

PROGRAMME D' ANIMATIONS de la Maison Écociyenne Avril 2024



L'histoire des marais

-18 000 ans avant notre ère

Les marais ont été créés par les rivières et les lacs, composant les deltas et les plaines. Ils ont été utilisés pour l'élevage et la culture, et ont joué un rôle important dans l'histoire de la région. Ils ont été drainés et convertis en terres agricoles, ce qui a entraîné la disparition de nombreux habitats et espèces. La préservation des marais est essentielle pour maintenir la biodiversité et les services écosystémiques qu'ils fournissent.

Le marais de la région de Bordeaux est un exemple remarquable de marais d'eau douce. Il a été déclaré site Ramsar en 1991 et est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le marais de la région de Bordeaux est un exemple remarquable de marais d'eau douce. Il a été déclaré site Ramsar en 1991 et est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.



© Bordeaux Métropole



La Maison Écociroyenne, créée en 2010, est un lieu de sensibilisation, d'accompagnement et de rencontres autour des thématiques de la transition écologique.

Activités

Venez découvrir des expositions et participer à des ateliers, balades, conférences, projections, etc.

Les activités sont gratuites pour tous et toutes.

Pour vous inscrire, contactez-nous au **05 24 57 65 20** ou rendez-vous directement sur notre site: maisoneco.bordeaux-metropole.fr

Quand et comment venir ?

Ouvert du mardi au dimanche, de 11h à 18h et jusqu'à 20h les jeudis (sauf jours fériés).

Quai Richelieu - Bordeaux.

- Tram A, C et D et bus, arrêt Porte de Bourgogne.
- Arceaux vélos disponibles autour de la Maison Écociroyenne.

 **Déplacements**

 **Prévention des déchets, consommation responsable**

 **Nature et biodiversité**

 **Habitat et énergies**

 **Santé, solidarité et culture**

LES ACTIVITÉS

Pour offrir à tous et toutes l'opportunité de participer aux animations le nombre d'inscriptions est limité à 1 atelier et 1 balade par mois, et par personne. Vous serez sur liste d'attente pour votre second choix.

GRATUIT

Sauf mention contraire, les inscriptions se font au 05 24 57 65 20 ou sur maisoneco.bordeaux-metropole.fr

Vendredi 5 avril

14h > 16h



Les clés d'une alimentation saine et gourmande
avec Charlotte Dupart

Quels modes de cuisson adopter pour garder les nutriments ? C'est quoi les super aliments ? Comment bien composer mon repas pour bénéficier de tous les apports nutritionnels ? Venez piocher dans les conseils pratiques de Charlotte Dupart pour être bien dans votre assiette.

À partir de 16 ans, sur inscription.

Samedi 6 avril

11h > 13h



Exprimez votre créativité avec la peinture végétale
avec Nos Deux Mains

Couleurs, parfums, matières, inspirations... Découvrez la richesse tinctoriale des plantes cultivées ou sauvages.

Cet atelier vous propose d'apprendre à identifier les plantes et de connaître les différents principes des extractions pour obtenir un jus coloré avec lequel vous pourrez peindre avec les techniques aquarelle.

À partir de 8 ans si accompagnés, sur inscription.

Samedi 6 avril

14h > 17h



Fabrication d'un lombricomposteur
avec Au Ras du Sol

Vous souhaitez participer à la réduction des biodéchets mais vous n'avez pas de jardin ? Cet atelier est pour vous ! Apprenez à fabriquer votre lombricomposteur à moindre coût.

Tout public, sur inscription :
inscription.bordeaux-metropole.fr



Dimanche 7 avril

14h > 16h



Escape game - Naturaliste en herbe
avec Mariem Naoui

Cousteau, Indiana Jones, les astronautes Thomas Pesquet et Sophie Adenot ou encore le youtubeur Dr Nozman...

Qu'ont-ils en commun ? Ils explorent la nature et apportent de précieuses connaissances tout en nous faisant rêver !

De 7 à 77 ans, nous avons en nous cette curiosité d'apprendre et de comprendre notre environnement et de comment l'étudier et de le protéger.

Cet atelier, animé par une professeure de SVT et océanographe de formation, permettra à votre enfant, mais également à vous-même de découvrir les missions du métier de naturaliste.

