

PROGRAMME

D' **ANIMATIONS**

de la Maison Écocitoyenne

Avril 2025





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

Activités

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

Les activités sont gratuites pour toutes et tous.

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 ?

Ouverte du mercredi au samedi, 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 Écocitoyenne.



Déplacements



**Prévention des déchets,
consommation responsable**



Nature et biodiversité



Habitat et énergies



Santé, solidarité et culture

LES ACTIVITÉS

GRATUIT

Le nombre d'inscriptions est limité à 1 atelier et 1 balade par mois et par personne. Merci pour votre compréhension.

Inscriptions au 05 24 57 65 20 ou sur maisoneco.bordeaux-metropole.fr

Vendredi 4 avril

14h > 15h30



Les bienfaits des algues
avec Isabelle Descamps

Laitue de mer, dulse, nori, kombu royal, spaghetti de mer et wakamé peuvent faire de nouveau partie de la cuisine des habitants du littoral aquitain. Algues rouges, algues vertes ou algues brunes, elles nous offrent une magnifique palette de couleurs, de textures et de saveurs. Leurs parfums délicats est facile à associer dans la cuisine aux algues.

Venez découvrir en compagnie d'Isabelle Descamps diététicienne spécialisée dans la santé intestinale et thyroïdienne leurs atouts nutritionnels et comment elles peuvent prendre part à nos assiettes.

À partir de 15 ans, sur inscription.

Mercredi 9 avril

16h > 18h



La détox de printemps par l'alimentation de saison et sans compléments
avec Charlotte Dupart

La détox de printemps : phénomène de société ou réel bienfait pour notre corps ? Comment la mener à bien simplement par l'alimentation et sans prendre des compléments ?

À partir de 18 ans, sur inscription.

Jeudi 10 avril

18h > 20h



Décorez votre habitat
avec un enduit en terre
avec Nos 2 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.

Intéressé à 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.



© Nos Deux Mains

Samedi 12 avril
11h > 13h



**Construire un abreuvoir « low-tech »
pour la petit faune
avec Tous aux abris !**

En prévision de l'été, et d'une possible canicule, fabriquez un abreuvoir pour insectes, oiseaux ou petits mammifères à partir d'objets de récupération : bouteille d'eau, coupelle dessert en verre, planche...

Tout public, dès 7 ans si accompagnés d'un adulte, sur inscription.

Mercredi 16 avril
14h > 16h



Parcours
biodiversité



**Découvrez le pouvoir des graines
et fabriquez votre semis
avec Nos Deux Mains**

Les graines, à l'initiative de la vie végétale, sont fascinantes tant par leurs formes, leurs propriétés, leur esthétique, leurs capacités à survivre, à voyager, à nous nourrir, à nous soigner, etc. Souvent ignorés lorsqu'ils sont de petite taille, ces petits « œufs des plantes » accompagnent pourtant l'Homme depuis des millénaires et ont mille secrets à nous partager.

Tout public, enfants dès 6 ans si accompagnés d'un adulte, sur inscription.

Cet atelier s'inscrit dans le Parcours Biodiversité. Le format Parcours vise à créer une continuité thématique sur plusieurs mois. En vous inscrivant à un atelier du Parcours, vous êtes prioritaire dans les inscriptions pour les ateliers biodiversité à venir.



© Nos Deux Mains

Jeudi 17 avril
18h > 20h



**Apprenez à entretenir votre vélo
avec Nos Deux Mains**

Vous utilisez régulièrement votre vélo, pour les trajets professionnels mais vous craignez la panne ? Vous êtes fan de balades à bicyclette le week-end, mais vous voudriez vous assurer que les vélos de la famille sont en bon état avant de partir ?

