

LOU SABITOUT

du 4 au 31 octobre 2023

Prochaine parution

Mercredi 1^{er} novembre

Merci de nous envoyer
vos textes à :

lousabitout@cdcsudgironde.fr

dernier délai

Le 15 octobre

Pour recevoir le Sabitout

Format papier :

Retirer un autocollant
« Lou Sabitout » en
mairie et l'apposer sur
votre boîte à lettres.

Format numérique :

Inscription depuis la page
d'accueil de notre site
internet « Lou Sabitout
en ligne »



05 56 63 81 10

lousabitout@cdcsudgironde.fr

Suivez-nous sur :

www.cdcsudgironde.fr

 Cdcsudgironde



Information « Cdc Sud gironde »

Lou Sabitout - Ajustement des tarifs des encarts publicitaires en 2024

Devant la hausse conséquente et continue des coûts de production des bulletins Lou Sabitout, liée notamment à l'augmentation des matières premières, le conseil communautaire a pris la décision d'ajuster les tarifs des publicités inchangés depuis 2014.

Ainsi, à compter du 1er janvier 2024, les tarifs des insertions pour les annonceurs professionnels évoluent :

Petit encart, format 9 x 4,5 cm : 1 parution : 30 €

Forfait 3 parutions : 70 €

Grand encart, format 9 x 9 cm : 1 parution : 60€

Forfait 3 parutions : 140 €

Conscients de l'intérêt que représentent ces bulletins pour l'information locale et le tissu associatif, les élus ont fait le choix de maintenir des tarifs raisonnables et attractifs, qui permettent toutefois de minimiser l'impact financier pour la collectivité.

Ces nouvelles dispositions sont intégrées au règlement intérieur du Sabitout, disponible auprès de la Communauté de communes.

Halloween au Château de Villandraut

Samedi 28 octobre, 10h30 - 12h30 et 14h-17h :

Ateliers de création d'halloween pour les enfants.

Dimanche 29 octobre : Chasse au trésor

Grande chasse aux bonbons sur le thème... des contes de Grimm !

À 10h : Enfants de 3 à 6 ans **À 14h30 :** Enfants de 7 à 12 ans

Sur inscription uniquement

Lundi 30 et mardi 31 octobre de 21h à 23h :

Murder party (de 12 à 122 ans), l'effrayant jeu de rôles grandeur nature.

Accrochez-vous ! Nombreux sont ceux qui cachent d'infâmes secrets.

Sur inscription uniquement.

Infos et inscriptions : chateaudevillandraut.fr et 05 56 25 87 57



6^{ème} édition de la Fête de la Récup' en Sud Gironde

Samedi 4 novembre à partir de 10h, Espace Claude Nougaro à Langon

Cette manifestation a pour objectif de promouvoir la réparation, le réemploi, la seconde vie des objets en valorisant les acteurs et initiatives locales. Riche de ses 1^{ères} éditions, le Sictom, en partenariat avec la mairie de Langon, organise cette 6^{ème} édition et vous propose de venir partager un moment convivial, avec au programme :

- ♦ **Un espace réparation :** Venez apprendre à réparer vos objets !
- ♦ **Une zone de gratuité :** Donnez et/ou prenez ce que vous voulez. Tout est gratuit !
- ♦ **Des ateliers créatifs pour petits et grands**
- ♦ **Un marché des recycleurs :** démonstration, vente, exposition
- ♦ **Un espace extérieur** autour du gaspillage alimentaire, du broyage...
- ♦ **Un espace restauration** et buvette

A 17h30, un spectacle de Vincent Macias clôturera l'évènement.

Entrée gratuite pour toute la famille.



