

**LA
FA
BRIK**
des initiatives citoyennes

Fabrikons du lien



PROGRAMME DU 6 MAI AU 28 JUIN 2024

Accueil libre dans nos lieux

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

Présentation détaillée du programme [mardis 30 avril à 10 h 30 et 2 juillet à 17 h]
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*

◆ **Marchons dans nos campagnes** [jeudi 10 h 45 - 11 h 45] *Seniors + 65 ans*

◆ **Entrons dans la danse** [vendredi 24/05 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 - 13 h 30] Marcher autrement (prévoir eau et pique-nique)

[31 mai] **Marcher, un art de vivre** - *Adultes*

[21 juin] **Le mantra dans la marche** - *Adultes*

◆ **Une bulle pour soi** [vendredis 17/05 et 14/06 14 h - 15 h] Être bien dans sa tête et dans son corps - *Adultes*

◆ **Cours de vélo adultes** [vendredi du 17/05 au 7/06 14 h - 15 h 30] Cycle de 4 ateliers d'apprentissage du vélo pour ceux qui n'en n'ont jamais fait ou presque, en partenariat avec Roulavélo - *Adultes*



ON CRÉE

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

◆ **Cré'Art** [mardi 14 h 15 - 16 h 15] Street'art – collages, au choix selon les envies ! - *Adultes*

◆ **Atelier dessins zen** [mercredis 15/05 12/06 et 26/06 14 h 30 - 16 h] Un moment d'évasion par le dessin - *Adultes*

◆ **Poterie** [à partir de mercredi 22/05 14 h 30 - 16 h 30] Création d'objets sans tour de potier *Adultes et ados à partir de 14 ans*

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

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

◆ **Les vendredis ensemble** [vendredi entre 14 h et 17 h] Venez tricoter, discuter, lire, jouer aux cartes ou à la pétanque, 30 min ou 3 h, c'est quand vous voulez et autant qu'il vous plaira ! *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** [samedi 1^{er} juin 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]

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 24/05 et 7/06 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 ! Atelier *femmes adultes et ados dès 12 ans*



ON ÉCHANGE

◆ Accueil café [mardi 9 h - 12 h]

Tout public

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

[15 mai] **Est-ce que je suis heureux ?**

[19 juin] **L'utilité sociale, c'est quoi ?**

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

◆ Retrouvons-nous au marché

[samedi 4 mai]



ON DÉCOUVRE

◆ Jeux papote [lundi 6 mai 16 h 30 - 17 h 30]

Venez découvrir des jeux pour discuter et laisser libre cours à son imagination - *Adultes*

◆ Exposition : « Différentes saisons »

[à partir du 13 mai] Expo photos des paysages saint-marcellinois - *Tout public*
Vernissage le 13/05 à 17 h

◆ Atelier cuisine : chorba et bricks

[vendredi 17 mai 9 h - 13 h 30] Venez découvrir, préparer et déguster la soupe chorba accompagnée de ses délicieuses bricks - *Tout public*

◆ Sortie au Grand Séchoir de Vinay

& balade à Saint-Marcellin [jeudi 23 mai 9 h 30 - 16 h] Visite du Grand Séchoir de Vinay : exposition permanente et temporaire : « Parlez-moi d'insectes ». Repas partagé dans les jardins du Riondel. Après-midi redécouverte des ruelles de Saint-Marcellin - Tarif : adultes 6,50 € et enfants 4 € - prévoir la monnaie et un plat à partager - *Pour tous*

◆ Soirée docu' au festival du film éphémère à Vinay [mardi 28 mai 20 h - 23 h - RDV au Riondel]

Retour à Reims (fragments) de Jean Gabriel Periot : à travers le livre de Didier Eribon, Jean-Gabriel Périot revient sur plusieurs décennies d'impasse pour la condition ouvrière. Inégalités hommes-femmes, racisme, mépris et honte, autant de mauvaises branches nourries au même engrais, celui d'une précarité maquillée sous le fard des « trente glorieuses ». Durée : 83 min - Cinéma éphémère d'À bientôt j'espère - *Tout public - Entrée libre*

◆ Sortie à Chatillon en Diois : Transhumance

[samedi 8 juin 6 h 15 - 18 h 15] RDV parking du collège le Savouret] Traversée du troupeau dans le village, animations festives, rencontres, ateliers, expositions, visites guidées, démonstration de tonte et de chiens de berger sur troupeau - Gratuit - Prévoir pique-nique, eau, vêtements adaptés (marche de 15 min minimum pour accès au site) - *Pour tous*



POUR LES FAMILLES

EN FAMILLE

◆ Ateliers parents-enfants 3 – 7 ans

[mercredi dès 10 h] :

[15 mai] **Atelier cuisine « Méli mélo de fruits et légumes »** animé par Elodie

Dupont - Durée : 2 h

[5 juin] **Bouge ton corps : jeux d'orientation**, animé par Christelle Blanc

Durée : 1 h 15

[12 juin] **Atelier d'arts plastiques** : Empreintes et techniques de moulage animé par Jonathan, médiateur au centre d'art La Halle - Durée : 2 h

[19 juin] **Bricolage artistique : instruments de musique**, animé par Laurence Matesa
Durée : 2 h

◆ **Marche avec poussette à la découverte de Pirouette et renforcement musculaire : méthode de gasquet**

[vendredi 14 juin 9 h - 11 h] *Mamans et bébés en poussette de moins de 2 ans*

◆ **Sortie intergénérationnelle à la Fête de la Transhumance** à Chatillon-en-Diois

[samedi 8 juin] RDV à 6 h 15 au parking du collège du Savouret, retour prévu à 18 h 15. Prévoir eau et pique-nique. Plus d'infos dans rubrique « On découvre ».

◆ **Sortie en famille au centre d'art de La Halle** à Pont-en-Royans [mercredi 26 juin 9 h 30 – 14 h] RDV à la Maison Beausoleil pour y aller ensemble. Prévoir eau et pique-nique, siège auto pour le minibus.

◆ **Commission famille** [mercredi 12 juin 12 h – 14 h] Pique-nique partagé avec les parents et les enfants pour faire le bilan des activités familles de l'année scolaire et pour préparer ensemble le programme de 2024 – 2025.

POUR LES PARENTS

◆ On n'est pas que des parents

[mercredi 12 juin 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 19 juin 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.*

POUR LES ENFANTS

◆ Accompagnement à la scolarité

Primaires et collégiens

Une adhésion pour l'année scolaire 2023/2024 est demandée pour vos inscriptions aux activités de La Fabrik. Dès le mois de mai elle est de 2 €/personne.

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

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

📞 04 76 38 81 31 ✉ lafabrik@saint-marcellin.fr 🌐 Groupe facebook de La Fabrik