Voici un atelier participatif pour apprendre à identifier les pannes, réviser et optimiser son vélo, encadré par un professionnel. De quoi être autonome dans l'entretien et les réparations en cas de petite panne du quotidien

**À partir de 15 ans, sur inscription.
Venir avec son vélo.**



© Nos Deux Mains

Samedi 19 avril
14h > 17h



**Fresque Océane
avec le collectif 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 !

**Tout public, dès 14 ans si accompagnés,
sur inscription www.fresqueoceane.org/participer**

Jeudi 24 avril
18h > 20h



Confection d'une couronne en fleurs séchées
avec Re-plantes

Réduire les déchets par une activité créative ? C'est possible !
Que vous soyez débutant ou passionné, cet atelier est l'occasion idéale pour laisser libre cours à votre imagination et repartir avec une décoration faite main qui embellira votre intérieur. Nos fleurs sont des végétaux de « seconde main », collectés après un événement, triés et valorisés en fleurs séchées en vue de leur offrir un nouveau souffle.
Un moment convivial, créatif et écologique.

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



© pixabay

Samedi 26 avril
11h > 13h



Constituez les essentiels de votre trousse de toilette
avec Eclore

Apprenez à fabriquer vous-même 3 produits d'hygiène et de beauté : dentifrice, huile démaquillante, déodorant solide. Simples, peu coûteuses et efficaces, avec des ingrédients naturels et bio issus de commerces spécialisés dans le vrac, les recettes sont respectueuses de l'environnement, de votre santé et de votre portefeuille !

Tout public, dès 13 ans si accompagnés d'un adulte, sur inscription.
Si possible, apporter 3 petits bocaux en verre avec couvercles.

Mercredi 30 avril
14h30 > 16h



Construire un abreuvoir «low-tech» pour la petite faune
avec Tous aux abris !

En prévision de l'été, et d'une possible canicule, fabriquez un abreuvoir pour insectes, oiseaux ou petits mammifères à partir d'objets de récupération : bouteille d'eau, coupelle dessert en verre, planche...

Tout public, dès 7 ans si accompagnés d'un adulte, sur inscription.



© Tous aux abris!

Vendredi 25 avril
16h > 18h



Initiation au travail du bois : scie et ciseaux à bois, mon premier assemblage
avec La Planche

Venez fabriquer votre premier assemblage traditionnel en bois.
À l'aide d'une scie et de ciseaux à bois, réalisez un assemblage à mi-bois. Une manière ludique et concrète d'appréhender la matière, le travail de la main et de découvrir les métiers du bois.

À partir de 15 ans, sur inscription.

BALADE

Samedi 12 avril

10h > 12h



Bords d'eau, de la Garonne à la Jallère :
les transformations d'une zone humide
avec Percevoir

Nous longerons la Garonne, à travers un parc encore sauvage, observerons des carrelets et retrouverons les paysages des marais de Bruges, la Jallère et le lac.

Un patrimoine naturel exceptionnel bouleversé par des constructions du XX^e et du XXI^e siècles.

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

Point de départ : Bordeaux Bacalan
(point de rdv communiqué à l'inscription)
Arrivée : Terminus Tram C – Parc des Expo
Être chaussé confortablement



© J.B. MENGES - Bordeaux Métropole

LES EXPOSITIONS



REFLUX, UN POLLUTION MARINE PAR NICOLE DURIEUX DU PHOTO CLUB DE BORDEAUX

Du 2 au 30 avril 2025

Les grandes marées et les tempêtes rejettent sans cesse sur l'estran et les dunes effondrées, une partie des déchets que l'Homme déverse dans l'Océan.

Malgré l'esthétisme des photos, cette exposition a pour but d'interpeller sur la pollution marine et ses méfaits.

Une exposition proposée par Nicole Durieux du Photo Club de Bordeaux dans le cadre du Mois de la Photo Bordeaux 2025.

**Jeudi 10 avril
18h > 20h**

Vernissage de l'exposition en présence des photographes.

Ouvert à toutes et tous.



© Nicole Durieux



« FAIRE SOCIÉTÉ AUTOUR DU VIVANT » PAR TOUS AUX ABRIS !

