

Fabrikons du lien



Programme du 11 mars au 26 avril 2024

Accueil libre dans nos lieux

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

Changement des lieux : retrouvez les lieux et jours d'ouverture en fin de programme.

Présentation détaillée du programme [mardis 5 mars et 30 avril à 10 h 30] –
[Espace Riondel](#)

La Fabrik de demain - Tous les 4 ans, La Fabrik réécrit son projet pour l'actualiser par rapport à la vie des habitants et à ce qui se passe dans la commune.

Pour réfléchir avec nous à La Fabrik de demain :

[Jusqu'au 8 mars] répondez au questionnaire dans nos accueils ou en ligne en scannant le QR code.

[vendredi 3 mai 16 h – 19 h] venez au temps fort de présentation des résultats de l'enquête, à [l'Espace Riondel](#)





ON BOUGE

◆ **Gym adaptée** [lundi 11 h - 12 h et 14 h - 15 h] En salle Claude Arnou - Activité payante, info à l'inscription - *Seniors*

◆ **Danse en ligne** [lundi 14 h 15 - 16 h 15] Samba, madison, kuduro et autres ! *Adultes*

◆ **Marche** [jeudi 10 h 45 - 11 h 45 hors vacances] - *Seniors + 65 ans*

◆ **Entrons dans la danse** [vendredis 29/03 et 26/04 : 9 h 30 - 11 h 30] Vivre un élan fait de lâcher prise, de confiance, de jeu, de découverte. Atelier d'improvisation : aucune technique nécessaire - *Adultes*

◆ **Pas à pas** [un vendredi par mois : 9 h 30 - 13 h 30] Marcher autrement (prévoir eau et pique-nique)

[29 mars] **La nature est le miroir de ce que nous sommes** - *Adultes*

[26 avril] **Marche toutes générations**
Familles, enfants à partir de 7 ans

◆ **Cours de vélo adultes** [vendredi 14 h - 15 h 30 hors vacances] Cycle de 5 cours de vélo pour ceux qui n'en n'ont jamais fait ou presque, en partenariat avec Roulavélo - *Adultes*

◆ **Une bulle pour soi** [vendredis 22/03 et 05/04 : 14 h 30 - 15 h 30] Être bien dans sa tête et dans son corps - *Adultes*

◆ **Pétanque** [vendredi 16 h - 17 h] - *Adultes*



ON CRÉE

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

◆ **Cré'Art** [mardi 14 h 15 - 16 h 15] Arts créatifs - *Adultes*

◆ **À nos pinceaux** [mercredi 9 h 15 - 12 h] Venez avec votre projet personnel et votre matériel - *Adultes*

◆ **Atelier dessins zen** [mercredis 13/03 et 10/04 : 14 h 30 - 15 h 30] Un moment d'évasion par le dessin - *Adultes*

◆ **Jouons de la guitare ensemble**
[jeudi 10 h - 12 h] Venir avec sa guitare
Dès 16 ans et adultes

◆ **Atelier céramique « catalogue du dehors »** de Valentin Defaux, portée par SMVlc mis en œuvre par le centre d'art la Halle, cycle de 3 séances :

[vendredi 29 mars 13 h 30 - 16 h 30] **RDV à l'Espace Riondel** : sortie au centre d'art La Halle à Pont-en-Royans

[vendredi 5 avril 14 h - 17 h] **sculpture animalière** : venez avec une photo d'un animal pour le transformer en céramique !

[vendredi 19 avril 14 h - 17 h] **mise en situation des créations** dans le jardin du Mixage Café. Venez avec votre appareil photo pour tester la photogrammétrie.

◆ **Les vendredis ensemble**
[vendredi entre 14 h et 17 h] Venez tricoter, discuter, lire, jouer, 30 min ou 3 h, c'est quand vous voulez et autant qu'il vous plaira ! En mars, on crée des fanions sur nos machines à coudre
Tout public



ON ACCOMPAGNE

◆ **Informations et orientations dans nos lieux d'accueil**

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

◆ **Répar'ensemble** [samedis 6 avril et 4 mai 14 h - 16 h 30]

Apprendre à réparer du petit électroménager et son vélo
Tout public



ON APPREND

◆ Ateliers sociolinguistiques

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

Pour être plus à l'aise avec la langue française - *Adultes*

◆ Temps de conversation

[mardi 16 h 30 - 17 h 45 ou 17 h 45 - 19 h] Groupe de discussions tout public pour échanger en groupe, partager un moment convivial en langue française sur des thèmes variés pour gagner en fluidité dans les conversations. *Adultes*

◆ **Initiation au bricolage par et pour les femmes** [vendredis 22/03 et 5/04 entre 14 h 30 et 18 h 30]

Atelier accompagné par une maçonne et deux charpentières bénévoles, ouvert à toutes, peu ou pas habituées à l'utilisation des outils de base, 30 minutes ou 3 h, c'est quand vous voulez et autant qu'il vous plaira ! *Femmes adultes et ados dès 12 ans*



ON DÉCOUVRE

◆ **Sortie à l'aquarium d'Allex** [mercredi 20 mars 12 h 45 - 17 h]

Tarif : adultes 10,5 € et enfants 7,5 € - prévoir monnaie, goûter et le siège auto si enfant - *Pour tous, à partir de 3 ans*

◆ **Soirée docu'** [mardi 2 avril, 18 h 45 au 1/3 lieu numérique] Venez voir : *Y'a pas d'heure pour les femmes* de Sarra El Abed et *La Cité politique* de Florence Gatine au-Sailliant Bex. Ces deux documentaires abordent différemment la question politique : à travers l'analyse d'habituées d'un salon de coiffure tunisien à l'aune de l'élection présidentielle et l'engagement politique de jeunes issus des quartiers populaires d'Île de France.

