

## Programme du 22 avril au 4 juillet 2025

**OUVERT**

### Ouvertures régulières – permanence libre

 **Du lundi au vendredi**

-  **Lundi** : de 16h45 à 18h
-  **Mardi** : de 14h à 17h30
-  **Mercredi** : de 9h à 12h  
et de 14h à 17h30
-  **Jeudi** : de 14h à 17h30
-  **Vendredi** : de 13h à 17h30

### Fermetures exceptionnelles

**FERMÉ**

- Lundi 21 avril et jeudi 24 avril
- Jeudi 1<sup>er</sup> mai et vendredi 2 mai
- Jeudi 8 mai et vendredi 9 mai
- Jeudi 29 mai et vendredi 30 mai
- Lundi 9 juin



- SERVICE EN CONTINU**
- PERMANENCES**
- ATELIERS PONCTUELS**
- ATELIERS RÉCURRENTS**

### Emprunt d'objets utiles

BESOIN D'UNE SORBETIÈRE ? D'UNE MACHINE À PAIN ? D'UN MOULE À GÂTEAU ? D'UN NETTOYEUR DE VITRE ? D'UNE CRÊPIÈRE ? NOUS POUVONS VOUS DÉPANNER, ET NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE D'AUTRES SUGGESTIONS !

-  **Du lundi au vendredi**
-  **Aux horaires de permanence libre**

### Point Conseil Emploi

UNIQUEMENT SUR RDV  
AU 06.13.16.37.07

-  **Tous les mardis**
-  **De 9h à 12h et de 14h à 17h**

### Assistante sociale

UNIQUEMENT SUR RDV  
AU 03.25.42.43.44

-  **Le vendredi**
-  **De 9h à 10h**

## Conférence sur l'hypnose

MME MARTINS VOUS PRÉSENTERA LES BIENFAITS DE L'HYPNOSE POUR GÉRER VOS ÉMOTIONS (MAL-ÊTRE, STRESS, COLÈRE, APPRÉHENSIONS...)

 **Mardi 29 avril**  
 **De 17h30 à 19h**

## Atelier hypnose

INSCRIPTION LORS DE LA CONFÉRENCE DU 29/04, AVEC CHOIX DES THÉMATIQUES

 **Lundi 12 mai**  
 **Lundi 23 juin**  
 **De 14h30 à 15h30**

 **Mardi 20 mai**  
 **Mardi 24 juin**  
 **De 17h30 à 18h30**

## Atelier « ma salade bien-être »

VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER SUR LE POUCE ? VOUS ÊTES À L'AFFÛT D'IDÉES POUR DES SALADES CET ÉTÉ ? CET ATELIER EST FAIT POUR VOUS... ET SI ON DÉGUSTAIT NOS CRÉATIONS ENSEMBLE À LA SUITE DE CET ATELIER ? VENEZ AVEC VOS TUPPERWARES !

 **Vendredi 6 juin**  
 **De 10h30 à 13h**

## Trucs & astuces

PAS TOUJOURS FACILE DE PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC OU DE S'EXPRIMER CLAIREMENT... M<sup>ME</sup> MARTINS VOUS PROPOSE DES PETITS TRUCS & ASTUCES POUR VOUS AMÉLIORER. MOMENT D'ÉCHANGE ET DE PARTAGE ASSURÉ !

 **Mardi 1<sup>er</sup> juillet**  
 **De 17h30 à 19h**

## Initiation à la pêche

UN MOMENT CONVIVIAL EN COMPAGNIE DE SÉBASTIEN, QUI PARTAGERA AVEC VOUS SES CONNAISSANCES SUR LA PÊCHE ; VOUS SEREZ PARÉS À METTRE LES CANNES À L'EAU CET ÉTÉ

 **Mercredi 4 juin**  
 **Mercredi 25 juin**  
 **De 14h30 à 16h30**

Sur inscription

## Bouches à oreilles

VENEZ NOUS FAIRE DÉCOUVRIR UN LIVRE, UNE BD, UN FILM OU ENCORE UNE EXPO QUE VOUS APPRÉCIEZ... OU VENEZ CHERCHER DE L'INSPIRATION AUPRÈS DES AUTRES !

 **Mardi 6 mai**  
 **Mardi 17 juin**  
 **De 17h30 à 19h**

## Atelier musicologie

PRENEZ LE TEMPS DE VOUS RECONNECTER À VOUS-MÊME : PLONGEZ DANS UN UNIVERS OU LA MUSIQUE, LES VIBRATIONS, LES ODEURS ET LE VISUEL SE RENCONTRENT POUR CRÉER UN ESPACE DE RELAXATION

 **Mercredi 11 juin**  
 **De 17h30 à 18h30**

Sur inscription

## Atelier huiles essentielles de l'été

EN PARTENARIAT AVEC LA PHARMACIE DE LA RIVIÈRE, FAMILIARISEZ-VOUS À L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES DURANT L'ÉTÉ, ET FABRIQUEZ VOTRE PROPRE ROLL-ON ANTI-MOUSTIQUES !

 **Mardi 13 mai**  
 **De 14h30 à 15h30**

Sur inscription

## Atelier dessin

APPRENEZ À DESSINER ET DÉCOUVREZ LES DIFFÉRENTES ÉTAPES AVEC L'ARTISTE LIYA BARAHNI

 **Mercredi 14 mai**  
 **De 14h30 à 16h30**

## Mölkky

JULIA VOUS PROPOSE DE VOUS RETROUVER AUTOUR DU MÖLKKY OU D'UN « JEU DES PAPATTES » POUR PROFITER DE L'EXTÉRIEUR !

