NEWSLETTER

SEPTEMBRE /OCTOBRE

EDITO

La rentrée est souvent un moment qui nous invite à nous retrouver, à relancer nos projets, à initier de nouvelles envies.
Cette année, nous avons le plaisir de proposer deux nouvelles activités : de la danse pour les adultes et de l'anglais pour les enfants, les cafés philo, quant à eux se transforment en rencontres philo.
Mais rien de tout cela ne peut se faire sans vous. Nous avons besoin de bénévoles, de vos idées, de votre énergie. Que vous ayez du temps ou des envies vous êtes les bienvenu.es.
Venez échanger avec nous
Daniele, Francine, Marc, Pascale, Patrice.

LES TEMPS FORTS DE LA RENTRÉE

FORUM DES ASSOCIATIONS
SAMEDI 30 AOÛT DE 9H À 16H AU PARC DE LA MAIRIE

Une belle occasion de découvrir les associations du quartier, poser vos questions, rencontrer les acteurs locaux et peut-être trouver une nouvelle passion !

PORTES OUVERTES DU CENTRE
SAMEDI 6 SEPTEMBRE DE 9H À 13H

Le centre vous ouvre ses portes ! Venez découvrir nos activités, rencontrer les bénévoles, vous inscrire et pour finir partager un apéritif convivial

SEPTEMBRE

DERNIÈRE SOIRÉE PATIO
VENDREDI 5 SEPTEMBRE

Un moment festif et décalé pour clore l'été en beauté.
18h : Atelier d'écriture en musique
Laissez-vous inspirer pour jouer avec les mots
19h : Repas partagé
Apportez un plat, vos couverts et votre bonne humeur
20h : Concert électro-rock déjanté
Avec le groupe **1bishill**, ambiance garantie !

LA NEWSLETTER AUTOUR D'UN CAFÉ
LES LUNDIS 8 SEPTEMBRE ET 3 NOVEMBRE À 9H30

Ce rendez-vous est fait pour vous si vous souhaitez :
- Connaître les activités du centre
- Partager des idées, des informations des partenaires et des environs
- Organiser des sorties ou projets
- Rencontrer d'autres habitant·es, des bénévoles dans une ambiance simple et conviviale.

TISSER DES LIENS DÈS LE DÉBUT D'ANNÉE

CAFÉ-RENCONTRES
- **LES LUNDIS 8 ET 15 SEPTEMBRE DE 9H À 11H30 À L'ESPACE 33**
- **LES LUNDIS 15 SEPTEMBRE ET 6 OCTOBRE À 9H30 AU CENTRE**

Un moment d'échange ouvert pour imaginer ensemble la suite !

CRÉER ENSEMBLE, ATELIER BRACELETS EN PERLES
Un atelier simple et accessible à tous, pour le plaisir de créer avec les mains.
MERCREDI 10 SEPTEMBRE À 10H
sortie en centre-ville pour acheter les perles
LUNDI 15 SEPTEMBRE À 9H30
Atelier fabrication avec les conseils d'une habitante.
Inscriptions à l'accueil au 04 78 25 55 89

COMMISSION INTERCULTURALITÉ
LUNDI 15 SEPTEMBRE À 10H30

Envie de participer à la création de la Quinzaine de l'Égalité ? De proposer un ciné-débat ? De faire vivre les cultures du monde ? Ce temps est pour vous.

DÉCOUVERTE DU PAIN AU LEVAIN AVEC SIMON BINEY, PAYSAN-BOULANGER
À la rencontre d'un savoir-faire artisanal
Une occasion rare de découvrir une boulangerie mobile et d'échanger autour du pain artisanal.
Commande à passer avant **le 17 septembre**
Auprès de Karine : 07 68 19 76 52

JEUDI 25 SEPTEMBRE DE 17H À 18H30
Accueil de la boulangerie mobile à Francheville.
JEUDI 16 OCTOBRE À 16H20
Fête du pain à la sortie de l'école maternelle Truffaut.

UNE SOIRÉE LUDIQUE EN FAMILLE
SOIRÉE JEUX EN FAMILLE
VENDREDI 26 SEPTEMBRE

Organisée par l'école des Gémeaux. Un temps de partage parents-enfants autour du jeu.
Infos auprès de Karine

PARTAGER VOS HISTOIRES ET VOS SOUVENIRS
"L'AMOUR N'A PAS D'ÂGES"
LES LUNDIS 29 SEPTEMBRE ET 6 OCTOBRE DE 10H À 11H30

Un temps de parole pour raconter vos amours, vos amitiés, vos moments forts. Parce que chaque histoire compte.

LES ACTIVITÉS REPRENNENT !

Les ateliers ASL, "de fil en aiguille" (couture) et cuisine reprennent **fin septembre ou début octobre.**
Renseignements auprès de Fatima

L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Redémarre aussi **courant septembre**.
Plus d'infos à l'accueil

OCTOBRE

Une rentrée sportive pour toutes les générations.