Durée : 19 min et 70 min puis échanges Gratuit - Tout public

◆ **Sortie à Rovon : spectacle des 10 ans de la chorale « Les vocalises - Sing For you »**

[samedi 6 avril 18 h - 00 h] Au programme de ce concert à chœur ouvert : des chansons françaises, d'ambiance, de variété, du gospel, du rock... De quoi satisfaire toutes les oreilles ! Tarif : 10 € - prévoir monnaie & pique-nique *Pour tous*

◆ **Atelier cuisine : bugnes et griwechs** [vendredi 19 avril 14 h - 16 h]

Venez découvrir, préparer et déguster les recettes des bugnes et des griwechs *Tout public*



ON ÉCHANGE

◆ **Accueil café** [mardi et jeudi entre 9 h et 12 h] - *Tout public*

◆ **Café philo citoyen** [le 3^e mercredi du mois 18 h 30 - 20 h 30] Parler librement *Tout public*

[20 mars] **Argent et société, on en parle ?** à l'occasion de la journée sur l'éducation financière

[17 avril] **Le choix et le libre-arbitre**

◆ **Soupe populaire** [jeudi 28 mars 17 h - 19 h] Partageons un bol de soupe à l'espace Rondel ! Avec des associations de solidarités et des maraîchers - *Tout public*

◆ **Jardinage** [jeudi 9 h - 12 h] Pour entretenir, arroser, profiter du jardin ! *Tout public*

◆ **Retrouvons-nous au marché** [samedi 2 mars et 4 mai]



POUR LES FAMILLES

EN FAMILLE

◆ Création de masques de carnaval

[13 mars 10 h – 12h] Durée : 2 h

Enfants accompagnés à partir de 7 ans

◆ Ateliers parents-enfants - 3-7 ans

[mercredi dès 10 h] :

[20 mars] Bricolage artistique : théâtre

d'ombre pour l'arrivée du printemps

animé par Laurence Matesa - Durée : 2 h

[3 avril] Atelier d'arts plastiques animé

par Jonathan, médiateur au centre d'art La

Halle de Pont-en-Royans - Durée : 2 h

[10 avril] Bouge ton corps : jeux de

ballon animé par Christelle Blanc

Durée : 1 h 15

◆ Marche et renforcement musculaire pour les mamans avec leur bébé

[vendredi 5 avril 9 h – 10 h 30] Marche,

renforcement musculaire type Pilates,

respiration, portage - Mamans et bébés en

poussette de moins de 2 ans

POUR LES PARENTS

◆ On n'est pas que des parents

[mercredi 27 mars 16 h – 18 h]

Une relaxation sonore spéciale parents, en

solo ou en duo, pour s'autoriser une bulle

de bien-être, proposée par Emma Auer -

Espace jeux pour les enfants à disposition,

sous surveillance des parents

◆ Paus'café [mercredi 10 avril 16 h -

18 h] Une question, une envie de partage

d'expérience entre parents ? Nadine

Courbier vous accueillera et vous prêtera son oreille attentive et bienveillante - Espace jeux pour les enfants à disposition, sous surveillance des parents.

◆ **Histoires de liens** : comment s'amuser autour du livre et apprendre à jouer avec les livres pour enfants ? Cycle de quatre ateliers pour les parents, porté par la médiathèque et les écoles de Saint-Marcellin. Plus d'infos à l'inscription.

POUR LES VACANCES

◆ Ciné en famille [mardi 16 avril 14 h –

16 h 30] Film surprise ! plus d'infos à

l'inscription – Départ ensemble du Riondel

vers le cinéma puis goûter au retour

Enfants et leurs parents

◆ Atelier pâtisserie pour petites mains

[jeudi 18 avril 10 h – 12 h]

Enfants de 7 à 11 ans

◆ Du conte à la terre : les animaux

[vendredi 19 avril 14 h 30 – 16 h 30]

Après-midi poterie et conte – Parents et

enfants à partir de 7 ans

◆ **Retrouvez les ateliers : danse en ligne, peinture sur pierre, pas à pas** ouverts aux enfants

POUR LES ENFANTS

◆ **Accompagnement à la scolarité (hors vacances scolaires)**

Primaires et collégiens

Adhésion 2023/2024 : 5 € par adulte et 3 € par enfant

◆ **Espace Riondel** : 2 bd Riondel [Mardi 9 h à 12 h et 14 h à 17 h et jeudi 9 h à 12 h]

◆ **Maison Beausoleil** : 33 avenue du Vercors [Lundi, mercredi et vendredi 9 h à 12 h et 14 h à 17 h]



04 76 38 81 31



lafabrik@saint-marcellin.fr



Groupe facebook de La Fabrik