

Au Phil des âges

JANVIER À JUIN 2025

Ne pas jeter sur la voie publique.

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION
02.40.78.03.01 | ccas@stphilbert.fr



Au Phil des âges

UN RENDEZ-VOUS CONVIVIAL POUR LES SENIORS PHILIBERTINS

JANVIER



MARDI 14 JANVIER DE 15 À 17H

Initiation à l'aquarelle (1/2)

Avec Guy Carmet – Découvrez les bases de l'aquarelle. Matériel fourni si besoin.

[Bibliothèque](#)



MARDI 21 JANVIER DE 15 À 17H

Initiation à l'aquarelle (2/2)

Avec Guy Carmet – Découvrez les bases de l'aquarelle. Matériel fourni si besoin.

[Bibliothèque](#)

MARDI 28 JANVIER À 15H

Galette des Rois

Que vous soyez assidu aux ateliers *Au Phil des Ages* ou plutôt occasionnel, venez partager la traditionnelle galette, l'occasion de se rencontrer et de découvrir la programmation du 1^{er} semestre 2025.

[Salle Saint François](#)

FÉVRIER



MARDI 04 FÉVRIER DE 15 À 17H

Atelier couture

Avec Monique - Vous avez une machine à coudre ? Venez créer un projet simple type sac à tarte, set de rangement pour couverts ou pinceaux etc..

[Bibliothèque](#)



MARDI 25 FÉVRIER DE 15 À 17H

Bien se nourrir : « le goûter »

Avec Helene Houdré, diététicienne nutritionniste - Offrez-vous un moment chaleureux et gourmand en préparant un goûter maison.

[Salle du Marais](#)

MARS



MARDI 04 MARS DE 15 À 17H

Atelier pâtisserie

Avec Axel - Une spécialité du coin ; « les bottereaux » n'auront plus de secret pour vous !

[Le P'tit Lieu \(allée des chevrets\)](#)



MERCREDI 05 MARS DE 15H À 16H30

Présentation du BAO PAO

Avec l'association Autizonions - Nous vous présenterons un instrument de musique appelé le Bao-Pao. Instrument de musique à cordes laser, le bao-pao rend la musique accessible de manière immédiate, sans solfège ni technique instrumentale. Il associe jeux, plaisirs et émotions.

[Bibliothèque](#)



MARDI 11 MARS DE 15 À 17H

Gym adaptée

Avec Julie Maillet - Julie vous propose des cours de renforcement musculaire et de gymnastique dynamique. Tous les niveaux seront acceptés. Des passages au sol seront à prévoir donc apportez votre tapis !

[Salle Saint François](#)



MARDI 18 MARS DE 15 À 17H

Atelier créatif crochet

Avec Marie-France - Maille en l'air, jeté, bride... Le crochet est accessible à toutes et tous. Il détend et fait parler la créativité !

[Bibliothèque](#)



Intervenants extérieurs



Cartes blanches du groupe



MARDI 25 MARS DE 15 À 17H

Atelier chant

Avec Jean Louis et Bruno - Leur passion du chant les a réunis et ensemble, ils chantent et font chanter. Ils viennent partager leur passion avec vous sur 3 séances. Venez pousser la chansonnette !

[Salle Saint François](#)

AVRIL



MARDI 01 AVRIL DE 15 À 17H

Jeux d'écriture

Avec Axelle - Jouer avec les mots permet de libérer son imagination et stimule la mémoire ! Accessible à tous.

[Bibliothèque](#)



MARDI 22 AVRIL DE 15 À 17H

Atelier chant

Avec Jean Louis et Bruno - Leur passion du chant les a réunis et ensemble, ils chantent et font chanter. Ils viennent partager leur passion avec vous sur 3 séances. Venez pousser la chansonnette !

[Salle Saint François](#)



MARDI 29 AVRIL DE 15 À 17H

Bien se nourrir « L'importance des protéines »

Avec Helene Houdré, diététicienne nutritionniste - Découvrez les secrets des protéines pour une cuisine savoureuse et vitalité au quotidien.

[Salle du Marais](#)

MAI



MARDI 6 MAI À PARTIR DE 15H

Balade mystère

Avec Joseph - Venez découvrir le patrimoine local. Sortie de 5 kms environ.

[Rendez-vous à la bibliothèque](#)

MARDI 13 MAI DE 15 À 17H

Révision de code de la route

Venez réviser le code de la route avec l'escadron Départemental de Sécurité Routière de Saint Herblain.

[Salle Saint François](#)



MARDI 20 MAI DE 15 À 17H

Atelier chant

Avec Jean Louis et Bruno - Leur passion du chant les a réunis et ensemble, ils chantent et font chanter. Ils viennent partager leur passion avec vous sur 3 séances. Venez pousser la chansonnette !

[Salle Saint François](#)



MARDI 27 MAI

Sortie botanique

Avec Liza - Composons une assiette végétales fleuries et comestible. Sortie dans les alentours de l'Abbatiale suivie d'une dégustation.