Sous forme d'escape game, vous devrez reconstituer un mot mystère.

Chaque mini atelier scientifique vous donnera un indice : atelier de fouilles avec de vrais fossiles datant de millions d'années, découvrir et reconnaître des chants d'animaux des 4 coins du globe, reconnaître les empreintes de tel ou tel animal, observer au microscope des micro-organismes fascinants et d'autres ateliers tout aussi ludiques où on apprend la rigueur scientifique en s'amusant.

On a tous un explorateur en nous, cet atelier le ravira !

À partir de 6 ans, si accompagnés, sur inscription.



Dimanche 14 avril

14h > 16h



La lactofermentation
avec Stéphanie Voyeux

La lactofermentation – ou fermentation lactique – est un procédé très ancien de conservation des aliments qui consiste à laisser macérer les aliments en l'absence d'oxygène.

Cette macération va permettre la prolifération des bactéries lactiques, qui sont des bactéries très bénéfiques pour notre organisme.

Venez découvrir comment préparer des légumes lactofermentés et repartez avec votre 1^{er} bocal !

Tout public, sur inscription.

Mercredi 17 avril

14h > 16h



Cuisinez des légumes frais
sans (trop) d'efforts
avec Nos Deux Mains

Pouvoir préparer rapidement des plats simples à base de légumes frais toute la semaine et sans rien jeter, c'est possible !

Cet atelier vous fera découvrir des trucs et astuces pour organiser, préparer, conserver et accommoder son panier de légumes du marché ou récupéré à l'AMAP.

Fini le gaspillage, et vive les économies, les bons points santé, et surtout la gourmandise !

Tout public, sur inscription.

Jeudi 18 avril

17h > 20h



Atelier 2 tonnes
avec le collectif 2 tonnes

L'atelier 2 tonnes propose aux participants d'explorer le futur en équipe et d'essayer de limiter le changement climatique en atteignant ces fameuses 2 tonnes par an et par personne, d'ici à 2050.

En 3 heures et en équipe, projetez-vous jusqu'en 2050, découvrez les leviers individuels et collectifs de la transition pour une société bas carbone, et identifiez le rôle que vous souhaitez y jouer !

À partir de 15 ans, sur inscription :
www.2tonnes.org

Samedi 20 avril

11h > 13h



Décorez votre intérieur avec les enduits en terre locale
avec Nos Deux Mains

Saviez-vous que vous pouvez décorer vos murs avec un enduit fait main à base de terre crue ?

Les enduits en terre ont de multiples avantages : le confort sensoriel, l'isolation, la neutralité en termes de santé (aucun COV et autres composants nocifs habituellement présents dans les enduits chimiques).

Par ailleurs, ils sont économiques, accessibles à tous (pas besoin d'être un pro du BTP) et peuvent se poser sur pratiquement tous les supports.

Vous souhaitez découvrir tout cela et apprendre à fabriquer et poser vous-même votre enduit à partir de terre locale de Gironde ? Cet atelier est fait pour vous !

À partir de 16 ans, sur inscription.

Samedi 20 avril

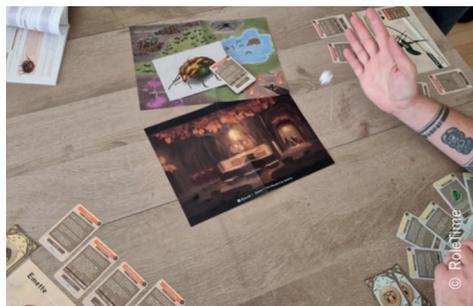
14h > 17h



L'aventure narrative RoleTime
avec Collective Adventure

Avec l'aventure narrative ROLETIME, rejoignez un monde fascinant où vous incarnez un groupe d'insectes aventuriers aux pouvoirs extraordinaires. Inspiré du jeu de rôle, cette animation coopérative et narrative révèle la magie du monde fascinant du minuscule. Explorez, découvrez et devenez acteurs de la biodiversité qui nous entoure !

À partir de 10 ans, si accompagnés, sur inscription.