CDC du SUD GIRONDE Services de Proximité

Accueil du public, informations, dossiers

ENVIRONNEMENT - SPANC

Service Public Assainissement Non Collectif

Contact : 05 56 25 65 56
environnement.amv@cdcsudgironde.fr
1 route de Préchac - 33730 Villandraut

POLE SENIORS

Service d'aide à domicile, Portage de repas
Transport public à la demande

Contact : 05 56 25 85 55 pole-
seniors.accueil@cdcsudgironde.fr
1 route de Préchac - 33730 Villandraut

RELAIS DE LA PETITE ENFANCE

« Copains Câlines »

Informations et orientation
pour le choix d'un mode de garde.
Accueil du public sur rendez-vous

Contact : 06 83 29 52 18
10 rue des Écoles - 33113 St Symphorien
rpe.stsymphorien@cdcsudgironde.fr

LAEP « Farandole »

Lieu d'accueil enfants parents : rencontres
conviviales pour les enfants de 0 à 6 ans
accompagnés d'un parent. Accès libre et gratuit.

Contact : 06 83 29 52 18 - 06 87 61 06 45
10 rue des Écoles - 33113 St Symphorien
laep@cdcsudgironde.fr

Accueil les mercredis de 15h à 17h30
Les 4, 11, 18 et 25 octobre

ENFANCE

ALSH d'Hostens

Accueil de loisirs sans hébergement

1, route de Bazas - 33125 Hostens
T. 05 56 88 10 14

POINT JUSTICE

du Sud Gironde

Lieu de conseils gratuits, permanences sur RDV,

Place de l'Horloge à Langon
Défenseur des droits, avocats, huissiers
de justice, notaires, et écrivain public :

Contact : 05 57 36 25 54
pointjustice@cdcsudgironde.fr

Infos Droits : 05 56 45 25 21
Vict'aid : 05 56 01 28 69
Familles en Gironde : 05 56 51 17 17

Secours Populaire de Saint-Léger

9 ter le Bourg - Tél : 05 56 65 72 83 spf.sudgironde@orange.fr

Ouverture des boutiques solidaires : Samedi 14 octobre, 13h30-16h30
Des articles d'automne neufs et de seconde main : Vêtements,
chaussons, chaussures pour tous, vous attendent dans le vestiaire,
vous y trouverez également des équipements de chasse, du linge de
maison.... Dans la librairie de nombreux ouvrages de style varié
(cuisine, polar, roman, bd, livres enfants, dicos, bien-être, ...)

Arrivage dans le bric-à-brac de nombreux articles neufs (four,
aspirateur, vaisselle, rasoir, bricolage, etc.) et comme toujours un
vaste choix de vaisselle, ustensiles divers et des articles de décoration.
Dans les deux granges : des meubles mais également des luminaires,
de la vaisselle, des tables (une des années 50 en formica), tapis,
landau et chaise pour bébé, tableaux, ancienne malle de voyage, etc.

Les vendredis de 13h30 à 16h30, les bénévoles réceptionneront tous
vos différents dons : vêtements, chaussures, linge de maison, vaisselle,
ustensiles de cuisine, outils, meubles, livres, disques, vélos, le tout
propre et en bon état, et nous vous remercions par avance.

Le lundi 9 et mardi 10 octobre, distribution alimentaire sur rendez-
vous. Chaque bénéficiaire aura le jour et l'heure indiqué pour le rdv.

Aides alimentaires : Pour pouvoir bénéficier de l'aide alimentaire,
merci de nous contacter au 05 56 65 72 83 pour prendre un rendez-
vous afin de constituer un dossier.

Permanences « Ma commune, ma santé »

C'est une solution santé mutualisée, adaptée aux besoins et budgets de
chacun, proposée par Actiom aux habitants du territoire grâce au soutien
de la Communauté de Communes. Des permanences sont proposées
partout sur le territoire. Chaque habitant du territoire peut prendre
rendez-vous pour les permanences suivantes :

Lundi 23/10 de 9h à 12h à Langon et Hostens de 14h à 17h

Lundi 6/11 de 9h à 12h à Langon et Sauternes de 14h à 17h

Lundi 27/11 de 9h à 12h à Langon et Saint-Martial de 14h à 17h

Pour prendre rendez-vous : 05 64 10 00 48

Semaine d'Information « Santé Mentale »

