



Cultivons le lien

Programme du 12 septembre
au 6 novembre 2022

Les activités sont gratuites (sauf précision), pensez à vous inscrire !





ON CRÉE

◆ Cré Art [lundi - 14 h - 16 h]

Atelier art plastique pour tous. Thèmes de septembre : octobre rose/Octobre : art automnal. *Adultes et enfants accompagnés à partir de 7 ans*

◆ Peinture sur pierre [mardi - 10 h - 12 h]

Inscription par cycle de 5 séances

◆ **Atelier d'écriture** [mardi 4 octobre - 15 h - 17 h] À l'occasion de la semaine bleue - *Seniors*

◆ Chantons ensemble

Ateliers musicaux pour la semaine bleue, animés par Fabienne, animatrice périscolaire - *Adultes et enfants accompagnés à partir de 5 ans*

Mercredi 28 septembre - 14 h - aux Grands Loups - RDV à l'Atelier : répétition

Mercredi 5 octobre - 14 h - Salle polyvalente représentation dans le cadre de la semaine bleue

◆ Accueil manuel et créatif

[mardi - 15 h - 18 h - vendredi 14 h - 17 h]

Un accueil libre et convivial pour partager nos savoir-faire, créations et parties de cartes... *Adultes*

◆ À nos pinceaux [mercredi - 9 h - 12 h]

Temps de création en commun : chacun vient avec son projet et son matériel - *Adultes*

◆ Poterie [mercredi - 17 h - 19 h]

Hors vacances scolaires. *Adultes et ados à partir de 14 ans*

◆ **Répar'ensemble** [samedi 1^{er} octobre & samedi 5 novembre au 1/3 lieu numérique - 14 h - 16 h 30]

Réparation de petit électroménager et vélo. En partenariat avec le 1/3 lieu numérique et Roulavéo - *Adultes et enfants accompagnés*



ON BOUGE

◆ Marchons dans nos campagnes [lundi 9 h 30 - 10 h 30]

Seniors + 65 ans

◆ **Gym adaptée** [lundi 11 h - 12 h & 14 h - 15 h] Activité payante, info à l'inscription - *Seniors*

◆ **Danse en ligne** [mardi 14 h - 15 h] Country, combia... - *Adultes*

◆ **Méditation** [mardi 20/09 - 4/10 - 18/10 : 11 h 30-12 h 15] - *Adultes*

◆ Atelier corporel

[mercredi 10 h - 11 h] Être à l'écoute et bien dans son corps - *Adultes*

◆ Tai Chi

[mercredi 17 h 45 - 19 h] - *Adultes*

◆ **Pas à pas** [vendredi 16 & 30 septembre, 14 et 28 octobre - 9 h - 13 h]

Marcher ensemble pour se ressourcer - Prévoir eau et pique-nique. *Adultes, enfants accompagnés à partir de 6 ans le 28 octobre*



ON ACCOMPAGNE

◆ Informations et orientations sur nos accueils

◆ **France services** : aides aux démarches administratives sur RDV et/ou utilisation d'ordinateurs en libre service

◆ **Permanence de la CSF** [un jeudi sur deux - 14 h - 16 h]



ON DÉCOUVRE

◆ **Sortie à Nyons** [jeudi 22 septembre - départ 8 h à La Saulaie] marché et visite d'une distillerie (3,90 €/personne, prévoir la monnaie) *Adultes et enfants accompagnés à partir de 3 ans*

◆ **Sortie au Jardin du bois marquis/Foire aux plantes** [samedi 15 octobre, horaires et informations à l'accueil] Tarif : 5 € - *Adultes et enfants accompagnés à partir de 8 ans*

◆ **Soirée film** [jeudi 29 septembre - 20 h - 22 h] « **Et je choisis de vivre** » au cinéma **Les Méliès - Gratuit**

Revivre après avoir perdu un enfant : un film sensible, émouvant et rempli d'espoir suivi d'un échange avec Amandine Dorel, danseuse, mère et chorégraphe. Avec l'équipe artistique de l'association Le Cri de la Fourmi, elle mène sur le territoire un projet chorégraphique participatif autour des mémoires corporelles attachées à la perte d'un enfant.