Mercredi 24 avril

14h30 > 16h30



Les bases de la nutrition
avec Céline Gisselbrecht

La nutrition est un sujet d'actualité qui peut faire peur avec toutes les informations que l'on peut retrouver partout. Une envie de mieux manger ne sachant pas vraiment comment s'y prendre. Aujourd'hui, vous allez découvrir les bases d'une alimentation à savoir : comment composer une assiette avec les bonnes combinaisons alimentaires et comprendre ce qui se passe dans notre corps pour savoir pourquoi certains aliments sont mieux assimilés à certains moments de la journée.

Tout public, sur inscription.

Samedi 27 avril

14h30 > 17h30



Fresque Océane
avec Association Fresque Océane

L'atelier de la Fresque Océane sensibilise de manière systémique aux enjeux liés à l'Océan et aux impacts de nos activités sur cet écosystème afin de donner des clés pour agir !

À partir de 14 ans si accompagnés, sur inscription :
www.fresqueoceane.org/participer

LES BALADES

Samedi 20 avril

9h30 > 12h30



Bain de forêt à Gradignan
avec KEA ecothérapie

Tous les bienfaits apportés à notre santé par la forêt sont aujourd'hui une pratique reconnue par la science qui porte le nom de sylvothérapie.

Être au contact de la nature favorise notre bien-être physique et psychologique.

C'est scientifiquement prouvé par de nombreuses études menées dans le monde entier : les bénéfices sont avérés et considérables.

Prenez trois heures de votre temps pour plonger au cœur de la nature et vous ressourcer pleinement à travers l'éveil des 5 sens.

Tout public, sur inscription.



©KEA

Samedi 27 avril

15h > 16h30



Balade urbaine à Cenon
« Paysage et visage(s) de Palmer »
avec Alternative Urbaine

Quartier étonnant et pluriel, entre verdure et horizontalité, cette balade saura vous faire traverser les âges, des anciens domaines viticoles jusqu'au Cenon de demain : une mosaïque de communautés, des panoramas surprenants, un secteur associatif dynamique. De Palmer à la Morlette, suivez les pas de notre éclaireur urbain Wilfrid. Venez marcher sur la colline et prendre de la hauteur... pour découvrir un Palmer méconnu !

Tout public, sur inscription.



© Alternative Urbaine Bordeaux

LES EXPOSITIONS



LE MOIS DE LA COLLECTE

Du 4 mars au 10 avril 2024

Si le numérique est la source de grands progrès, son accélération est préoccupante. Le numérique est responsable de 4% des émissions mondiales de gaz à effet de serre aujourd'hui. On estime que d'ici 2025, il pourrait représenter 8% des émissions. Politique numérique responsable de Bordeaux Métropole, enjeux et les impacts du numérique sur l'environnement, extraction minière et la raréfaction des matières premières, passer à l'action, etc... Autant de sujets à découvrir à la Maison Écocitoyenne !



En accès libre au sein la Maison Écocitoyenne



LA SEPANSO ET SA RÉSERVE NATURELLE NATIONALE L'ÉTANG DE COUSSEAU

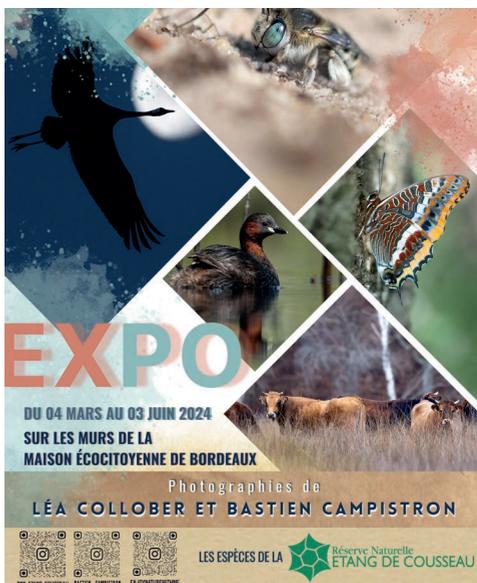
Du 4 mars au 3 juin 2024

Venez découvrir certaines espèces qui vivent secrètement au sein de la Réserve Naturelle Nationale (RNN) de l'étang de Cousseau située dans le Médoc.

