

## Activités proposées

Ses objectifs sont de favoriser la découverte, le développement, l'acquisition de nouveaux centres d'intérêt, tout en encourageant la vie sociale, l'entraide et la solidarité

- Sorties et voyages
- Maintien en forme
- Culture
- Loisirs créatifs
- Jeux

A vous de choisir parmi les activités proposées selon vos envies, pour vous épanouir, vous cultiver et vous faire des amis.



## Amitiés Saint médardaises

### Accueil

Les lundi, mardi et jeudi de 13h30 à 16 h

Bâtiment FE

2 place Charles Garaud

### Adresse postale

Amitiés Saint-médardaises

Hôtel de ville CS 60022

33167 St Médard en Jalles Cedex

Téléphone: 0556519272

Aux heures d'ouverture du bureau

Courriel : secretariatasm@gmail.com

Site : [HTTP://amities-saint-medardaises.saintmedardasso.fr](http://amities-saint-medardaises.saintmedardasso.fr)



Avec le soutien de la ville

De Saint Médard en Jalles

## Les Amitiés Saint Médardaises

# NOUVELLES ACTIVITES



**Créons du lien social**

## initiation à l'œnologie ou les clés de la dégustation

Un jeudi par mois de 19h30 à 22h

Beaucoup d'entre nous ont toujours rêvé d'apprendre à déguster le vin et à partager ses sensations avec ses amis.

Sous la houlette d'un œnologue consultant, formateur conférencier accrédité par à l'École du vin de Bordeaux CIVB depuis plus de 10 ans, une initiation à la dégustation en toute simplicité est proposée aux débutants et à ceux qui, ayant déjà quelques connaissances, souhaitent comprendre les sensations en bouche, les bases de l'équilibre, les différences entre les vins...



## Initiation au poker

les samedis de 9h à 12 h

Animée par un champion de France « Texas Holdem » qui vient de participer aux derniers mondiaux de Las Vegas, une initiation au poker, jeu de carte à la mode qui allie à la fois hasard, probabilités de combinaisons de cartes, stratégie, bluff, psychologie du jeu et de ses adversaires vous est proposée sans aucun jeu d'argent.

## Une marche à la journée

une fois par mois

Ces randonnées vont nous conduire dans le vignoble de Moulis-Listrac, autour des châteaux de l'appellation Pessac-Léognan, vers les plages océanes et l'étang de Cousseau, vers Carcans Mau-buisson et le canal de Montaut, sur le bassin le Cap Ferret, Gujan Mestras, Certes-Graveyron.....

Toutes les sorties sont effectuées avec un pique-nique dans la voiture (pas dans le sac). Du même point de départ, 2 randonnées de 8 à 10km, espacées d'une bonne pause casse-croûte, sont effectuées au rythme de 4 à 5km/h.



**Pour tout renseignement se rapprocher du bureau  
2 place Charles Garraud  
ouvert les lundis, mardis et jeudis de 13h30 à 16h  
Tél : 05 56 51 92 72.**