

Activités adultes



Loisirs créatifs

lundi et mardi de 14h à 17h

Prendre un temps pour soi, faire soi-même, créer, découvrir, partager ses idées ...

Mardi 15 Retrouvailles, inscriptions et petit atelier de remise en forme

Lundi 21 Atelier Bijou facile
Réalisation de bracelets en micro-macramé

Lundi 28 Atelier Initiation à la Jesmonite
Mardi 29 Réalisation d'objets de déco



15 pers. maxi par après-midi.

Sur inscription en précisant lundi ou mardi (activité identique sur les 2 jours).



Sortie au Salon créatif

Vendredi 9 octobre
au MEET, parc des expositions d'Aussonne

Organisation de la journée en covoiturage :

- Rendez-vous sur le parking de la mairie à 9h30 et retour vers 15h
- Organisation des voitures en amont en fonction du nombre de participants (Parking gratuit au Meet)
- Prévoir de l'eau et un petit encas pour grignoter sur place
- Déambulation libre dans le salon

Inscription obligatoire avant le 05 septembre
Participation demandée 6€ par personne

Activités adultes



Santé et Bien-être

mardi de 10h à 11h30

vendredi de 10h à 11h30, salle des arts martiaux du Berjean

Prendre soin de soi, marcher, s'aérer l'esprit, échanger et approfondir ses connaissances ...

Mardi 15 Marche en extérieur
Rendez-vous au Centre social

Vendredi 18 Gymnastique posturale
Rendez-vous à l'Espace du Berjean

Mardi 22 Jeux de société pour travailler la mémoire ludiquement
Rendez-vous à la ludothèque

Vendredi 25 **Attention, pas d'atelier**
Absence d'Alexandre

Mardi 29 Marche en extérieur en autonomie (Equipe en formation)
Rendez-vous au Centre social



Entraide numérique

mercredi de 10h à 11h30

Échanger, s'entraider, découvrir de nouvelles applications, partager ses connaissances, résoudre ses difficultés ...

Temps d'échanges, ouvert à tous, sans inscription préalable, **reprise le 16 septembre**
Pensez à amener votre matériel (ordinateur portable, smartphone, tablette).

Activités adultes



Café littéraire

3^e mercredi de chaque mois de 17h 19h, salle du Cers

Prendre le temps de lire, échanger sur tous styles de lecture, partager son opinion, découvrir...

Reprise le mercredi 16 septembre à 17h, autour de vos coups de cœur de l'été



Atelier d'écriture

deux jeudis par mois de 10h à 12h

Communiquer, prendre confiance en sa capacité d'expression et sa créativité, partager, s'écouter ...

Atelier animé bénévolement par Corinne, art-thérapeute

Reprise le jeudi 17 septembre à 10h

(Sur inscription préalable, places limitées)



Couture

Jeudi de 14h à 17h

Faire pour soi, apprendre, réaliser, ajuster, créer, customiser..

Reprise de l'activité à partir du jeudi 17 septembre selon votre groupe et votre planning d'inscription

(Sur inscription préalable, places limitées)