Le regard d'un grand cerf, la silhouette d'une grue passant dans le ciel, des rencontres avec la vie sauvage qui ont marqué Léa et Bastien. Liés par leur amour pour le vivant, ils parcourent depuis plusieurs années, appareil photo à la main, les 600 hectares d'une nature préservée. C'est donc naturellement qu'ils ont souhaité mettre en avant les trésors vivants de ce lieu au plus grand nombre.

Ces photos sont réalisées à la demande de la Sepanso, organisme gestionnaire de la RNN, dans le plus grand respect de la quiétude de la faune sauvage et de la réglementation de la réserve.

Sur les façades de la Maison Écocitoyenne.
Guide disponible à l'intérieur.



TOURNÉE DU CLIMAT ET DE LA BIODIVERSITÉ

Les 11, 12 et 13 avril

La Tournée du Climat et de la Biodiversité, portée par l'association Météo et Climat est une exposition itinérante faisant escale dans toute la France. Le caractère innovant de cette exposition vient du fait que les enjeux climat et biodiversité y sont abordés conjointement. Elle a été réalisée en partenariat avec le Muséum national d'Histoire naturelle. Via sa programmation d'animations, le projet souhaite encourager toutes les générations à se mettre en action autour de solutions concrètes.

Exposition scientifique

L'exposition s'installe pendant trois jours à Bordeaux : entièrement gratuite, il est possible de la visiter seul, en famille ou entre amis. Conçue par des scientifiques, elle aborde à la fois les enjeux climat et biodiversité. Les enseignants peuvent réserver un créneau de visite pour leur classe du CM1 à la terminale. Les autres visiteurs peuvent entrer librement. Durant 1h, un scientifique vous guide pour rendre accessibles l'ensemble des concepts et répondre à vos questions. Tout au long du parcours, des jeux et manipulations permettent d'apprendre en s'amusant et en prenant part au débat.

Informations pratiques

Accessible à tous, dès 9 ans.

Entrée libre et visite guidée aux horaires suivants :

- Jeudi 11 : 9h-20h
- Vendredi 12 : 9h-20h
- Samedi 13 : 11h-18h

Programmation « hors les murs » à Bordeaux

Découvrez également notre programmation d'animations « hors les murs » avec des acteurs locaux de la mobilisation. Elles vous aideront à passer à l'action : personne ne doit rester seul face à ces défis. Ciné-débat, performance artistique, conférence, fresque, atelier de cuisine coopérative, balade des initiatives de quartier : chacun trouvera son format.

En savoir plus sur

www.tourneclimatbiodiversite.fr



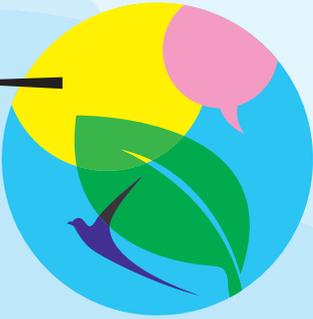


BORDEAUX

11>13 AVR. 2024

ENTRÉE LIBRE

TOURNÉE DU CLIMAT ET DE LA BIODIVERSITÉ



EXPOSITION
• ANIMATIONS PÉDAGOGIQUES •
PROGRAMMATION « HORS LES MURS »
PASSONS TOUS À L'ACTION !

Maison écocitoyenne
Quai Richelieu
33000 Bordeaux



LE VILLAGE DES ASSO

Samedi 13 avril de 11h à 18h

À l'occasion du passage de la tournée du climat et de la biodiversité à Bordeaux, la Maison Écocitoyenne vous propose une journée d'animation ! Jeux, sciences, bricolage, ateliers créatifs, etc... Participez à cette journée gratuites et ouvertes à tous et toutes.

Rendez-vous sur le parvis de la Maison Écocitoyenne.

11h > 12h30



Atelier Réparer le petit électrique ce n'est pas si compliqué !
avec Siwwa

Des groupes de 3 seront constitués pour réparer un objet choisi aléatoirement puis nous ferons une mise en commun des différentes pannes identifiées et des moyens pour les réparer.

Tout public, dès 10 ans si accompagné, sur inscription.

