

Programme du mois de Janvier 2020

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | |
|---|--|---|---|--|
| <p>6  <u>10h à Laval</u> : aquagym</p> <p><u>9h30/12h00</u> Atelier mémoire PEPS EUREKA (groupe complet)</p> <p><u>14h/16h</u> Club informatique senior (groupe complet)</p> | <p>7 <u>9h15/10h15</u> à Montjean Gym douce</p> <p><u>10h/12h</u> Prépa. des galettes des rois</p> <p><u>13h/16h</u> Activités diverses avec Janine Cf verso</p> <p>16h: PARTAGE DE LA GALETTE DES ROIS</p> <p><u>20h30</u> à La Brûlatte Danses bretonnes</p> | <p>8  <u>10h45/11h45</u> Gym douce</p> <p><u>13h/17h30</u> au Mans Visite de l'exposition <i>Les filles de la bande</i> Cf verso</p>  | <p>9 Matin : accueil fermé</p> <p><u>9h30/12h00</u> Atelier mémoire PEPS EUREKA (groupe complet)</p> <p><u>14h/17h</u> Décoration avec Rolande Cf verso</p> | |
| <p>13 <u>10h à Laval</u> : aquagym</p> <p><u>9h30/12h00</u> Atelier mémoire PEPS EUREKA (groupe complet)</p>  <p><u>14h/17h</u> Scrapbooking</p> | <p>14 <u>9h15/10h15</u> à Montjean Gym douce</p> <p>Matin : espace fermé</p> <p><u>14h/16h30</u> à La Gravelle Danses en ligne</p> <p><u>15h/18h</u> Décoration avec Rolande Cf verso</p> <p><u>20h30</u> à La Brûlatte Danses bretonnes</p> | <p>15 <u>10h45/11h45</u> Gym douce</p> <p><u>15h30/17h30</u> Je(ux) Remue mes méninges</p>  | <p>16 <u>9h45/14h</u> Atelier repas Cf verso</p> <p>Après-midi : espace fermé</p> | <p>17 <u>10h30/11h30</u> salle du Parc à Robida Yoga du rire</p>  |
| <p>20  <u>10h à Laval</u> : aquagym</p> <p><u>9h30/12h00</u> Atelier mémoire PEPS EUREKA (groupe complet)</p> <p><u>14h/16h</u> Club informatique senior (groupe complet)</p> | <p>21 <u>9h15/10h15</u> à Montjean Gym douce</p> <p><u>9h45/14h</u> Atelier repas réunionnais Cf verso</p> <p><u>14h/17h</u> à Olivet Couture cf verso</p> <p><u>20h30</u> à La Brûlatte Danses bretonnes</p> | <p>22  <u>10h30/11h45</u> Gym douce</p> <p><u>13h45/17h</u> Randonnée Inscription pour le covoiturage</p>  | <p>23 <u>14h/17h</u> Activités diverses avec Janine Cf verso</p> | |
| <p>27 <u>10h à Laval</u> : aquagym</p> <p><u>15h30/17h30</u> Je(ux) Remue mes méninges</p>  | <p>28 <u>9h15/10h15</u> à Montjean Gym douce</p> <p><u>10h/12h</u> Cuisine: préparation petits fours pour le vernissage cf verso</p> <p><u>14h/17h</u> Cuisine: préparation petits fours pour le vernissage cf verso</p> <p><u>20h30</u> à La Brûlatte Danses bretonnes</p> | <p>29 <u>10h45/11h45</u> Gym douce</p> <p><u>17h</u> salle des Loges à Changé: VERNISSAGE DE L'EXPOSITION <i>LES FILLES DE LA BANDE</i> Cf invitation jointe</p>  | <p>30 Matin : accueil fermé</p> <p><u>9h30/12h</u> Art textile Activité en autonomie</p> <p><u>14h30/16h</u> Réalisation d'un bee-wrap : emballage alimentaire réutilisable Cf verso</p>  | |

Les activités ou lieu de RDV sont au Chalet des échanges de savoirs à Port-Brillet sauf lorsqu'un autre lieu est précisé : Olivet (café du garage), la Gravelle (salle du mille club), Laval (piscine St Nicolas), Montjean (salle de l'ancienne garderie, rue des tilleuls), La Brûlatte (salle des fêtes).