Du 9 au 22 octobre, dans le cadre de la 34^{ème} édition des Semaines
nationales de la santé mentale, le Centre Hospitalier de Cadillac, s'associe
au programme départemental et propose une série d'animations en Sud
Gironde : culture, création artistique, formations, spectacles, cinés-
échanges, conférences, causeries, rencontres littéraire, portes-ouvertes et
expositions seront à l'honneur. Programme: www.cdcsudgironde.fr

L'objectif : Faire un pas de côté et tordre le cou aux idées reçues pour
changer les regards sur la maladie psychique, les personnes vivant avec
des troubles psychiques et la psychiatrie à tout âge de la vie.
C'est l'occasion de découvrir l'offre de soins en santé mentale, les lieux
d'écoute et de soutien près de chez soi.

Le 12/10 de 9h à 12h - Marché de Villandraut - « Porteur de Parole »

Au détour d'un stand, de drôles de panneaux de couleurs posés à même
le sol. Rapprochez-vous, baissez la tête et découvrez avec curiosité des
témoignages laissés ici et là de ceux qui nous livrent un peu de leur
expérience du handicap ou de leurs complexes qui parfois les inhibent.
Animation proposée par le Groupe d'Entraide Mutuelle l'Amitié de
Langon.

« Ateliers Musicaux » de la Bande Sons

L'association vous propose ses ateliers et cours de musique à St Symphorien, Villandraut, Toulence et Langon.

Les instruments proposés :

Cordes (Violon, Violoncelle, Guitare Classique).

Vents (Saxophone, Clarinette, Flûte traversière, Trompette, Trombone, Tuba). **Musique Actuelle** (Guitare électrique, folk, basse, piano, Batterie, Chant, et aussi Accordéon chromatique, Ukulélé, Steel drum).

Divers ateliers de pratique en groupe :

- Éveil et orchestre découverte (4 à 8 ans) ; Initiation Instrument ; Chant Choral (Enfants et adultes) ; Musiques Actuelles Amplifiées (rock & pop) ; Fanfare, Jazz & Improvisation, Musique Assistée par Ordinateur (M.A.O.), Ukulélé, Steel drum, Batucada (percussions brésiliennes).

St Symphorien (rue des écoles) - **Villandraut** (rue Eugène Faivre, à côté de la bibliothèque) - **Langon** (centre culturel des Carmes, cours du rocher)

Infos et Inscriptions en ligne : <https://labandesons.fr>

Contact : 07 65 17 50 30 - Sur YouTube : @LaBandeSons



Pilates Bien-être

PILATES (Gymnastique douce)

Saint Symphorien, Origne, Hostens, Sore et Landiras

Renseignements : Alexandra Lacave 06 23 34 29 03

Gym'Douce à Le Tuzan

Le lundi de 19h à 20h, au Foyer communal

Reprise des cours de Gym'Douce combinant Pilates, Yoga et Stretching (ballons suisses, rouleaux, ballons pailles, élastiques, bâtons, Balance trainer...).

Cette gymnastique de santé repose sur 4 principes : Renforcement, Respiration, Relaxation et Ressenti.

Ces cours vous aideront à corriger votre posture par un gainage et une respiration combinés à des exercices posturaux pour un travail en profondeur.

Si vous hésitez venez essayer vos 2 séances offertes !

Contact : 06 20 47 72 20 Patricia Borg

Mail : association.atml40@gmail.com

Badminton à Saint Symphorien

Mardi de 19h à 21h et dimanche de 10h à 12h

Séance d'entraînement avec moniteur diplômé 1 fois/mois

Contact : 06 14 35 49 21 Bernadette Bombardier -

bad.abss@yahoo.fr - Association de loisir et détente

École de Judo à Saint Symphorien

Cours de judo les mercredis : 17h30 à 18h30 (- 12 ans)

18h30 à 19h30 (Adultes et + 12 ans)

Les samedis : 10h à 11h (Adultes et + 12 ans)

11h à 12h (- 12 ans)

Contact : 06 42 18 73 69 ou mail : ej.st.symph@gmail.com

Secours Catholique à Villandraut

Les bénévoles du Secours Catholique sont heureux de vous accueillir à la boutique solidaire de Villandraut, 5 rue Eugène Faivre.

