

- 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Le Poulp en équilibre | Chorale

Mots en partage | Repair café

Créativité & calligraphie | Gâteaux & goûter | Un jour, un jeu | Yoga

Jeux en bonne compagnie | Dédicace | Soirée jeux de société

Vendredi détente | Création | Casa de jam

CARNAVAL ★

Le Poulp en équilibre | Rencontre mamans bébés

Jeux sensoriels | Le livre qui a changé ma vie

Gâteaux & goûter au Café | Après-midi jeux | Yoga

Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société

Espace sensoriel | Création | Apéro italien, anglais | Magic

Broderie

Cirque | Après-midi jeux et Ludothèque

Le Poulp en équilibre | Sortie ciné Clic

La plume à l'oreille | CAF : devenir parent | Collage

Gâteaux & goûter au Café | Atelier parent-enfant

Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société

Salon de thé | Création | Apéros espagnol | Couture | JDR

Couture | Photographie

Méditation sonore | Fête des agrumes

Le Poulp en équilibre | Rencontre mamans bébés | Chorale

Diffusion de film | Le livre qui a changé ma vie

Gâteaux & goûter au Café

Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société | Dépôt vêtements

Création | Dépôt vêtements | Apéro allemand, LSF

Magic | VIDE DRESSING ★

Le Poulp en équilibre

Le livre qui a changé ma vie



PROGRAMME

MARS

Le p'tit lieu socio culturel de Ste Pazanne
Espace de vie sociale agréé par la CAF, lieu de rencontres, d'échanges et de partage pour faire émerger les initiatives citoyennes et développer le lien social et la culture.

VIDE DRESSING

Une journée où dénicher des pépites parmi les vêtements et chaussures déposés à la MC, triés par taille et par type. Vous souhaitez apporter des fringues à vendre ? Ce sera jeudi (14h-18h30) et vendredi (10h-20h) !

28 ★

10h-17h - Entrée libre

DÉTENTE

Vendredi détente 6
Un rendez-vous mensuel. Ce mois-ci, ce sera une relaxation assise !
14h-15h - Gratuit - Sur inscription

Jeux sensoriels 10
Venez surprendre vos sens, être à l'écoute de vos sensations pour vous détendre. Avec la résidence Ecomard.
15h-17h - Gratuit - Sur inscription

Espace sensoriel 13
Un lieu pour se ressourcer et s'apaiser, dans le calme et la détente. Accessible à tous sur des créneaux de 30 minutes, pour 6 personnes.
10h-12h30 - 14h-15h - Gratuit - Sur inscription

Méditation sonore 22
Un atelier d'initiation, en douceur.
Mireille Coeur Riant, Monitrice éducatrice
11h-12h - Tarif : 10 € - Sur inscription



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 €

20

MAISON CITOYENNE

47 rue de l'hôtel de ville - Ste Pazanne

Charlène 07.44.47.31.83 Hélène 06.38.03.31.44

maisoncitoyenne44680@gmail.com

maisoncitoyenne-saintepazanne.fr

f

@



Ne pas jeter sur la voie publique

★ CARNAVAL 8

On soutient les enfants du Conseil municipal, qui cette année encore ont l'envie d'un chouette défilé déguisé dans les rues de Sainte-Pazanne !
Suivi d'un goûter offert aux enfants.
14h-17h - Salle de l'Escalé

JEUX

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 plateaux.
20h30-00h - Entrée libre & gratuite
Ados dès 16 ans, adultes

Un jour, un jeu 4

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

Après-midi jeux de société 11

Êtes-vous prêts pour partager un moment de convivialité, rire, vous amuser ?
Les Apprenties du Lycée Le Bois Tillac
14h30-16h - Entrée libre & gratuite

Magic the Gathering 13 28

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

Après-midi jeux et Ludothèque 15

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

Jeux de rôles 20

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

CRÉATION

Création en autonomie

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

Aiguilles & crochet

Le mercredi. Matériel à disposition.
15h-17h - Entrée libre & gratuite

Créativité & calligraphie 4

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

Brodez votre féminité 14

Un atelier pour broder les symboles, les émotions, les corps, et célébrer la féminité.
Noëlla Violleau, De fil en femmes
14h-17h - Tarif : 50 € (une partie est pour Solidarité Femmes) /- Sur inscription

