

# ATELIERS DE EN NOVEMBRE

 <p style="text-align: center;"><b>Lundi 4</b> <b>Bien-être</b> 14h à 16h <b>PEAU M'</b> Prendre soin de vous <i>Soin des mains avec Lynda</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Mardi 5</b> 10h à 13h30 : <b>CUISINE</b> (Les Mirabelles)</p> <hr/> <p style="text-align: center;">A partir de 13h30 <b>CONFITURES</b> 15h à 16h <b>SOPHROLOGIE</b> avec Marie-Laure</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mercredi 6</b> 9h30 à 11h <b>ECRITURE – MEMOIRE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Jeudi 7</b> A partir de 10h : <b>INFORMATIQUE</b> 11h30 à 12h30 : <b>RELAXATION PAR INDUCTION MUSICALE</b> avec Florian</p> <hr/> <p style="text-align: center;">14h à 16h30 <b>DE FIL EN AIGUILLES</b> + <b>DECOS DE NOEL</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Vendredi 8</b> 9h30 à 12h – 14h à 16h30 <b>P'TITE BOUTIQUE</b> 10h à 11h puis 11h à 12h <b>ÇA BOUGE A L'EDI</b> à l'Atelier A 10h : <b>LES PITCHOUN'S</b> Bébé Lecteur à La Baconnière</p> <hr/> <p style="text-align: center;">14h à 16h <b>BIJOUX EN MACRAME</b> avec Lucia</p>
<p style="text-align: center;"><b>Lundi 11 : Férié</b></p> <div style="text-align: center;"></div>	<p style="text-align: center;"><b>Mardi 12</b> 10h à 13h30 : <b>CUISINE</b> (Les Marmitons)</p> <hr/> <p style="text-align: center;">14h à 15h30 <b>CHORALE « MELI-MELO »</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Mercredi 13</b> 9h30 à 11h <b>ON S' DIT QUOI ?!...</b> « Groupe de paroles » avec Hubert</p>	<p style="text-align: center;"><b>Jeudi 14</b> A 10h : <b>LES PITCHOUN'S</b> Explora'Sons à Montenay</p> <hr/> <p style="text-align: center;">14h à 16h30 <b>DE FIL EN AIGUILLES</b> + <b>DECOS DE NOEL</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Vendredi 15</b> 9h30 à 12h – 14h à 16h30 <b>P'TITE BOUTIQUE</b> 10h à 11h puis 11h à 12h <b>ÇA BOUGE A L'EDI</b> à l'Atelier</p> <hr/> <p style="text-align: center;">14h à 16h : <b>ARGILE</b> avec Isabelle</p>
<p style="text-align: center;"><b>Lundi 18</b> 14h à 16h30 <b>MY PAUSE CRÉA</b> avec Virginie <i>Bricolage Noël</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Bien-être</b> 14h à 16h <b>PEAU M'</b> Prendre soin de vous <i>Soin du visage avec Lynda</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Mardi 19</b> 10h à 13h30 : <b>CUISINE</b> (Les Chouquettes)</p> <hr/> <p style="text-align: center;">A partir de 13h30 <b>CONFITURES</b> 15h à 16h <b>SOPHROLOGIE</b> avec Marie-Laure</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mercredi 20</b> 9h30 à 11h : <b>BEAUTY DAY</b> (Épilation)</p> <hr/> <p style="text-align: center;">14h à 16h : <b>LES MINOTS</b> (Parents-enfants) <i>Calendrier Chaussettes !</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Jeudi 21</b> A partir de 10h : <b>INFORMATIQUE</b> 11h30 à 12h30 : <b>RELAXATION PAR INDUCTION MUSICALE</b> avec Florian</p> <hr/> <p style="text-align: center;">14h à 16h30 <b>DE FIL EN AIGUILLES</b> + <b>DECOS DE NOEL</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Vendredi 22</b> 9h30 à 12h – 14h à 16h30 <b>P'TITE BOUTIQUE</b> 10h à 11h puis 11h à 12h <b>ÇA BOUGE A L'EDI</b> à l'Atelier</p> <hr/> <p style="text-align: center;">14h à 16h30 <b>Les CONTES MASQUES</b> avec Sandrine</p>
<p style="text-align: center;"><b>Lundi 25</b> 14h à 16h30 <b>DESSIN -PEINTURE</b> avec Blandine</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mardi 26</b> 9h30 à 11h30 <b>FANTAISIE CULINAIRE</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;">RDV à 13h30 : <b>BALADE</b> (RDV place Noé Guédon)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mercredi 27</b> 9h30 : <b>LES PITCHOUN'S</b> « SNOEZELEN » à Emée</p>	<p style="text-align: center;"><b>Jeudi 28</b> 10h à 11h30 : <b>A CUP OF TEA</b> Conversation anglaise avec Kameela</p> <hr/> <p style="text-align: center;">14h à 16h30 <b>DE FIL EN AIGUILLES</b> + <b>DECOS DE NOEL</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Vendredi 29</b> 10h à 11h puis 11h à 12h <b>ÇA BOUGE A L'EDI</b> à l'Atelier</p> <hr/> <p style="text-align: center;">14h à 16h <b>BIJOUX EN MACRAME</b> avec Lucia</p>

**Inscriptions** : Les **inscriptions** pour les ateliers (si besoin) se font auprès de Virginie hors temps d'atelier déjà prévus selon l'emploi du temps. Tous les ateliers ne nécessitent pas une inscription mais il est souhaitable que Virginie soit prévenue de votre présence ou pas.