Vous pouvez apporter des vêtements propres et en bon état, fouiner dans les rayons et repartir avec des habits chauds pour adultes ou enfants. Nous sommes passés aux vêtements d'hiver.

Si vous êtes en difficulté, deux bénévoles vous écouteront et essaieront de vous apporter leur aide au niveau moral ou psychologique ou des aides pécuniaires dans la mesure de leurs possibilités.

Ouverture les jeudis et samedis de 10h à 12h.

En cas d'urgence téléphonez au 09 51 44 03 50

Kundalini Yoga à Villandraut

Le jeudi de 18h30 à 20h, salle du dojo de l'ALSH

Vous souhaitez : Faire le plain d'énergie - Renforcer votre résistance au stress et à la fatigue - Assouplir et renforcer vos muscles - Retrouver le contact avec votre être intérieur. Une séance d'essai gratuite offerte.

Contact : 06 84 39 52 15- association.donisha@laposte.net

Qi Gong à Villandraut

Reprise des cours de l'association Arts Détente

Lieu : Dojo de Villandraut (salle attenante à l'A.L.S.H.).

Renseignements : 06 44 84 90 31 Chrystelle

« Adichats » - Recherche Bénévoles

Accompagnement à la scolarité

Devenez bénévole pour l'accompagnement à la scolarité sur les communes de Villandraut ou Préchac !

Bien plus que de l'aide au devoir, c'est un rendez-vous hebdomadaire qui permet aux enfants mais aussi à leurs parents de participer à des sorties nature, débattre, faire des activités manuelles et culturelles et bien d'autres temps conviviaux. En plus cette année, nous accueillons les enfants dans un nouvel espace coloré et chaleureux spécialement conçu et pensé pour eux !

Villandraut - Mardi et vendredi de 16h à 18h

Préchac - Jeudi de 16h15 à 18h15

TAXI HOSTENS

Olivier SUBRENAT

Transports médical assis

Taxi conventionné

(Organismes d'assurance maladie)

Tous déplacements, toutes distances...

📞 06.49.78.10.31

Loto du Sporting Club - St Symphorien

Vendredi 13 octobre à 21h

41 lots, B.A., Bingo Ouverture des portes à 19h30

Loto de la PAM de Préchac

Dimanche 15 octobre à 15h, salle polyvalente

41 lots (BA de 20€ à 300 €) ; Grille (10 lots) ; Bingo (20€/80€). Carte de fidélité offrant une bourriche gratuite au tirage au sort en fin de saison (suivant nombre de participant). Buvette, pâtisserie.

Sporting-Club Saint Symphorien

Section Football - Rencontre d'Octobre

Dimanche 08/10

Équipe A : déplacement à Sud Gironde

Équipe B : déplacement à Targon

Féminines : déplacement à St Sulpice

Dimanche 15/10

Équipe A : reçoit Audenge

Équipe B : reçoit Eysines

Dimanche 22/10

Équipe A : déplacement à Coteaux Libournais

Équipe B : déplacement à Bruges

Dimanche 29/10

Équipe A : reçoit Montesquieu

Équipe B : reçoit Le Teich

Château Royal de Cazeneuve à Préchac

Le Château Royal ouvre ses portes pendant les vacances

Venez découvrir ou redécouvrir les appartements royaux, la cour basse avec ses grottes troglodytes, ses caves médiévales et le parc classé, arborant ses couleurs d'automne.

Du 23 au 25 octobre et du 30 octobre au 1^{er} novembre

Visites à 14h30 et à 15h45 (Sans réservation)

Les week ends d'octobre :

De 14h et à 17h15 (Départ de la dernière visite guidée).