◆ **Exposition « J'aime donc je suis »** [du 10 au 21 octobre] à l'occasion des Semaines d'information sur la santé mentale



ON ÉCHANGE

◆ **Accueil café**

[les mardis - 9 h - 12 h]

Venez discuter des actualités de la Fabrik

◆ **Café thématique** [mardi 4 octobre - 9 h - 11 h] lecture de cahiers d'écritures par leurs auteurs (semaine bleue)

◆ **Café philo citoyen**

[mercredi 21 septembre & 19 octobre 18 h 30 - 20 h 30] Thème du 21 septembre « Qu'est-ce que l'égoïsme ? »
Tout public

◆ **Retrouvons-nous au marché**

[samedi 1^{er} octobre & 5 novembre]

◆ **Ateliers sensibilisation** [**lundi 3**

octobre - 15 h] dépistage des cancers

[**mardi 18 octobre - 9 h 30**] dépistage du cancer du sein



ON APPREND

◆ **Ateliers sociolinguistiques**

[lundi (hors vacances scolaires) - 9 h 30 - 11 h & 17 h 30 - 19 h] pour être à l'aise avec la langue française

◆ **Accompagnement à la**

scolarité (hors vacances scolaires)

Primaires [mercredi 9 h - 10 h 30

10 h 30 - 12 h - option possible
lundi de 16 h 30 à 17 h 30]

Collégiens [lundi 17 h 30 - 19 h]



POUR LES FAMILLES

◆ Paus' café des parents [les vendredis - 9 h - 11 h]

Échanger, papoter entre parents, une professionnelle à votre écoute - *Parents* 7/10 - **Paus'café** « Je suis overbooké(e), comment m'en sortir ? », un atelier spécifique pour aider à prendre soin de soi en tant que parents, animé par Christine, bénévole des ateliers du bonheur

◆ Soirée famille [vendredi 21 octobre - 18 h 30 - 20 h]

Les écrans, quelle galère ! un atelier de sensibilisation (posture éducative, conseils, échanges...) autour des usages du numérique, animé par Baptiste Ceron, responsable de la structure Info jeunes de SMVIC et le 1/3 lieu numérique - *Adultes*

◆ Ateliers parents-enfants [mercredi à partir de 14 h]

- 14/09 : jeu de piste animé par Christelle Blanc, éducatrice sportive - *Parents et enfants de 3 à 10 ans*

- 21/09 : fabrication d'un carnet animé par Laurence Matesa, artiste plasticienne - *Parents et enfants de 6 à 11 ans*

- **Chantons ensemble** : ateliers musicaux animés par Fabienne, animatrice périscolaire - *Adultes et enfants accompagnés à partir de 5 ans*. 28/09 - 14 h - aux Grands Loups - RDV à l'Atelier : répétition. 5/10 - 14 h - Salle polyvalente : représentation - 12/10 : atelier cuisine autour d'halloween animé par Elodie Dupont, diététicienne *Parents et enfants de 3 à 6 ans*.

- 19/10 : atelier mieux être, des ateliers ludiques pour améliorer les liens intra-familiaux animé par Nadine Courbier, coach en bien-être - *Parents et enfants 3 à 12 ans*

◆ **Balade en famille** [1^{er} octobre - 14 h 30-16 h 30] Promenons-nous avec les plantes, suivie d'un atelier créatif herbier animés par Chloé Flament de Naturellement botanique - *Familles avec enfants à partir de 6 ans*

◆ **Balade à Joud** [lundi 24 octobre - 14 h 30] visite guidée de la biodiversité du parc de Joud par Daniel Winter, responsable du parc animalier - *Familles*

◆ **Atelier plantation pour petits et grands** [mardi 25 octobre - 10 h 30 - 12 h] Venez découvrir la nature et l'art du jardinage - *Adultes et enfants accompagnés à partir de 5 ans*

◆ **Spectacle musical « Münchhausen ? »** au Diapason [mardi 25 octobre - 15 h] RDV dès 14 h 30 pour y aller ensemble, puis goûter à la fin du spectacle *Parents, grands-parents et enfants à partir de 7 ans*

◆ **Matin devoirs** [mercredi 26 octobre - 10 h - 12 h] puis pique-nique avec les parents !

◆ S'amuser avec les mots [vendredi 28 octobre - 10 h - 12 h]

Jeu d'écriture en famille. Utiliser son imagination pour créer une histoire, animé par Françoise Daudeville, artiste écrivaine - *Parents et enfants à partir de 8 ans*

◆ **Espace Riondel** : 2 bd Riondel [Mardi 9 h à 12 h-14 h à 19 h - Jeudi 9 h à 12 h]

◆ **L'Atelier de La Fabrik** : 11 rue du Colombier [Lundi 9 h à 12 h & 14 h à 19 h - Mercredi 9 h à 12 h-14 h à 19 h] ◆ **Maison Beausoleil** : 33 avenue du Vercors [Vendredi 9 h à 12 h & 14 h à 19 h]



04 76 38 81 31



lafabrik@saint-marcellin.fr



Groupe facebook de La Fabrik