

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 Hélène 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 cheurets)

 **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 Hélène Houdré, diététicienne nutritionniste - Découvrez les secrets des protéines pour une cuisine savoureuse et végétale 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 végétale fleurie 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 Beilleuaire

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

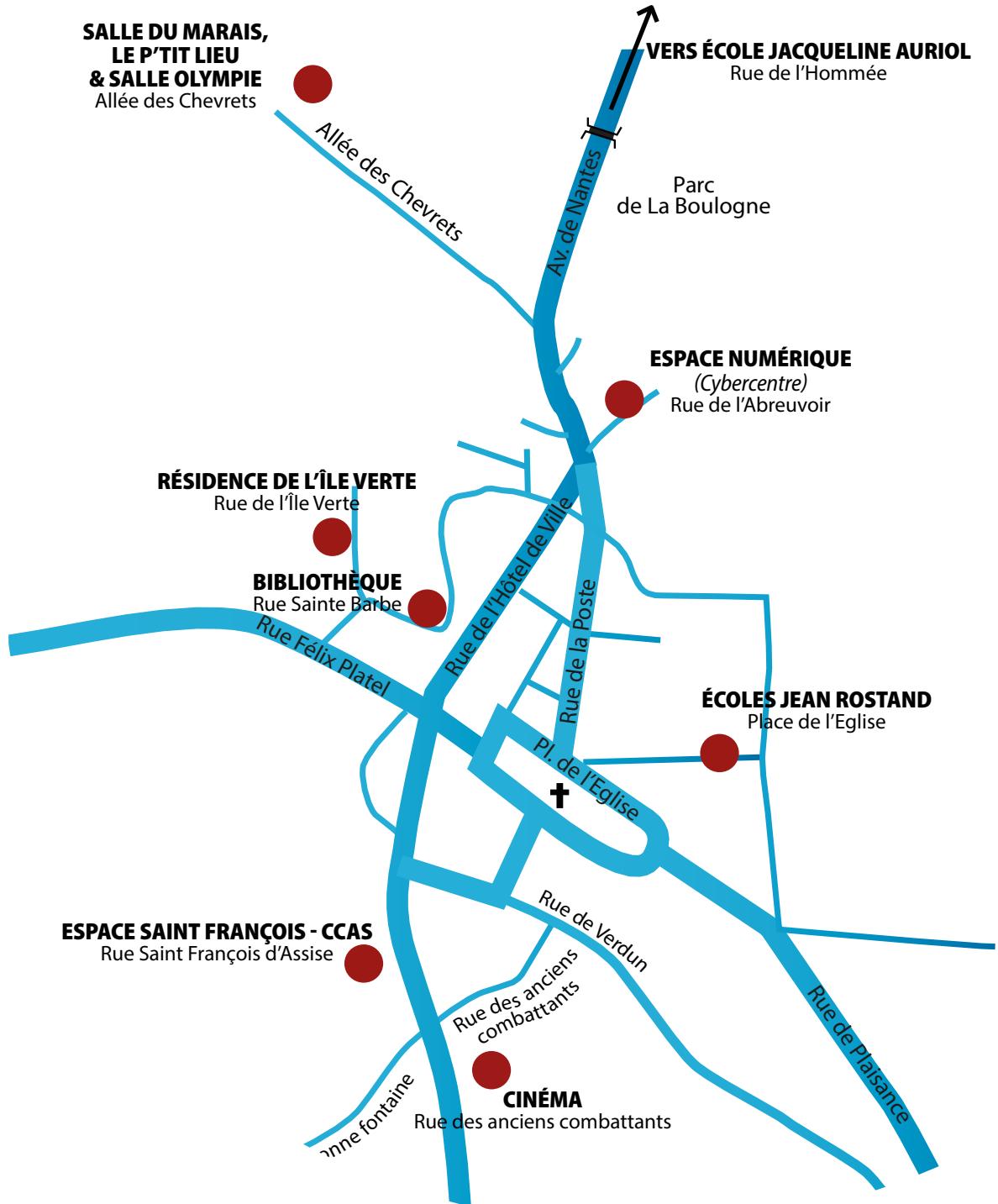


MARDI 17 JUIN DE 15 À 17H

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