 **Mardi 10 juin**  
 **De 17h30 à 19h**

## Atelier golf et tir à l'arc

PERCY VOUS PROPOSE DE DÉCOUVRIR LE GOLF ET LE TIR À L'ARC ; UN ATELIER CONVIVIAL ADAPTÉ À TOUS, PETITS ET GRANDS !

 **Mercredi 25 juin**  
 **De 14h30 à 17h**

## Accueil d'auteur

PETITS ET GRANDS, ENTREZ DANS L'UNIVERS DE L'AUTRICE AURORE ROUZY ET DÉCOUVREZ LA CRÉATION D'UN LIVRE DE JARDINAGE

 **Mardi 13 mai**  
 **De 17h30 à 19h**

## Soirée informatique

FISHING, SPAMS, ÇA VOUS PARLE ? NOS BOÎTES MAILS ET NOS TÉLÉPHONES EN SONT SATURÉS... VENEZ VOUS INFORMER !

 **Mardi 27 mai**  
 **De 17h30 à 19h**

## Atelier « papoterie philo »

S'EXPRIMER, DÉBATTRE, PARTAGER, ÉCOUTER, COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES IDÉES ET POINTS DE VUE DE CHACUN... VENEZ COMME VOUS ÊTES, SANS STRESS, POUR UN MOMENT D'ÉCHANGE ET DE DISCUSSION AVEC FLORENCE NOAILLES

 **Mercredi 18 juin**  
 **De 14h30 à 16h30**

## Atelier bougie

FABRIQUEZ VOTRE PROPRE BOUGIE EN COMPAGNIE DE VIRGINIE

 **Mercredi 28 mai** **Sur inscription**  
 **De 14h30 à 16h30**

## Conte d'été

DÉCOUVREZ LES AVENTURES ENSOLEILLÉES DES PETITS HÉROS DE LA BOÎTE À L'ÊTRE !

 **Mardi 3 juin** **Sur inscription**  
 **3 créneaux : de 9h15 à 9h45, de 10h à 10h45 et de 11h à 11h45**

## Atelier Fête des Mères

SARAH VOUS PROPOSE DE CRÉER UNE PETITE ATTENTION PARTICULIÈRE POUR VOTRE MAMAN

 **Mercredi 21 mai**  
 **De 10h à 12h**

## Dictée

UNE NOUVELLE DICTÉE À LA MANIÈRE DE PIVOT ; VENEZ VOUS TESTER !

 **Mardi 3 juin**  
 **De 17h30 à 19h**

## Soutien informatique

**VENEZ AVEC VOS QUESTIONS ET VOS PETITS APPAREILS : NOUS RÉSOUDRONS ENSEMBLE LES PETITS TRUCS INFORMATIQUES !**

 **Jeudi 22 mai**  
 **De 14h30 à 16h**

## Tricot & crochet

**VENEZ APPRENDRE OU PARTAGER VOS EXPÉRIENCES / CONFECTION DE CARRÉS POUR LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SURDICÉCITÉ**

 **Mercredi 23 avril**  
 **Mercredi 7 mai**  
 **Mercredi 21 mai**  
 **Mercredi 4 juin**  
 **De 14h à 16h**

## L'heure du conte

**DES HISTOIRES À DÉCOUVRIR À PARTIR DE 2 ANS :**

 **Mercredi 30 avril**  
 **Mercredi 14 mai**  
 **Mercredi 28 mai**  
 **Mercredi 11 juin**  
 **Mercredi 25 juin**  
 **De 10h à 11h**

## Couture

**DES PETITES ASTUCES DE TOUS LES JOURS, OU COMMENT UTILISER VOTRE MACHINE À COUDRE :**

 **Mardi 22 avril**  
 **Mardi 6 mai**  
 **Mardi 20 mai**  
 **Mardi 3 juin**  
 **Mardi 17 juin**  
 **Mardi 1<sup>er</sup> juillet**  
 **De 14h30 à 16h30**

## Coup de pouce téléphonique

**DÉPANNAGES DU QUOTIDIEN SUR VOS APPAREILS (ANDROID ET APPLE)**

 **Mardi 29 avril**  
 **Mardi 20 mai**  
 **Mardi 3 juin**  
 **Mardi 17 juin**  
 **Mardi 1<sup>er</sup> juillet**  
 **À partir de 15h**

## Après-midi jeux de société & jeux de cartes

**AVEC LA COMPAGNIE DE VIES & ROSES :**

 **Vendredi 25 avril**  
 **Vendredi 16 mai**  
 **Vendredi 6 juin**  
 **Vendredi 20 juin**  
 **Vendredi 4 juillet**  
 **De 14h30 à 17h30**

## Jouons avec l'histoire

**AIDE À LA LECTURE ET À LA COMPRÉHENSION DE TEXTE, DE MANIÈRE LUDIQUE**

 **Mercredi 30 avril**  
 **Mercredi 7 mai**  
 **Mercredi 21 mai**  
 **Mercredi 25 juin**  
 **De 11h à 12h**

**Contactez-nous,  
rejoignez-nous !**

 **Allée Forestière**  
 **laboitealetre@outlook.fr**  
 **03.25.79.05.10**