg) et descendre arrêt "Tourville"

\* **Balade urbaine** → RDV 13h45

\* **Jardin Botanique** → Tram A (direction La Gardette Bassens Carbon Blanc/ Floirac Dravemont) RDV arrêt Jardin Botanique

## MAI 2018

Lundi 30	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04
Oxygène Fermé	Férialé	<p><b>9h-10h <u>Gym Cenon*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>10 h - <u>Visite</u></b> « De la Grosse Cloche au Pont de pierre »</p> <p>RDV devant la porte de la Grosse Cloche (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>9h-10h <u>Marche nordique*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h15 - <u>Dessin</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>9h - <u>Théâtre</u></b> à Oxygène (sur inscription max 12 pers) Participation = 1€</p> <p><b>9h- « <u>Sugar Land</u> »</b> <b>le sucre : ami ou ennemi ?</b> <b>Projection/Débats</b> <b>Atelier</b> RDV centre animation du GRAND PARC -36 Rue Robert Schuman, 33300 Bordeaux (sur inscription max 10 pers) Participation = 1€</p>
Lundi 07	Mardi 08	Mercredi 09	Jeudi 10	Vendredi 11
<p><b>13h45 - <u>Ecriture</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	Férialé	<p><b>9h-10h <u>Gym Cenon*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	Férialé	
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
<p><b>14h - <u>Atelier où l'on débat avec bienveillance</u></b> à Oxygène (sur inscription) Participation = 1€</p>	<p><b>10h30 - <u>Jardin botanique*</u></b> (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>9h45 - <u>BANQUE ALIMENTAIRE</u></b> (sur inscription) <b>RDV à la FOIRE EXPO</b> Participation = 2€</p> <p><b>14h - <u>Couture</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>9h-10h <u>Gym Cenon*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>10h - <u>Paroles café thé bien-être</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p> <p><b>10h - <u>Journée zen</u></b> (Si beau temps, à confirmer) Visite du parc floral au lac RDV devant le vélodrome Apporter pique-nique et bouteille d'eau Participation = 1€</p> <p><b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>9h-10h <u>Marche nordique*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h15 - <u>Dessin</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	

## Mai 2018 (suite)

Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
<b>Férié</b>	<p><b>14 h - <u>Couture</u></b> à Oxygène Participation = <b>1€</b></p>	<p><b>9h45 - <u>Banque Alimentaire*</u></b> (sur inscription) Participation = <b>2€</b></p> <p><b>9h-10h <u>Gym Cenon*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h - <u>Atelier où l'on débat avec bienveillance</u></b> à Oxygène (sur inscription) Participation = <b>1€</b></p> <p><b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène (sur inscription - maximum 6 pers) Participation = <b>1€</b></p>	<p><b>9h-10h <u>Marche nordique*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h15 - <u>Dessin</u></b> à Oxygène Participation = <b>1€</b></p>	<p><b>13h45 - <u>Balade Urbaine</u></b> Quartier St Genès et la Fontaine « Amédée Larrieu » RDV Tram B « Arrêt Bergonié » direction PESSAC (sur inscription) Participation = <b>1€</b></p>
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1
<p><b>13h45 - <u>Ecriture</u></b> à Oxygène Participation = <b>1€</b></p>	<p><b>14h - <u>Couture</u></b> à Oxygène Participation = <b>1€</b></p>	<p><b>10h - <u>Paroles café/thé bien-être</u></b> à Oxygène Participation = <b>1€</b></p> <p><b>9h - 10h <u>Gym Cenon*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14 h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène Participation = <b>1€</b></p> <p><b>14h45 - <u>Sieste musicale</u></b> RDV devant le Rocher de palmer « Trésors cachés » cabane du monde (sur inscription) Participation = <b>1€</b></p>	<p><b>9h45 <u>Banque Alimentaire*</u></b> (sur inscription) Participation = <b>2€</b></p> <p><b>9h-10h <u>Marche nordique*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h15 - <u>Dessin</u></b> à Oxygène Participation = <b>1€</b></p>	<p><b>10h - <u>Chant</u></b> à Oxygène Participation = <b>1€</b></p>