La participation aux ateliers reste libre et non obligatoire. Si vous êtes intéressés par l'E.D.I et souhaitez poursuivre les activités, vous pourrez remplir une **fiche d'accueil**.

### **Infos pratiques concernant les ateliers :**

- Début d'un nouveau cycle d'atelier **PEAU M'** avec Lynda pour 2 séances ce mois-ci : soin des mains le lundi 4 et du visage le lundi 18. *5€ pour les 4 séances du cycle.* – Groupe complet
- Virginie revient pour **MAY PAUSE CRÉA** le lundi 13 à 14h afin de fabriquer une décoration de Noël. - *Prévoir 2 € de participation* - Groupe complet.
- 3<sup>ème</sup> séance du cycle d'atelier **PEAU M'** avec Lynda avec un soin des pieds le lundi 20 et fabrication de produits de soin le 27 à 14h.
- Atelier **PEINTURE -DESSIN** avec Blandine le lundi 27 de 14h à 16h30 - Groupe complet.
- La **CUISINE** se poursuit les mardis suivants de 10h à 13h30 : les Mirabelles le 5 – Les Marmitons le 12 et Les Chouquettes le 19.
- On reprend nos ateliers **CONFITURES** les mardis 5 et 19. Merci d'apporter des pots en amont: 2€ les 4 pots. Possibilité d'en racheter + tard s'il en reste.
- L'Atelier **SOPHROLOGIE** avec Marie-Laure se poursuit les mardis 5 et 19 de 15h à 16h salle convivialité du Pôle Omnisports- *Cycle commencé en octobre* – Complet.
- **Retour !** « **FANTASIE CULINAIRE** » atelier sur le thème des légumes oubliés le mardi 26 à 9h30 . Pensez à vous inscrire pour vivre de nouvelles expériences, originales et conviviales.
- Venez chanter avec le groupe **CHORALE « MELI-MELO »** le mardi 12 de 14h à 15h30. *Ouvert à toutes et à tous.*
- Nous programmons 1 atelier **BALADE** le dernier mardi du mois. – RDV à 13h30 place Noé Guédon – *parcours à définir selon la météo.*
- L'Atelier **ECRITURE - MEMOIRE** est programmé le 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 9h30 à 11h.
- Nouveau « **Groupe de paroles** » **ON SE DIT QUOI ?!...** le mercredi 13 entre 9h30 et 11h avec **Hubert**– *Cycle commencé en octobre* – Complet.
- L'atelier « **BEAUTY DAY** » est programmé le mercredi 20 entre 9h30 et 11h pour l'épilation. *Gratuit mais inscription obligatoire auprès de Virginie.*
- L'atelier pour **LES MINOTS (parents-enfants)** a lieu le mercredi 20 aussi dès 14h. On commencera à préparer Noël avec un calendrier de l'Avent en guirlande de chaussettes
- L'atelier **INFORMATIQUE** est prévu 2 fois ce mois-ci, les jeudis 7 et 21 à partir de 10h en salle Informatique dans les locaux de Communauté de Communes de l'Ernée (CCE).
- Suite de la **RELAXATION PAR INDUCTION MUSICALE** avec Florian les jeudis 7 et 21 de 11h30 à 12h30 dans la salle de cinéma le Majestic à l'Ernée – *Cycle commencé en septembre* – Complet.
- Il y aura 3 ateliers **PITCHOUN'S** pour les parents et enfants de 0-3 ans ce mois-ci : un atelier Bébé Lecteur le vendredi 8 à 10h à la médiathèque de la Baconnière, le jeudi 14 à 10h pour Explora 'Sons à la garderie de Montenay et 1 séance Snoezelen à la salle convivialité d'Ernée le mercredi 27 à 9h30.
- Kameela espère vous retrouver pour **A CUP OF TEA Conversation anglaise** le jeudi 28 entre 10h et 11h30. *Gratuit mais auprès de Virginie – Il reste des places !*
- L'Atelier **DE FIL EN AIGUILLE** a lieu tous les jeudis du mois à partir de 14h et jusqu'à 16h30, comme l'atelier **COUTURE** selon la présence de nos personnes « ressources ». On profitera de ces après-midis pour réaliser nos décors de Noël « maison ».
- « **ÇA BOUGE A L'EDI !** » ... Venez bouger avec l'**association Elan** (et Solène). RDV tous les vendredis (hors vacances scolaires) à 10h ou 11h à la salle l'Atelier à Ernée – *Encore des places sur le 2<sup>ème</sup> groupe à 11h.*
- Deux séances de « **BIJOUX EN MACRAME** avec Lucia les vendredis 8 et 29 – *10 personnes maximum – 2€ le bijou.* Plutôt pour les débutantes le 8 et les initiées le 29 !
- Atelier **ARGILE** le vendredi 17 de 14h à 16h. RDV à l'Escapade – *Cycle commencé en mars* - Complet.
- 1 seul atelier de **CONTES MASQUES** avec Sandrine les vendredis 11 et 25 à la salle Constant Martin de 14h à 16h30. *Groupe complet.*
- La **P'TITE BOUTIQUE** ouvre encore avec ses horaires habituels jusqu'au vendredi 22 puis passera en ouvertures« spécial hiver » : 1 fois par mois de décembre à fin mars.