[Rendez-vous à la bibliothèque](#)



JUIN

MARDI 3 JUIN À 9H30

Visite de la fromagerie Beillevaire

Vous y verrez la fabrication du beurre, des yaourts et du fromage. La visite se termine par une dégustation.

[Rendez-vous au parking salle Olympie](#)



MARDI 10 JUIN DE 15 À 17H

Repair café

Avec la recyclerie « le grenier », apportez vos objets à réparer (petit électro-ménager, informatique, machine à coudre...)

[Bibliothèque](#)



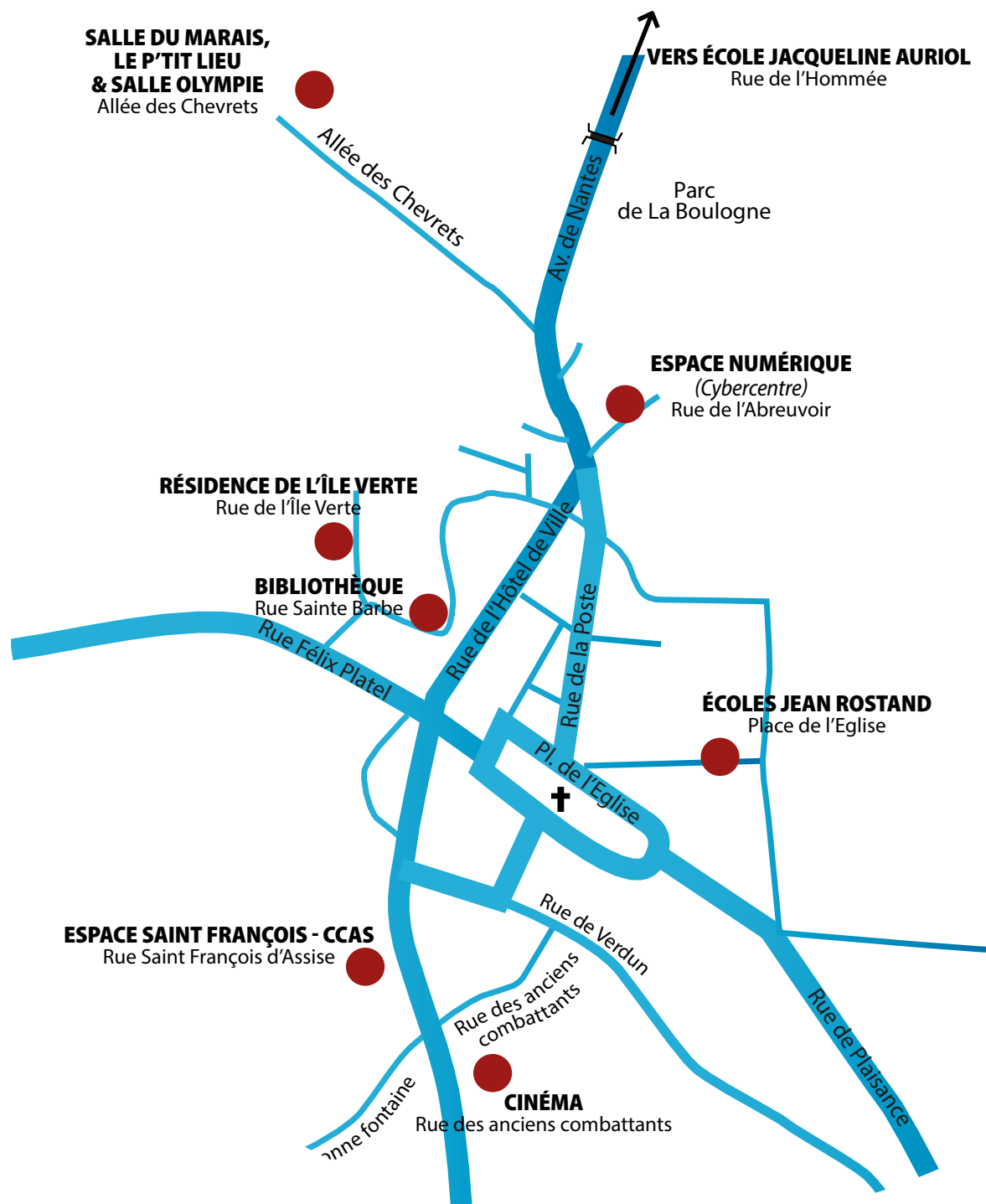
MARDI 17 JUIN DE 15 À 17H

Les oiseaux des Jardins

Avec la Ligue pour la Protection des Oiseaux - Animation ornithologique sur les oiseaux des jardins. Sortie de 2kms maximum.

[Rendez-vous place de l'Abbatiale](#)





LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE A DÉMÉNAGÉ !

Nouvelle adresse :

28, rue Saint François d'Assise

Accueil sur rendez-vous le matin et sans rendez-vous du mardi au vendredi de 14h à 17h.

Adresse postale inchangée :

24, rue de l'Hôtel de Ville

02 40 78 03 01 | ccas@stphilbert.fr