\* **Gym détente et marche nordique/conditions d'inscription** → Fournir un certificat médical de non contradiction à une activité Athlétique et paiement d'une licence à l'Union Sportive de Cenon (50€/an, possibilité de paiement en 3fois) → Tram A arrêt Palmer

\* **Cuisine Banque Alimentaire** → Tram C, arrêt "place Ravezies" puis liane 9 (direction Brandenburg) et descendre arrêt "Tourville"

\* **Balade urbaine** → RDV 13h45

\* **Jardin Botanique** → Tram A (direction La Gardette Bassens Carbon Blanc/ Floirac Dravemont) RDV arrêt Jardin Botanique

## JUIN 2018

Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08
<p><b>13h45 - <u>Ecriture</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>		<p><b>9h45 - <u>Banque Alimentaire*</u></b> (sur inscription) Participation = 2€</p> <p><b>9h-10h <u>Gym Cenon*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>9h-10h <u>Marche nordique*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h15 - <u>Dessin</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
<p><b>14h - <u>Atelier où l'on débat avec bienveillance</u></b> à Oxygène (sur inscription) Participation = 1€</p>	<p><b>14h - <u>Couture</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>10h - <u>Paroles café/thé bien-être</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p> <p><b>9h-10h <u>Gym Cenon*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>9h-10h <u>Marche nordique*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h15 - <u>Dessin</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>9h - <u>Théâtre</u></b> à Oxygène (sur inscription max 12 pers) Participation = 1€</p>
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
<p><b>13h45 - <u>Ecriture</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>9h45 - <u>Jardin botanique*</u></b> (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>14h - <u>Couture</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>9h-10h <u>Gym Cenon*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p> <p><b>14h45 - « 1 mois 1 instrument » : La harpe</b> RDV devant le Rocher Palmer (sur inscription) Participation = 1€</p>	<p><b>9h45 - <u>Banque Alimentaire*</u></b> (sur inscription) Participation = 2€</p> <p><b>9h-10h <u>Marche nordique*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h15 - <u>Dessin</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>13h45 - <u>Balade Urbaine</u></b> Le Bois de Bourran (Mérignac)</p> <p>RDV place Gambette (côté rue Palais Gallien) A l'arrêt de bus n°1 (sur inscription) Participation = 1€</p>
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
<p><b>14h - <u>Chant</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>14h - <u>Restitution théâtre et chant</u></b> (Lieu à confirmer)</p>	<p><b>10h - <u>Paroles café/thé bien-être</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p> <p><b>9h-10h <u>Gym Cenon*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h - <u>Atelier où l'on débat avec bienveillance</u></b> à Oxygène (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>14h - <u>Atelier créatif</u></b> à Oxygène (sur inscription maximum 6 pers) Participation = 1€</p>	<p><b>9h-10h <u>Marche nordique*</u></b> Parc Palmer - Salle Dojo (sur inscription)</p> <p><b>14h15 - <u>Dessin</u></b> à Oxygène Participation = 1€</p>	

\* **Gym détente et marche nordique/conditions d'inscription** → Fournir un certificat médical de non contradiction à une activité Athlétique et paiement d'une licence à l'Union Sportive de Cenon (50€/an, possibilité de paiement en 3fois) → Tram A arrêt Palmer

\* **Cuisine Banque Alimentaire** → Tram C, arrêt "place Ravezies" puis liane 9 (direction Brandenburg) et descendre arrêt "Tourville"

\* **Balade urbaine** → RDV 13h45

\* **Jardin Botanique** → Tram A (direction La Gardette Bassens Carbon Blanc/ Floirac Dravemont) RDV arrêt Jardin Botanique