FÊTE DU SPORT
VENDREDI 3 ET SAMEDI 4 OCTOBRE

Sur la pelouse de l'espace 33, rue Sœur Janin
Deux jours pour bouger, jouer, tester de nouvelles pratiques sportives.
Programme en construction

BOURSE AUX VÊTEMENTS AUTOMNE/HIVER
DU 6 AU 10 OCTOBRE

Venez déposer, chiner, vous habillez à petits prix. Un geste solidaire, écolo et utile !

SEMAINE BLEUE : BIEN VIEILLIR ENSEMBLE
DU LUNDI 6 AU SAMEDI 11 OCTOBRE 2025

Un programme riche pour célébrer la vitalité, la créativité et la parole des seniors.
Toutes les activités sont gratuites sur inscription à l'accueil : 04 78 25 55 89

ATELIER CRÉATIF "BIEN VIEILLIR ENSEMBLE"
LUNDI 6 OCTOBRE DE 10H À 12H (ACCUEIL CAFÉ À 9H30)

Un atelier collectif autour du corps, de l'expression artistique et de la réflexion sur le vieillissement.

ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES À 14H30

Des exercices doux pour renforcer sa stabilité et reprendre confiance en ses mouvements.

THÉ DANSANT DE 14H À 16H30

À la Maison de l'enfance de Ménival. Un après-midi festif pour danser et se retrouver.

MARDI 7 OCTOBRE
CONFÉRENCE : "PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU" DE 14H À 16H30

À la Maison de l'enfance de Ménival. Mieux comprendre le fonctionnement du cerveau et adopter les bons réflexes.

MERCREDI 8 OCTOBRE
SÉANCE DÉCOUVERTE YOGA SUR CHAISE DE 11H À 12H

À la résidence des Castors. Une séance douce pour retrouver mobilité et détente, quel que soit votre âge ou condition physique.

VENDREDI 10 OCTOBRE
CINÉ-DÉBAT : "MON GÂTEAU PRÉFÉRÉ" À 17H

Un film iranien tendre et audacieux sur la vieillesse, la liberté et le désir.
Temps Échange avec la sexothérapeute Laurence Mercier: "Une sexualité épanouissante pour bien vieillir" à 19h. Un moment de parole libre et bienveillant.
Inscriptions nécessaires pour toutes les activités à l'accueil au : 04 78 25 55 89

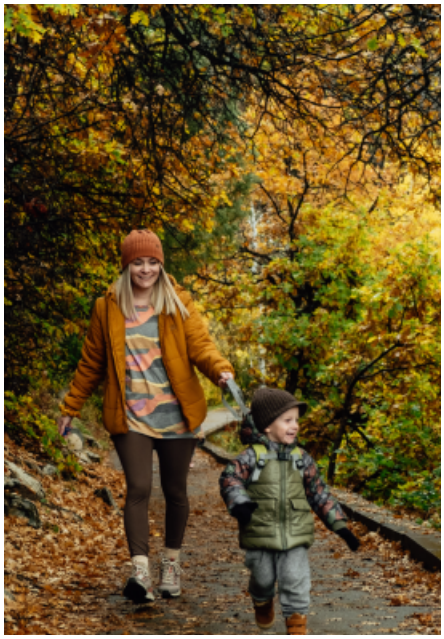
VENDREDI 10 OCTOBRE À 14H30
ATELIER BIEN ÊTRE

Venez prendre soin de vous avec des exercices de respiration, auto massage, de lâcher prise avec des couleurs

GRANDE LESSIVE, UNE RUE PLEINE DE COULEURS
LE VENDREDI 26 SEPTEMBRE À 9H

Venez créer pour la grande lessive
Inscriptions auprès de Karine : 07 68 19 76 52
Accrochage des œuvres : **jeudi 16 octobre**

VACANCES D'AUTOMNE



Activités en famille, des moments à vivre ensemble

LUNDI 20 OCTOBRE

Jeux en famille : 10h-12h et 14h-17h

MARDI 21 OCTOBRE

L'art du goûter de 15h à 17h au jardin Jeun'et Pouss. Une expérience sensorielle autour du pain et des tartines créatives.

MERCREDI 22 OCTOBRE

Spectacle « Drôle de goût » de 15h30 à 17h
À partir de 6 ans, en présence d'une clown et d'une diététicienne
Inscriptions à l'accueil : 04 78 25 55 89

VACANCES ADOS (11-15 ANS) DU 20 AU 31 OCTOBRE

L'accueil jeunes ouvre ses portes avec un programme imaginé par les ados eux-mêmes.
Un lieu vivant pour expérimenter, créer, discuter, s'amuser. Venez nombreuses et nombreux !