



PROGRAMME
D' **ANIMATIONS**
de la Maison Écocitoyenne
Juillet et août 2024



La Maison Écocitoyenne, créée en 2010, est un lieu de sensibilisation, d'accompagnement et de rencontres autour des thématiques de l'environnement et du développement durable.

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 ?

Ouverte 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 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

Jeudi 4 juillet

18h > 20h



Atelier créer son potager urbain
avec Mariem Naoui

Quel plaisir de savourer des fruits et légumes gratuits, frais, sans pesticides et avec un goût authentique venant de son balcon ou de son jardin !

Avec cet atelier, vous découvrirez les bienfaits, pour votre santé et pour la planète, de la création d'un mini-potager nourri par vos soins.

Nous vous donnerons des conseils autour de jeux pour découvrir comment le créer avec un tuto en direct. Un sachet de plusieurs graines vous sera offert afin d'impulser cette belle initiative qui réglera vos papilles.

À partir de 6 ans, sur inscription.

Samedi 6 juillet

14h > 16h



Le soja : comprendre les effets du soja sur le plan de la santé et de l'environnement : le consommer et comment l'intégrer dans une alimentation végétale ?

avec Céline Gisselbrecht

Le soja est considéré comme un perturbateur endocrinien pour certains et peut être une vertu pour d'autres. Aujourd'hui vous allez comprendre ce que cette graine peut nous apporter et pourquoi.

Tout public, dès 15 ans, sur inscription.

Dimanche 7 juillet

14h > 16h



Fresque Océane ado
avec le collectif Fresque Océane

L'océan est en danger mais pas de panique, on a plein d'idées pour le protéger : venez découvrir ce monde incroyable et débattre ensemble des meilleures solutions pour sa protection.

N'oubliez pas d'apporter votre gourde.

Atelier pour les 11 - 15 ans, sur inscription.

Mardi 9 juillet

14h > 17h



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, inscription sur 2tonnes.org

Jeudi 11 juillet
18h > 19h30



Moustique Tigre: le reconnaître et s'en prémunir
avec la Fédération de la Pêche et de Protection du Milieu Aquatique de la Gironde

Le moustique *Aedes albopictus* est un moustique d'origine tropicale, également appelé moustique tigre en raison des zébrures qui parcourent son corps effilé. Il est arrivé en France en 2004 et c'est en 2014 qu'il est apparu sur la métropole de Bordeaux. Mais qui est-il ? Comment lutter contre sa prolifération ? Quels gestes pour s'en protéger ?

Tout public, sur inscription.

Samedi 13 juillet
14h > 16h30



Fresque Océane ado et kids
avec le collectif Fresque Océane

L'océan est en danger mais pas de panique, on a plein d'idées pour le protéger : venez découvrir ce monde incroyable et débattre ensemble des meilleures solutions pour sa protection

Deux sessions sur inscription :

Ado de 11 à 15 ans (2h30 d'atelier)

Kids de 7 à 11 ans (2h d'atelier)



© Fresque Océane

Dimanche 28 juillet

14h > 15h

15h > 16h



Fabriquer son emballage zéro déchet
avec la Maison Écocitoyenne

Venez apprendre à créer vos BeeWraps, alternative écologique aux emballages alimentaires.

Pas besoin de compétences particulières, c'est facile à réaliser !

Repartez avec votre création, utile et faite main.

À partir de 10 ans si accompagnés, sur inscription.



© Maison Écocitoyenne

Mercredi 21 août

14h > 16h



Fresque Océane kids
avec le collectif Fresque Océane

Venez découvrir l'océan et ses incroyables habitants pour mieux les protéger

N'oubliez pas d'apporter votre gourde.

Atelier pour les 7 - 11 ans, sur inscription.

Samedi 24 août

14h > 16h30



Fresque Océane ado et kids
avec le collectif Fresque Océane

L'océan est en danger mais pas de panique, on a plein d'idées pour le protéger : venez découvrir ce monde incroyable et débattre ensemble des meilleures solutions pour sa protection

Deux sessions sur inscription :

Ado de 11 à 15 ans (2h30 d'atelier)

Kids de 7 à 11 ans (2h d'atelier)



Jeudi 22 août

18h > 19h30



Moustique Tigre : le reconnaître et s'en prémunir
avec la Fédération de la Pêche et de Protection du Milieu Aquatique de la Gironde

Le moustique *Aedes albopictus* est un moustique d'origine tropicale, également appelé moustique tigre en raison des zébrures qui parcourent son corps effilé. Il est arrivé en France en 2004 et c'est en 2014 qu'il est apparu sur la métropole de Bordeaux. Mais qui est-il ?

Comment lutter contre sa prolifération ?

Quels gestes pour s'en protéger ?

Tout public, sur inscription.

Dimanche 25 août

14h > 15h

15h > 16h



Fabriquer son emballage zéro déchet
avec la Maison Écocitoyenne

Venez apprendre à créer vos BeeWraps, alternative écologique aux emballages alimentaires.

Pas besoin de compétences particulières, c'est facile à réaliser !

Repartez avec votre création, utile et faite main.

À partir de 10 ans si accompagnés, sur inscription.

Mercredi 28 août

14h > 17h



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, inscription sur 2tonnes.org

Jeudi 29 août

17h30 > 19h30



Comment végétalisme son alimentation ?
avec Céline Gisselbrecht

La Nutrition est au cœur de notre quotidien, notamment la nutrition végétarienne. Comment appréhender cette tendance en comprenant ce que notre corps a besoin et pourquoi ? Un sujet d'actualité qui tient compte à la fois de la santé et de l'écologie.

Tout public, dès 15 ans, sur inscription.