## JUILLET 2018

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
<p><b>9h30 - Sortie à MALAGAR</b></p> <p>Visite du château, de la basilique et pique-nique</p> <p>Visite de la maison de François Maurillac (inscriptions obligatoires : places limitées)</p> <p>Participation = 2€</p>	<p><b>9h45 - Jardin botanique*</b></p> <p>(sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>14h - Couture</b> à Oxygène Participation = 1€</p> <p><b>14h45 - Sieste musicale</b> « le temps du rêve » RDV devant le Rocher de Palmer (sur inscription) Participation = 1€</p>	<p><b>9h45 - Banque Alimentaire*</b> (sur inscription) Participation = 2€</p> <p><b>14h - Atelier où l'on débat avec bienveillance</b> à Oxygène (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>14h - Atelier créatif</b> à Oxygène (sur inscription max 6 pers) Participation = 1€</p>	<p><b>14h15 - Dessin ?</b> (A confirmer) à Oxygène Participation = 1€</p> <p><b>13h45 - Balade Urbaine</b> L'Ecosite du Bourgailh (PESSAC) RDV Place Gambetta (Côté rue G. Bonnac) à l'arrêt de bus n°4 (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>Journée Cocktail éco santé</b> Se renseigner auprès d'oxygène ?</p>	<p><b>10h - Atelier créatif</b> à Oxygène Participation = 1€</p>
Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
	<p><b>14h - Couture</b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>10h - Journée rencontre</b> Jeux de piste RDV à oxygène (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>13h45 - Visite Le Grand Théâtre</b> Rdv devant le bâtiment (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>14h - Atelier créatif</b> à Oxygène (sur inscription max 6 pers) Participation = 1€</p>	<p><b>14h15 - Dessin</b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>10h - Atelier créatif</b> à Oxygène Participation = 1€</p>
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
<p><b>9h30 - Sortie à SAINT-EMILION</b></p> <p>Visite de la ville, pique-nique puis visite guidée du « Saint-Emilion souterrain » (inscriptions obligatoires : places limitées + attestation RSA ou pole emploi) Participation = 2€</p>	<p><b>9h45 - Jardin botanique*</b> (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>14h45 - Sieste musicale</b> « regard sur le futur » RDV devant le rocher Palmer (sur inscription) Participation = 1€</p>	<p><b>14h - Atelier où l'on débat avec bienveillance</b> à Oxygène (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>14h - Atelier créatif</b> à Oxygène (sur inscription max 6 pers) Participation = 1€</p>	<p><b>9h45 - Banque Alimentaire*</b> (sur inscription) Participation = 2€</p> <p><b>14h15 - Dessin</b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>10h - Atelier créatif</b> à Oxygène Participation = 1€</p>
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
	<p><b>9h15 - Utopia</b> RDV devant l'Utopia (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>12h - Repas de partage</b> Chacun emmène de quoi partager RDV à Oxygène Pique-nique sur les quais (sur inscription)</p>	<p><b>14h - Atelier où l'on débat avec bienveillance</b> à Oxygène (sur inscription) Participation = 1€</p> <p><b>14h - Atelier créatif</b> à Oxygène (sur inscription max. 6 pers) Participation = 1€</p>	<p><b>14h15 - Dessin</b> à Oxygène Participation = 1€</p>	<p><b>10h - Atelier créatif</b> à Oxygène (sur inscription max.6 pers) Participation = 1€</p>

\* **Gym détente et marche nordique/conditions d'inscription** → Fournir un certificat médical de non contradiction à une activité athlétique et paiement d'une licence à l'Union Sportive de Cenon (50€/an, possibilité de paiement en 3fois) → Tram A arrêt Palmer

\* **Cuisine Banque Alimentaire** → Tram C, arrêt "place Ravezies" puis liane 9 (direction Brandenburg) et descendre arrêt "Tourville"

\* **Balade urbaine** → RDV 13h45

\* **Jardin Botanique** → Tram A (direction La Gardette Bassens Carbon Blanc/ Floirac Dravemont) RDV arrêt Jardin Botanique