

- D 1
- L 2 **Le Poulp en équilibre**
- M 3 **Mots en partage** | **Repair café**
- M 4 **Gâteaux & goûter au Café** | **Créativité & calligraphie** | **Atelier parent-enfant**
- J 5 **Jeux en bonne compagnie** | **Soirée jeux de société**
- V 6 **Vendredi détente** | **Création** | **Massage bébé PMI** | **Couture** | **Casa de jam**
- S 7 **Peinture sur figurine** | **Atelier photo**
- D 8 **Cirque**
- L 9 **Le Poulp en équilibre** | **EDS & Campus fertile** | **Rencontre mamans bébés** | **Chorale**
- M 10 **Jeux sensoriels** | **Se préparer en douceur à devenir parent CAF**
- M 11 **Gâteaux & goûter au Café** | **Espace sensoriel**
- J 12 **Jeux en bonne compagnie** | **Soirée jeux de société**
- V 13 **Salon de thé** | **Création** | **Apéros espagnol, allemand** | **Magic** | **Jeux de rôles**
- S 14
- D 15 **Après-midi jeux et Ludothèque**
- L 16 **Le Poulp en équilibre** | **Ciné CLIC**
- M 17 **La plume à l'oreille** | **Diffusion de film**
- M 18 **Cirque** | **Gâteaux & goûter au Café** | **Un jour, un jeu**
- J 19 **Cirque** | **Jeux en bonne compagnie** | **Soirée jeux de société**
- V 20 **Cirque** | **Création** | **Apéro LSF** | **Jeux sensoriels hors les murs**
- S 21
- D 22
- L 23 **Le Poulp en équilibre** | **Rencontre mamans bébés**
- M 24 **Le livre qui a changé ma vie**
- M 25
- J 26 **Jeux en bonne compagnie** | **Soirée jeux de société**
- V 27 **Création** | **Apéro anglais, italien**
- S 28 **Magic**



PROGRAMME

FÉVRIER



**Ouvert à tous**

Mardi 14h-17h30

Mercredi-jeudi 14h-18h30

Vendredi 14h-19h30

LUDOTHÈQUE



**Empruntez des jeux de société**

Mardi au vendredi 14h-18h30

Tarif : 10 €/an

Catalogue : ludo-mc.ludomax.fr

SALON DE THÉ



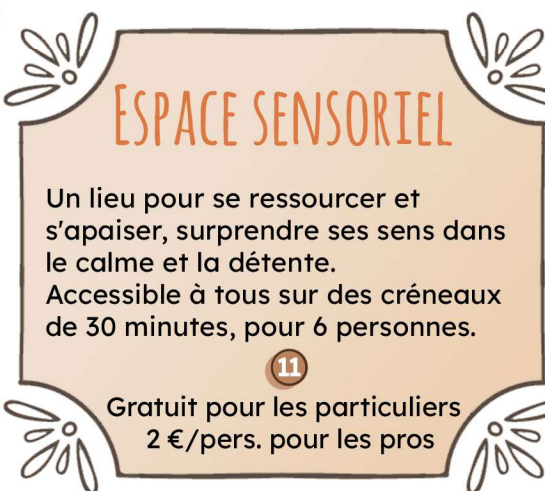
**15h30-17h30**

Un vendredi par mois.

Pâtisserie maison : 1,50 €

Tisanes locales, thé, café, chocolat : 1 €

13



Un lieu pour se ressourcer et s'apaiser, surprendre ses sens dans le calme et la détente.

Accessible à tous sur des créneaux de 30 minutes, pour 6 personnes.

11

Gratuit pour les particuliers  
2 €/pers. pour les pros



**Vendredi détente** 6

Un rendez-vous mensuel. Ce mois-ci, ce sera une relaxation chantée !

14h-15h - Gratuit - Sur inscription

**Jeux sensoriels** 10 20

Venez surprendre vos sens, être à l'écoute de vos sensations pour mieux vous détendre.

Mardi : 15h-17h - Avec les habitants de la résidence Ecomard - Gratuit

Vendredi : 18h-19h30 - A la Résidence Pacha (impasse du Chauchy) - Gratuit  
Sur inscription

Avec le soutien de



Ne pas jeter sur la voie publique





### Jeux en bonne Cie

Tous les jeudis, Scrabble, belote, triomino...  
14h-17h - Entrée libre & gratuite

### Soirées jeux de société

Tous les jeudis, grands jeux de plateau.  
20h30-00h - Entrée libre & gratuite  
Ados dès 16 ans, adultes

### Peinture sur figurine

Chaque trimestre, un atelier de découverte ou simplement de pratique en commun. Au choix : Warhammer, One piece, Harry Potter et Goku.  
14h-17h - Tarif : 4 € - Sur inscription

### Magic the Gathering

Le lieu de référence pour jouer et échanger ses cartes à collectionner.  
Vendredi : 20h-22h  
Samedi : 9h30-12h  
Entrée libre & gratuite