11h > 18h



L'eau-tre face de l'activité humaine
avec E-graine

Prenez connaissance du cycle de l'eau et questionnez-vous sur les sources de pollution aquatique issue de l'activité humaine dans notre quotidien grâce à des expériences et la fabrication de produits ménagers à base d'ingrédients naturels.

Sans inscription.

14h > 18h



BUDIZZ et les secrets de la pollinisation
avec Collective Adventure

BUDIZZ est un jeu de cartes et de stratégie coopératif. Votre mission : polliniser un maximum de fleurs au fil des saisons.

Tout public, dès 10 ans si accompagné, sur inscription.



EkoloTwist Eau
avec EkoloGeek

Sur le principe du Twister®, les joueurs tournent la roulette. Une question leur est posée. S'ils-elles placent leur main ou leur pied sur la bonne case, ils-elles l'enlèvent du tapis, sinon, ils-elles restent dessus.

Sans inscription.



Animation Xylothèque Sensorielle
avec Tristan Quéteanu

Drevolaska : La Xylothèque Sensorielle est une animation de découverte du bois par les 5 sens : échantillons d'essence, exposition photo, sélection de livres pluridisciplinaires seront à votre disposition.

Sans inscription.



Atelier La biodiversité en danger, prise de conscience et solutions
avec Association Écosite du Bourgaillh

L'objectif est de prendre conscience que chacun est responsable par ses choix, de consommation notamment, mais qu'il peut aussi être acteur dans la lutte pour y remédier.

Sans inscription.



Atelier loisir créatif
avec La Boucle

Réalisation de bouquets de fleurs à partir de matériaux de récupération.

Sans inscription.



Atelier Wicking Bed et stand de sensibilisation
avec Low-Tech Lab

Fabriquez votre jardinière autonome avec des matériaux de réemploi (caisses de vin, bâche de piscine, tubes pvc de machines à coudre...). Très pratique dès le printemps elles permettent de cultiver hors sol en minimisant la consommation d'eau.

Sans inscription.

DES CONSEILLERS FRANCE RÉNOV' À VOTRE DISPOSITION POUR LA RÉNOVATION DE VOTRE HABIT

Vous avez un projet de rénovation pour votre maison, ou bien, votre copropriété, les conseillers de la plateforme Ma Rénov Bordeaux Métropole peuvent vous accompagner. Membre du réseau France Rénov', ils sont à votre disposition gratuitement et sur rendez-vous à la Maison Écocitoyenne et dans les communes de la métropole. Pour les rencontrer, il vous suffit de prendre rendez-vous en ligne sur la plateforme marenov.bordeaux-metropole.fr ou bien de contacter le 05 57 20 70 20

Comment ça marche ?

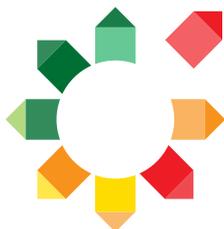
Ces conseillers vous permettront d'une part de vérifier si votre logement est bien isolé grâce à la thermographie aérienne, mais aussi d'évaluer le potentiel de production solaire de votre toiture, et de tester ainsi la faisabilité d'une installation thermique ou photovoltaïque, d'identifier des entreprises partenaires de Ma Rénov Bordeaux Métropole.

Ces rendez-vous seront aussi l'occasion de faire le point sur l'ensemble des aides financières mobilisables (Anah, CEE...) et de découvrir le dispositif d'aides proposé par Ma Rénov Bordeaux Métropole. En effet, Ma Rénov Bordeaux Métropole vous permet de financer jusqu'à 13 300 € vos travaux de rénovation énergétique et études associées (audits, maîtrise d'œuvre ...).

Alors, n'attendez plus, consultez marenov.bordeaux-metropole.fr

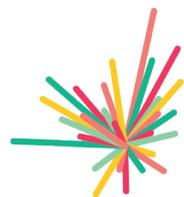
Pour en savoir plus et demander un rendez-vous gratuit, connectez-vous sur la plateforme marenov.bordeaux-metropole.fr





MAISON
ÉCOCITOYENNE
BORDEAUX MÉTROPOLE

Quai Richelieu,
33000 Bordeaux
T. 05 24 57 65 20
maisoneco.bordeaux-metropole.fr



BORDEAUX
MÉTROPOLE