Du 5 mars au 28 mai 2025

Tout le mois de mars, l'association Tous aux abris ! vous propose de venir à la rencontre de son écosystème : comment, à partir de nichoirs et d'abris pour la faune liminaire, peut-on « faire société autour du vivant ? »

Découvrez plus de 20 modèles exposés, jeux, photos, plans... Des propositions décoiffantes et enthousiastes, pour les petits et les grands qui souhaitent aider la biodiversité à s'épanouir !

Ouvert à toutes et tous.



© Tous aux abris!



NOSTALGIE DES GLACES FRANÇOIS DAGUISE

Jusqu'au 30 avril 2025

François Daguisé, photographe autodidacte choisit le noir et blanc pour saisir la faune dans son environnement naturel et proposer des images graphiques et épurées.

Après avoir séjourné en Finlande, Norvège, Islande, son rêve de glace le pousse vers le Svalbard à l'Est du Groenland dans l'océan Arctique.

En savoir plus sur daguise.org

En accès libre sur les murs extérieurs de la Maison Écocitoyenne.



© F. Daguisé

NOS SERVICES

DÉCOUVREZ LES MONOPOUSSEURS

La Maison Écociroyenne propose le prêt gratuit de vélos monopousseurs (vélo sans assistance électrique combiné à un fauteuil roulant à l'avant).

Bien qu'un peu sportif pour le pousseur, ce dispositif original et inclusif permet à tous et toutes de se balader sur les quais de Bordeaux à vélo.

Vous voulez essayer ?

Informations et réservation au 05 24 57 65 20 ou sur maisoneco.bordeaux-metropole.fr

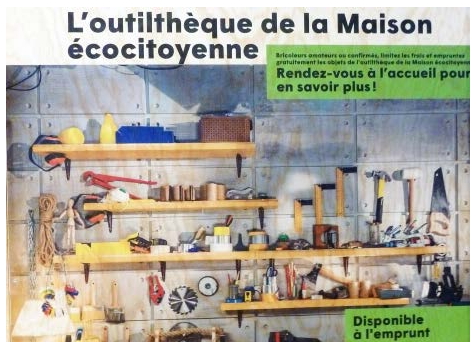


L'OUTILTHÈQUE

Vous avez des petits travaux de bricolage qui nécessitent un peu plus qu'un simple marteau ? La Maison Écociroyenne met à disposition des habitants de la Métropole une sélection d'outils !

L'emprunt est d'une durée de 15 jours maximum. Pour se faire, rendez-vous à l'accueil avec votre pièce d'identité.

Informations, liste des outils et réservation au 05 24 57 65 20 ou sur maisoneco.bordeaux-metropole.fr/loutiltheque



BIEN SE CHAUFFER AU BOIS

C'EST BON POUR VOTRE
CONFORT, VOTRE SANTÉ
ET POUR LA QUALITÉ DE L'AIR !

JUSQU'À 4 000 € D'AIDE
pour remplacer votre appareil
de chauffage au bois polluant



Direction de la communication de Bordeaux Métropole - Photo Adobe Stock - 2024



UNE NOUVELLE AIDE POUR REMPLACER VOTRE APPAREIL DE CHAUFFAGE BOIS

Propriétaires d'une habitation dotée d'un système de chauffage bois antérieur à 2005 (poêle, chaudière, cuisinière, cheminée...), le fonds air bois est fait pour vous !

Proposé par Bordeaux Métropole, en partenariat avec l'Ademe, ce dispositif vous accompagne financièrement dans le renouvellement de votre ancien appareil, sous réserve de faire appel à un prestataire RGE (Reconnu Garant de l'Environnement) et de vous équiper d'un appareil performant labellisé Flamme verte.

Une mesure pour améliorer la qualité de l'air et préserver la santé des habitants. Important : Ne signez aucun devis ni ne commencez les travaux avant votre demande. Ces aides sont cumulables avec celles de l'État.

En savoir plus : bxmet.ro/fonds-air-bois-aide

**Montants différenciés selon vos ressources et selon le type d'appareil*





MAISON
ÉCOCITOYENNE
BORDEAUX MÉTROPOLE

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

