



# Cultivons le lien

Programme du 14 novembre  
au 30 décembre 2022

**Accueil libre sur nos lieux**

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 novembre : l'art du papier/décembre : préparons les fêtes ! *Adultes et enfants accompagnés à partir de 7 ans*

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

Inscription par cycle de 5 séances. *Adultes et enfants accompagnés à partir de 7 ans*

### ◆ **Accueil manuel et créatif**

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

Un temps libre et convivial pour partager des savoir-faire, créations, parties de cartes...

*Pour tous*

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

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

### ◆ **Poterie** [ mercredi 14 h 30 - 16 h 30

Hors vacances scolaires ] Création d'objets sans tour de potier. *Adultes et ados à partir de 14 ans*



## ON BOUGE

◆ **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, cumbia et autres ! - *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 ] Pratique énergétique : respiration, coordination, détente, équilibre - *Adultes*

### ◆ **Marchons dans nos campagnes**

[ jeudi 10 h 45 - 11 h 45 ]

*Seniors + 65 ans*

◆ **Méditation** [ vendredi 25 novembre et 9 décembre 11 h 15 - 12 h ] *Adultes*

◆ **Pas à pas** [ vendredi 18 novembre, 2 et 16 décembre 9 h - 13 h ]

Marcher ensemble pour se ressourcer (prévoir eau et pique-nique). *Adultes*



## 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 Confédération syndicale des familles**

[ un jeudi sur deux dès le 10 novembre 14 h - 16 h ] Pour les locataires comme les propriétaires : un lieu d'écoute et de conseils, pour chercher ensemble des solutions aux difficultés rencontrées.

◆ **Répar'ensemble** [ samedi 3 décembre & samedi 7 janvier 2023 au 1/3 lieu numérique - 14 h - 16 h 30 ] Apprendre à co-réparer petit électroménager et vélos. Une proposition partagée de La Fabrik, Roulavélo et du 1/3 lieu numérique. *Pour tous*



## ON DÉCOUVRE

◆ **Concert & apéro partagé** [ vendredi 18 novembre - 18 h 30 - 22 h ]

Raphaël au Diapason avec son spectacle « Bande magnétique »

Sortie conviviale en groupe, RDV à la maison Beausoleil. Tarif partenaire : 14 € (règlement sur place le jour J) places limitées - *Tout public*

◆ **Sortie au musée archéologique de Paladru** [ mercredi 21 décembre 9 h - 16 h 30 h ]

Visite guidée du musée, pique-nique puis découverte libre.

Sortie payante, infos à l'inscription. *Adultes et enfants accompagnés dès 9 ans*



## ON ÉCHANGE

◆ **Accueil café**

[ mardi 9 h - 12 h ] Venez discuter des actualités de la Fabrik. *Tout public*

◆ **Café philo citoyen**

[ mercredi 16 novembre & 21 décembre 18 h 30 - 20 h 30 ] Voir avec les yeux des autres, parler librement, se poser des questions. Thème choisi à chaque séance précédente. *Tout public*

◆ **Retrouvons-nous au marché** [ samedi 3 décembre & samedi 7 janvier 2023 ]

◆ **Ateliers cuisine puis repas partagé**

[ vendredi 25 novembre et 16 décembre 10 h - 14 h ] Venez cuisiner ensemble et déguster les mets préparés collectivement. Recettes du 25 novembre : moussaka et du 16 décembre : quiches, crudités & bûche de Noël. *Adultes*



## ON APPREND

◆ **Ateliers sociolinguistiques**

(hors vacances scolaires)

[ lundi 9 h 30 - 11 h ou 17 h 30 - 19 h ]

Pour être plus à l'aise avec la langue française. *Tout public*

◆ **Conversation en français**

[ mardi 17 h 45 - 19 h ]

Groupe de discussions ouvert à tous pour échanger et partager un moment convivial en langue française sur des thèmes variés pour gagner en fluidité dans les conversations. *Tout public*

◆ **Accompagnement à la**

**scolarité** (hors vacances scolaires)

- Primaires [ lundi 16 h 30 - 18 h ou

mercredi 9 h - 10 h 30 ou 10 h 30 - 12 h ]

- Collégiens [ lundi 17 h 30 - 19 h ]



## POUR LES FAMILLES

### POUR LES PARENTS

#### ◆ Paus' café des parents [ vendredi 9 h - 11 h ]

Échanger, papoter entre parents, des supports ludiques pour aborder les questions de parentalité - *Adultes*

**Paus'café thématique** - Un vendredi par mois lors des Paus'café des parents

[ vendredi 25 novembre ] « *Comment aider mon enfant en difficulté scolaire ?* », un atelier animé par Nathalie Gozard, coach scolaire et parental.

[ vendredi 9 décembre ] « *Vous êtes parent d'enfant à besoins particuliers ou vous vous sentez en difficulté dans l'accompagnement de votre enfant dans votre quotidien, venez échanger avec nous !* », animé par Emma Dufour et Elodie Piat de la Maison des Familles, Anne Cano de l'association de parents et de professionnels pour enfants et adultes en difficulté d'apprentissage (Isère).

#### ◆ Soirée thématique [ vendredi avant chaque vacances 18 h 30 - 20 h ]

Soutien à la posture parentale sur les sujets qui vous interrogent.

[ vendredi 16 décembre ] « *Votre enfant a des besoins particuliers, une aide pour vous accompagner dans son parcours* », une animation ludique proposée par Oriane Moisant, coach parental avec le pôle ressources handicap enfance jeunesse Isère.

### EN FAMILLE

#### ◆ Ateliers parents-enfants 3-11 ans [ mercredi dès 14 h puis goûter ]

[ 23 novembre ] **Éveil à la danse**, animé par Christelle Blanc - éducatrice sportive.

*Durée 1 h*

[ 30 novembre ] **Bricolage artistique : création d'un cadre**, animé par Laurence Matesa - artiste plasticienne. *Durée 2 h*

[ 7 décembre ] **Atelier laine et tricoton** : initiation au tricoton, fabrication de pompons et de poupées en laine, animé par Odile Gleise, bénévole. *Enfants dès 6 ans accompagnés d'un adulte - Durée : 1 h*

[ 14 décembre ] **Atelier de cuisine de Noël**, animé par Élodie Dupont, diététicienne *Durée : 2 h*

◆ **Randonnée contée à Méaudre** [samedi 3 décembre 13 h - 18 h - Déplacement en minibus compris] Balade entre forêt et clairières, des histoires d'arbres, de ruines, de paysages, animée par Thierry Abbat, accompagnateur en montagne et conteur. Prévoir des vêtements chauds. Goûter offert ! *Familles avec enfants dès 3 ans*

#### Pour les vacances :

#### ◆ Allons ensemble au cinéma Les Méliès ! [ mercredi 28 décembre 14 h - 16 h 30 ]

Film : *Le Chat Potté 2*. RDV au Riondel puis retour pour goûter.

*Familles avec enfants dès 3 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