A 11h - Ouverture du parc

Tarifs : 12€50, étudiant et 12-25ans 11€, (5-11 ans) 7€

Séances de Shiatsu gratuites

Élève en 4^e année de formation en Zen Shiatsu agréée par la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel) <https://www.formation-shiatsu-bordeaux.fr/>, je recherche des receveurs pour valider des heures de pratique. Ces séances sont gratuites, et me permettront de valider ma formation. Une séance dure environ 1h30 et se déroule à votre domicile, dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Je me déplace dans tout le Sud Gironde.

C'est une discipline manuelle de régulation des énergies et de détente, pratiquée depuis des millénaires en Extrême Orient, qui consiste en des étirements et des pressions sur l'ensemble du corps, le plus souvent avec les doigts, plus particulièrement avec les pouces et les paumes. Le Shiatsu contribue à réduire le stress et les tensions tant physiques que psychiques, stimuler et renforcer le système d'autodéfense de l'organisme, équilibrer le système énergétique dans sa globalité.

Le tout contribuant à améliorer l'état de la personne.

Ni massage, ni idéologie, ni médecine au sens occidental du terme, le Shiatsu est une méthode de relaxation, d'aide à la personne et de bien être s'inscrivant dans le domaine de la prévention. C'est une thérapie complémentaire.

N'hésitez pas à me contacter 06 82 42 67 90 (Laurent)



Service Ramonage et Débistrage

Vous qui cherchez un spécialiste pour le ramonage et débistrage de vos cheminées,

Michel ETCHEVERRY

Travail propre et soigné avec matériel moderne

Gaz - Mazout - Bois - Charbon

Chaudières - Poêle à granulés

Certificat de ramonage délivré pour chaque opération

06 30 80 75 13 (St Symphorien)



Le mouvement, c'est la vie.

*Redonner de la mobilité à votre corps,
c'est être en joie.*

Sylvie Peyrard

Ostéopathe Tissulaire Réflexe

Sur rdv 06 88 13 78 77

Méthode bénéfique pour tous...

Bébés, enfants, adultes et animaux



+ d'infos sur le site : sylvie-peyrard.fr

Suivant le planning le van sera stationné :

* **Jeu**di - Villandraut (Parking Salle des Fêtes)

* **Vend**redi - St Symphorien (Parking Maison de Santé)

Soins de proximité dans le 33/47/24

Sud Gironde Frelons 7jrs/7
(agréé certibiocide)



Frelons, Guêpes, Taupes, Rats,
Fourmis, Chenilles processionnaires, ...

Service de nettoyage
Débaras encombrants et déchets verts

pnikolov@orange.fr

06 52 60 94 78

Lieu-dit Mouréou - 33730 Villandraut

Médiathèque à Saint Symphorien

Vendredi 6 octobre à 18h

Rencontre-lecture avec Laurence de la Fuente, écrivaine et metteuse en scène, autour de son récit *Domiciles fantômes* (éditions de l'Attente). En partenariat avec le Chalet Mauriac et ALCA Nouvelle-Aquitaine.

Mercredi 11 octobre de 16h30 à 18h

Atelier budgétaire : Comment gérer son budget sans se priver ? En partenariat avec la Maison du département des Solidarités de Bazas, la mairie de St-Symphorien et la médiathèque, prendra la forme d'un temps d'échange convivial avec les participants. Il sera axé autour du pouvoir d'achat et de conseils pratiques visant à effectuer des économies au quotidien (alimentation, santé, assurances...). Chacun pourra s'interroger sur ses habitudes de consommation, les économies possibles et découvrir comment améliorer son pouvoir d'achat.

Inscriptions à l'atelier : 05.56.94.68.18 ou 05.56.25.11.62

Vendredi 13 octobre de 17h à 20h

Grande soirée jeux vidéo - Gratuit

Venez rivaliser avec vos amis sur « Just Dance », découvrir et essayer la réalité virtuelle, jouer sur ordinateur, tablette, switch et PS4.

James Game Center vous accueillera et vous fera découvrir l'univers rétro gaming et l'histoire du jeu vidéo.