NOUVEAUTÉ

3 ordinateurs sont en libre-accès avec connexion internet les mardis après-midi de 14h à 17h (sauf si l'espace est fermé).

Informations diverses

SANTÉ/NATURE

Aquagym : Tarifs : 3.50€ ou 5.50€ (en fonction des ressources). Bonnet de bain obligatoire. Contacter Violaine ou Marine pour une nouvelle inscription.

Gymnastique douce : avec un éducateur sportif de Siel Bleu - Tarif annuel de 80€ ou 40€ (en fonction des ressources) et possibilité de faire 2 séances de découvertes gratuites.

Yoga du rire : Venez prendre soin de votre santé par le rire. L'atelier est gratuit. *Il est porté par l'association Robida qui rémunère la sophrologue.*

ECHANGES DE SAVOIRS

Activités diverses avec Janine: Tableau (prévoir un tableau et de la peinture acrylique) ou quilling ou décoration de table en tissu (prévoir 50cm sur environ 1m40).

Décoration avec Rolande : Suite des réalisations (porte-papier toilette en tissu, couronne).

Fabrication d'un bee wrap : apporter du tissu en coton et de la cire d'abeilles.

Nous pouvons vous fournir le matériel en contrepartie d'une participation (1€ pour la cire d'abeilles). Merci de nous prévenir en avance.

Couture à Olivet : venez partager vos idées et vos envies pour les prochains ateliers.

ATELIERS REPAS

JEUDI 16 JANVIER Menu : velouté carottes/panais, croissant jambon/fromage, moelleux à la mangue. Tarif : 3.50€ par personne. Merci d'apporter votre participation à l'inscription jusqu'au 14 janvier.

RÉUNIONNAIS : MARDI 21 JANVIER Le menu reste à définir. Tarif : 3.50€ par personne. Merci d'apporter votre participation à l'inscription jusqu'au 16 janvier.



L'ABOUTISSEMENT DU PROJET LES FILLES DE LA BANDE

MERCREDI 8 JANVIER : visite de l'exposition *Les filles de la bande* dans 2 lieux au Mans (le hall de l'hôpital et l'atelier de Geneviève). Inscription pour le covoiturage. Tarif : 5€ par personne. La sortie est réservée au groupe d'Art textile.

MARDI 28 JANVIER : préparation de petits fours salés pour le vernissage : le matin: sablés au fromage et aux flocons d'avoine, cakes salés sans gluten et l'après-midi: palmiers au pesto et madeleines au comté et aux épices douces. Inscription souhaitée pour l'un des deux ateliers.

MERCREDI 29 JANVIER : vernissage de l'exposition *Les filles de la bande*, à Changé. Cf invitation jointe. Inscription pour le covoiturage.

Partenaires financiers



CCAS de St-Ouen-des-Toits, Olivet, Le Genest-st-Isle, St-Cyr-le-Gravelais, Launay-Villiers, La Brûlatte, Bourgon, La Gravelle, Beaulieu-sur-Oudon

Programme janvier 2020



Horaires d'ouverture
Lundi/Mardi/Mercredi :
9h-12h30 14h-17h30
Jeudi : 14h-17h30

le Chalet des échanges de savoirs
" Espace de découvertes et d'initiatives "

22 rue de Verdun
53410 Port-Brillet
02 43 98 09 22 / 06 75 30 33 17
07 71 12 29 97
lechalet53@orange.fr

rencontres
échanges de savoirs
lien social
accès à la Culture
initiatives