Collage hors les murs 17

Un atelier pour célébrer le printemps.
18h-20h - Gratuit - Sur inscription
Résidence PACHA - Impasse du Chauchy

Couture 20 21

Des projets par niveau, pour progresser.
Vend 19h-22h Sam 14h-17h - Tarif : 40 à 45 €
Sur inscription bobinesdeuxfilles@gmail.com

Photographie 21

Découvrez des techniques : cyanotype, sténopé et chimigramme. Dès 5 ans (avec un adulte). Créneaux d'une heure.
14h30-17h30 - Tarif : 5 € - Sur inscription

SENIORS

Le Poulp en équilibre

Chaque lundi, un atelier adapté et ludiques de prévention des chutes.

Le Poulp

9h-10h - Gratuit - COMPLET

Ciné CLIC 16

Charlène vous emmène en minibus à Pornic, voir le film « Baise-en-Ville ».
14h-18h - Tarif : 4 € - Sur inscription

REPAIR CAFÉ 3

18h-20h
Le premier mardi du mois.

PARENTALITÉ

Yoga parent-enfant 4 11

Les émotions : un temps de pause.

Valérie Simon, Kamal éveïl

18h-19h - Tarif : 2 € - Sur inscription

Enfants de 3-6 ans et 7-10 ans

Rencontres mamans bébés 9 23

Un moment de douceur et d'échange.

Lena Tamic Doula

10h-12h - Tarif : 2 € - Sur inscription

Futures et jeunes mamans bébé < 9 mois

Se préparer à devenir parent 17

Un café des parents pour échanger autour de l'arrivée d'un enfant.

Proposé par la CAF

14h-16h30 - Infos : 02 53 55 17 02

Atelier parent-enfant 18

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

ENFANTS

Cuisine des gâteaux 4 11 18 25

Tous les mercredis, des recettes plus saines pour le goûter.

10h30-11h30 - Entrée libre & gratuite

Goûter offert aux enfants participants

Atelier cirque 15

Une série d'ateliers pour s'initier aux jeux d'équilibre, d'objets, au jonglage...

Noëlle Dalsace, Cie Sème

10h30-12h30 Parent-enfant dès 1 an

14h30-17h Enfant dès 4 ans + Goûter

Tarif au QF : 10 € à 25 € - Sur inscription

CULTURE

Mots en partage : la nourriture 3

Lecture à haute voix, chaque mois, pour partager des ouvrages tous ensemble.
14h-16h - Entrée libre & gratuite

Dédicace : Virginie Landemaine 5

Rencontrez cette auteure locale, à l'occasion de la sortie de son 5^e livre "Chroniques d'une jeune terrienne".
18h-20h - Entrée libre & gratuite

Casa de Jam 6

Scène libre mensuelle : slam, poésie, musique, lecture...

19h30 : Concert Teresa König

20h30 : Scène ouverte

Concert au chapeau - Entrée libre

Le livre qui a changé ma vie

Cycle de 5 ateliers de travail autour d'un ouvrage qui vous a marqué.
18h30-19h30 Gratuit - COMPLET

Apéros en langue 13 20 27

Rencontres mensuelles : italien, allemand, espagnol, anglais et langue des signes.
18h30-19h30 - Entrée libre & gratuite

La plume à l'oreille 17

Atelier d'écriture mensuel, ouvert à tous.
14h-16h - Prix libre - Sur inscription

Fête des agrumes 22

L'occasion de rencontrer cette asso lors d'ateliers culinaires et ladiiffusion d'un film documentaire.

Association Zeste à l'ouest

9h-18h - Entrée libre

Diffusion de film 24

Chaque mois, un documentaire à voir ensemble, avant d'en parler autour d'un verre : « Marceline, une femme, un siècle » de Cordelia Dvorák
14h-16h - Entrée libre & gratuite