

Mille Faïtes & Lettre des Ateliers

Espace de Découvertes et d'Initiatives
Les Ateliers d'Échanges sur le Pays de Craon

Animatrices Coordinatrices :
Edwige OLIVRIE - Sandrine ROBIN

9 rue de l'Epron - 53400 CRAON
02 43 09 09 75//06 08 34 21 48//06 08 34 21 79
ateliersdechanges@cias.paysdecraon.fr



Jeudi 3 Septembre

*L'automne est un deuxième
printemps où chaque feuille
est une fleur.*

Albert Camus

P'tit dej' discute # 5ème édition

Après l'été, la rentrée.

Qui dit rentrée, dit reprise des activités.



Depuis plusieurs années, nous vous proposons ce temps pour “discuter” des ateliers de l'EDI (Espace de Découvertes et d'Initiatives), des projets à venir, des changements, des nouveautés... C'est aussi l'occasion d'échanger avec d'autres participants sur des ateliers que vous ne connaissez pas...

Nous vous espérons nombreux!!

Inscription au plus tard le lundi 31 Août.

Participation financière demandée de 2€

Deuxième semaine de Septembre

Reprise des activités physiques adaptées

Venez découvrir les activités sur une ou deux séances gratuitement!

Vous vous engagerez à la suite de ces essais seulement si les activités vous conviennent.

Pour faciliter votre participation, nous pouvons vous accompagner financièrement, n'hésitez pas à nous parler et nous trouverons des solutions ensemble (CAP, paiement en plusieurs fois)



Comme tous les ans, pensez à votre certificat médical!!!

Toute inscription en septembre est dûe pour l'année.

L'adhésion est possible même en cours d'année pour toutes les activités, le tarif sera alors recalculé au regard des séances passées.

Gym

Reprise le mardi 8 Septembre au complexe sportif de 9h30 à 10h30.

La **licence** à l'ESC Gym est de **135€**, (selon les ressources, tarif à partir de 95€, voir auprès des animatrices)

Aquagym

L'activité reprendra en septembre !

Revenez vers les animatrices pour connaître la date de reprise et le tarif.

Relaxation - Concentration

Reprise le mardi 8 Septembre à la salle St Clément de 10h30 à 11h30.

Tarif à l'année de 165€ à 210€ selon ressources. (Voir auprès des animatrices)

Faites du Sport

Reprise le jeudi 10 Septembre au complexe sportif à Craon. Une heure de marche et une heure en salle.

L'adhésion de base est de 25€.

Mercredi 9 Septembre

Théâtre Cinéma - Festival des 37



Une nouvelle édition verra le jour en décembre 2027 mais déjà des ateliers cinéma et théâtre commencent.

Vous n'osez pas venir découvrir?

Encadrés par des professionnels, les ateliers se font dans un cadre bienveillant. C'est sans obligation. Il suffit d'être curieux!!!

Chacun peut trouver sa place selon ses envies et ses savoir-faire, jeu devant la caméra ou sur les planches, recherche de lieux de tournages, de costumes, d'accessoires, maquillage, écriture, réalisation de décor, photographie...

Renseignez vous, ça ne coûte rien!! 😊

Jeudis 10 Septembre et 8 Octobre

Cuisine



**Cet atelier est destiné aux personnes qui souhaitent découvrir
DES RECETTES DE CUISINE SIMPLES et des BASES DU QUOTIDIEN.**

Le prix de revient n'excèdera pas 5€

*Si de nouvelles personnes s'inscrivent, la priorité sera donnée
à celles-ci vis à vis de personnes venant régulièrement*

Au menu,

En Septembre : Velouté de courgettes - Crumble de légumes d'été / Flan noix de coco

En Octobre : Poulet basquaise / Riz - Tarte aux poires/fromage blanc

Inscription obligatoire - Nombre limité de places

Jeux de société avec les Archers

Vendredi 11 Septembre

Venez jouer, découvrir ou faire découvrir des jeux de société et passer un après midi convivial.

Inscription obligatoire - Nombre limité de places

Vendredis 11 Septembre et 9 Octobre

Ecriture

Reprise de l'atelier animé par Dominique GUEDON

Peintre - écrivain du territoire.

Vous aimez jouer avec les mots,
vous aimez la poésie?

Venez essayer, rejoignez nous!



Jeudi 17 Septembre et 15 Octobre

Pique Nique et Partages en cuisine

En juin, le pique nique annuel a été annulé en raison de la canicule. Nous vous proposons de le reprogrammer le **17 Septembre** à la Chapelle Craonnaise.

En octobre, le repas partagé aura lieu à l'EDI à Craon.

Inscrivez vous! Participation financière selon coût de revient

Semaine du 21 au 25 Septembre

Pour la deuxième année, l'EDI organise un séjour.

Sandrine et Edwige seront donc absentes toute la semaine. Cependant, certaines activités sont maintenues et les animatrices seront joignables.

Jeudi 24 Septembre

Cinéma-débat "Mon vieux"

Film documentaire qui réunit deux êtres, celui atteint d'Alzheimer et celui qui l'accompagne.

Mercredi 30 Septembre

Fabrication "maison"

Venez apprendre à décrypter les étiquettes et à fabriquer des produits "maison".

Inscription obligatoire - Nombre limité de places - Participation financière demandée.

Jeudi 1er Octobre

L'Aboutique va faire "peau neuve"!

Changement de nom, changement de saison, changement d'aménagement pourquoi pas!!! Un nouveau look pour la boutique! Nous y réfléchirons ensemble. Même si habituellement vous ne participez pas au tri, nous vous invitons à venir échanger et donner votre avis!!

Présence du service communication de la Com Com.

Mardi 6 Octobre

Art thérapie

Venez découvrir l'Art Thérapie avec Brigitte Dalibon.

Pour apaiser le stress, l'anxiété, apprendre à lâcher prise, à reprendre confiance en soi

***Nombre limité de places
Inscription obligatoire
Renseignez vous sur les
conditions de participation.***

Jeudi 29 Octobre

Cuisine



Cet atelier est destiné aux **personnes expérimentées** en cuisine qui souhaitent approfondir leurs connaissances, apprendre des techniques de cuisine plus complexes.

Le prix de revient pourra aller jusqu'à 15€ environ.

Menu d'Octobre : Poulet tandoori / crème brûlée aux petits pois - Charlotte poire - chocolat / biscuits cuillères maison !