### Jeux de rôles

3 à 5 tables, des univers différents, tout pour faire de la MC le lieu du JDR.  
20h-23h - Gratuit - Sur inscription

### Après-midi jeux et Ludothèque

Immersion dans les jeux de société, jeux de cartes et de plateau. Espace enfants.  
15h-18h - Gratuit - Inscription souhaitée

### Un jour, un jeu

Une fois par mois, Charlène vous fait découvrir un jeu le temps d'une partie.  
14h-16h - Entrée libre & gratuite

## REPAIR CAFÉ

18h-20h

Le premier mardi du mois.  
Boisson de courtoisie

6



### Création en autonomie

Chaque vendredi. Matériel disponible.  
14h-17h - Entrée libre & gratuite

### Créativité & calligraphie

Atelier mensuel, pour petits et grands.  
Jamel Benouarzeg Artiste  
10h30-12h - Tarif : 20 € de janvier à juin  
Sur inscription

### Couture

De nouveaux projets, par niveau. Ce mois-ci, une lunch box isotherme !  
Vendredi : 19h-22h - Tarif : 45 €  
Sur inscription [bobinesdeuxfilles@gmail.com](mailto:bobinesdeuxfilles@gmail.com)

## PARENTALITÉ



### Atelier parent-enfant

La boîte à outils des émotions.  
Céline Breyton, consultante parentalité  
15h-16h - Tarif : 2 € - Sur inscription  
Enfant de 2 à 5 ans avec un adulte

### Massage bébé

Un atelier pour jeunes parents.  
Proposé par la PMI  
14h-16h - Informations et inscriptions :  
02 28 25 09 80

### Rencontres mamans bébés

Un temps de pause et de partage.  
Lena Tamic Doula  
10h-12h - Tarif : 2 € - Sur inscription  
Futures et jeunes mamans bébé < 9 mois

### Se préparer à devenir parent

Un café des parents pour échanger autour de l'arrivée d'un enfant.  
Proposé par la CAF  
14h-16h30 - Informations et inscriptions : 02 53 55 17 02



## PROGRAMME FÉVRIER



### Atelier photo

Découvrez des techniques artistiques lors d'un atelier d'une heure : cyanotype, sténopé (si le temps le permet) et chimigramme.  
14h30-17h30 - Tarif : 5 € - Sur inscription - Dès 5 ans, avec un adulte

### Le livre qui a changé ma vie

Ce premier rendez-vous est dédié à la présentation d'un projet de mise en voix et en espace de vos lectures.  
Cycle de 5 ateliers à suivre et représentation en public.  
18h30-19h30 Entrée libre & gratuite

### Mots en partage : la nourriture

Lecture à haute voix, chaque mois.  
15h-17h - Entrée libre & gratuite

### Casa de Jam

Concert et scène libre mensuels : slam, poésie, musique, lecture...  
19h30 : Concert de Lulu Light  
20h30 : Scène ouverte  
Concert au chapeau - Entrée libre

### La plume à l'oreille

Atelier d'écriture mensuel.  
14h-16h - Prix libre - Sur inscription

### Diffusion de film

Chaque mois, on regarde un documentaire et on en discute.  
« Des couturières sur le fil ».  
14h-16h - Entrée libre & gratuite

### Apéros en langue

Rencontres mensuelles : espagnol, allemand, langue des signes française (LSF), anglais et italien.



### Cuisine des gâteaux

Tous les mercredis, on pâtis ensemble des recettes plus saines.  
10h30-12h - Entrée libre & gratuite  
Goûter offert aux enfants participants

### Atelier cirque

A partager en duo parent-enfant ou simplement pour faire découvrir cette pratique aux plus jeunes.  
Noëlle Dalsace, Cie Sème  
10h30-12h30 Parent-enfant dès 1 an  
14h30-17h Enfant dès 4 ans + goûter et petite restitution en fin d'atelier  
Tarif selon QF : 10 à 25 € - Sur inscription

### Stage de cirque

Un stage de 3 jours pendant les vacances, pour s'initier aux jeux d'équilibre, d'objets, au jonglage...  
Noëlle Dalsace, Cie Sème  
10h-12h Enfants de 3 à 6 ans  
14h-17h Enfants de 7 à 10 ans + goûter de fin d'atelier  
Tarif selon QF : 10 à 25 €/séance ou 25 à 55 €/stage de 3 jours  
-10 % dès le 2ème enfant  
Sur inscription avant le 10 février



### Le Poulp en équilibre

Des ateliers adaptés et ludiques de prévention des chutes pour être en confiance. Un cycle de 11 séances.  
Le Poulp  
9h-10h - Gratuit - Sur inscription

### Ciné CLIC

Charlène vous emmène en minibus jusqu'à Pornic, pour voir un film. Ce mois-ci, « La pire mère au monde ».  
14h-18h - Tarif : 4 € - Sur inscription