Samedi 14 octobre à 9h30

Atelier créatif : Bougeoirs (1^{ère} séance) et carterie

Une fois/mois le samedi, de 9h30 à 11h30 nous vous proposons des ateliers création et loisirs créatifs pour les enfants.

Gratuit, dès 5 ans, sur réservation : 05 56 25 72 89

Troc de Plante à Balizac

Dimanche 22 octobre de 10h à 16h, à la salle des fêtes

L'association LEA (Landes Environnements Attitude) vous invite à participer au Troc'Plantes d'automne.

Chacun apporte un bout de son jardin (des plantes, des graines, des semis, des boutures) et l'échange contre de nouvelles plantes, graines, semis, boutures ...

On peut aussi échanger livres, revues, outils, savoir-faire, conseils et expérience en matière de jardinage. Dès maintenant, préparez tout ce que vous souhaitez faire connaître et partager.

"Passe à ton voisin"

une table de la municipalité où sont mis à disposition des objets divers (petit électro-ménager, jeux et jouets, livres ...) donnés par les habitants.

Auberge espagnole de 12h30 à 14h

Chacun apporte un plat à partager, sucré ou salé ... et ses propres couverts pour éviter les couverts à usage unique.

Samedi 14 octobre à 10h30 - Bébés lecteurs

Une fois/mois le samedi, de 10h30 à 11h30 nous vous proposons une sensibilisation des tout-petits au livre.

Proposé par l'association Babillages et Cie aux 0/3 ans accompagnés de leurs parents. Gratuit.

Réservation obligatoire au 05 56 25 72 89

Vendredi 20 octobre, deux séances à 17h30 et 18h30

Planétarium, histoires d'étoiles. A bord du planétarium les participants se laissent guider pour un voyage à travers un ciel étoilé ! Pas besoin de télescope, bien installés, le public part à la découverte du ciel. Qu'est-ce que la voie lactée ? Combien existe-t-il de galaxies ? Quelle est la différence entre étoiles et planètes ? Ce planétarium gonflable offre une simulation du ciel en temps réel et reproduit la voûte céleste avec plus de 3000 étoiles, les planètes, les nébuleuses et les galaxies... Un voyage fantastique à 360° pour découvrir et comprendre les plus grands mystères de l'Univers !

Objectifs : Comprendre le mouvement apparent des étoiles. Apprendre à s'orienter dans le ciel étoilé, fixer des repères. Retrouver l'étoile polaire et les principales constellations circumpolaires. Appréhender la mécanique céleste. Public familial dès 7 ans. Gratuit, en partenariat avec Cap Sciences. Réservation obligatoire 05 56 25 72 89

Mardi 24 octobre à 14h

Atelier numérique : La tête dans les étoiles

Plongez dans la découverte des étoiles et autres éléments en mouvement dans le ciel grâce à des applications dédiées et des sites spécialisés. Gratuit sur réservation 06 08 94 26 56 ou 05 56 25 72 89

Mercredi 25 octobre à 14h

Atelier jeu vidéo : La conquête de Mars

Pars à l'exploration de la planète rouge ! Gratuit – Réservation obligatoire au 05 56 25 72 89

Vendredi 3 novembre, 18h

PAYS LOINTAIN, film documentaire réalisé par Pauline Larivière / Production : Paraíso Production / France/ 58 min Soutien à l'écriture et à la production de la Région Nouvelle-Aquitaine et du Département de la Dordogne, en partenariat avec le CNC et accompagné par ALCA

Dans une maison vide au bout d'une route qui longe la forêt, un monde vient de s'éteindre. Celui d'une petite paysannerie du Sud-Ouest de la France dans laquelle mon père a grandi. De l'autre côté de la branche familiale, à seulement cinq kilomètres, l'histoire continue de s'écrire. Je traverse le paysage qui sépare les deux maisons et je me glisse dans le territoire de ce "pays lointain".

Gratuit

Réservation obligatoire : 06 08 94 26 56 ou 05 56 25 72 89

Plus d'infos sur : www.mediathèque-jean-vautrin.fr