LES BALADES

Samedi 6 juillet
9h30 > 12h30



Bain de forêt à Pessac
avec l'arbre et moi

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.

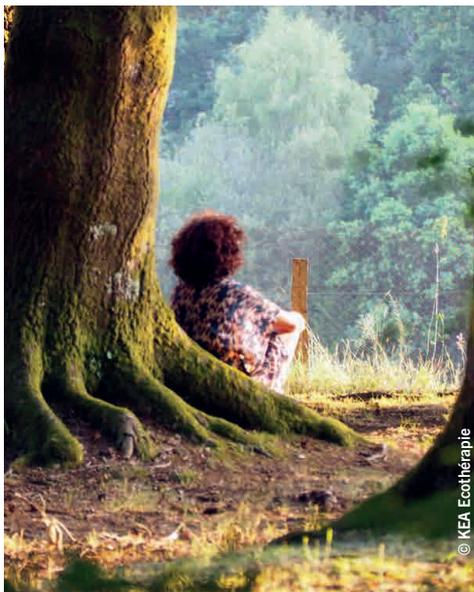
C'est scientifiquement prouvé par de nombreuses études menées dans le monde entier :

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.

À partir de 16 ans, sur inscription.

Lieu de rdv communiqué à l'inscription.



© KEA Ecothérapie

Samedi 13 juillet
10h > 13h



Cyclo-balade Bordeaux 2 Rives
avec Bordeaux Détours

Cette visite du Bordeaux des 2 Rives vous invite à redécouvrir l'histoire industrielle des quartiers périphériques (Belcier-Bastide-Bassins à flot) et leurs métamorphoses actuelles opérées à l'heure du développement durable et de la ville verte.

À partir de 10 ans, sur inscription.

Départ Bordeaux avec votre vélo, lieu de rdv communiqué à l'inscription.



© Maison Ecocitoyenne

Samedi 27 juillet

10h > 11h30

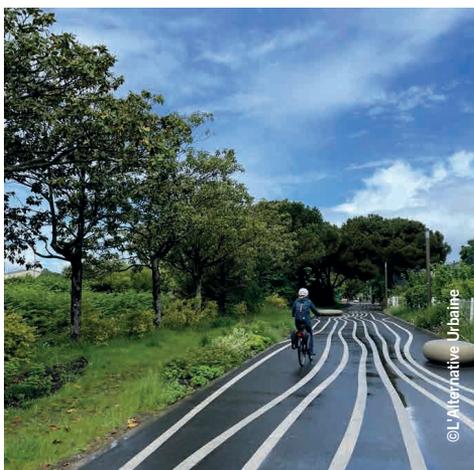


Balade urbaine à Floirac : “Enjambez la Garonne et laissez-vous surprendre”
avec L'Alternative Urbaine Bordeaux

Du parc du Castel aux étangs, en passant par les jardins cheminots, découvrez un Floirac secret et bucolique avec notre éclaireur urbain Taha. En empruntant les chemins de traverse, il jette un regard avisé sur sa ville d'adoption. Pour la belle saison, mettez-vous au vert dans cet écrin de nature en pleine mutation !

Tout public, les mineurs doivent être accompagnés, sur inscription.

Lieu de rdv communiqué à l'inscription.



LES EXPOSITIONS



SUR LA PISTE DU MOUSTIQUE TIGRE, L'EXPOZZITION !

Du 2 juillet au 29 septembre 2024

La Gironde est classée au niveau 1 du plan national anti-dissémination des virus du chikungunya, de la dengue et du Zika. Ce niveau signifie que le moustique *Aedes albopictus* (tigre) est implanté et actif dans le département.

Véritable envahisseur dès l'arrivée des beaux jours, le moustique tigre est de plus en plus présent dans le département.

D'où vient cette espèce, comment se reproduit-elle ? Comment faire pour lutter contre sa propagation ?

Pour limiter au maximum les risques vectoriels et les nuisances occasionnées par ce moustique, il est essentiel de lutter contre sa prolifération. Cette exposition permet de comprendre comment cet insecte est arrivé en France et ce qu'il faut faire pour limiter sa propagation.

L'exposition «Sur la piste du moustique tigre», conçue par la Fédération de Pêche de Gironde et l'ARS Nouvelle-Aquitaine.

En accès libre à la Maison Écociroyenne.





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

Du 4 mars au 1^{er} septembre 2024

À partir de mars, vous pouvez 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 valeur 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.

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



NOS SERVICES

DÉCOUVREZ LES MONOPOUSSEURS

La Maison Écocitoyenne 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 Écocitoyenne 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



MON RENDEZ-VOUS MA RÉNOV BORDEAUX MÉTROPOLE

« Ma Rénov Bordeaux Métropole » propose un accompagnement neutre et gratuit aux particuliers, tout au long de leur projet de rénovation : du choix des travaux et la mobilisation des aides financières à la mise en relation avec des professionnels qualifiés du secteur.

Vous pouvez rencontrer un conseiller rénovation à la Maison Écocitoyenne ou dans votre commune. Ils vous permettront d'une part de vérifier si votre logement est bien isolé grâce à la thermographie, et pourront d'autre part évaluer le potentiel de production solaire de votre toiture, et tester ainsi la faisabilité d'une installation thermique ou photovoltaïque.

Ces rendez-vous seront aussi l'occasion de faire le point sur l'ensemble des aides financières mobilisables (CITE, Anah, CEE..) et en particulier

de découvrir le nouveau dispositif d'aides proposé par « Ma Rénov Bordeaux Métropole » : jusqu'à 13 300 € d'aides, en plus des aides nationales (selon les revenus du foyer et pour un bouquet de travaux).

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





MAISON
ÉCO-CITOYENNE
BORDEAUX MÉTROPOLE

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

