

J	1	Jeux en bonne Cie Soirée jeux de société
V	2	Création Couture
S	3	Couture Concert pour Octobre Rose
D	4	Balade en Rose
L	5	France services : bienvenue à la retraite Chorale
M	6	Bouger pour bien grandir SolMiRe Jeux en bois CAF Repair café
M	7	Gâteaux Vision board familial Perles Aiguilles & crochet Dessin
J	8	Jeux en bonne Cie Soirée jeux de société
V	9	Vendredi détente Création Apéro anglais, italien Magic
S	10	Peinture sur figurine
D	11	
L	12	Rencontre mamans bébés Chorale
M	13	SolMiRe Plume à l'oreille PMI : massage bébé
M	14	Gâteaux Salle sensorielle Perles Aiguilles & crochet Dessin
J	15	Jeux en bonne Cie Soirée jeux de société
V	16	Salon de thé Création Apéro espagnol Jeux de rôles
S	17	Broderie en Rose
D	18	
L	19	Ciné CLIC
M	20	SolMiRe Un jour, un jeu
M	21	Gâteaux Goûter à thème Le temps des aidants Dessin
J	22	Jeux en bonne Cie Soirée documentaires Soirée jeux de société
V	23	Création Quiz chez les Pacha Apéro allemand
S	24	
D	25	
L	26	Stage Steel drum
M	27	Stage Steel drum
M	28	Stage Steel drum Peinture sur figurine : Halloween
J	29	Jeux en bonne Cie Soirée jeux de société
V	30	Création
S	31	



PROGRAMME

OCTOBRE

CONCERT DE FEMMES

Une soirée de soutien à cette action de sensibilisation au cancer du sein, l'occasion de passer un moment ensemble, et de faire un don à la Ligue. La MC reversera une partie des recettes.

Au programme :

19h : Blind test Girly

19h45 : JoSs

21h : Line Azul

Entrée libre & gratuite
Bar & restauration sur place

BALADE EN ROSE

Une boucle de 11,5 km dans la ville, proposée par Place au vélo en Retz, avec un goûter partagé à l'arrivée. Vêtement, accessoire, tout est permis !
Départ : 15h à L'Escale - **Arrivée** : MC
Venez en rose ! Et apportez à grignoter.

DÉTENTE

Vendredi détente

Chaque mois, on se fait du bien : en octobre, une relaxation assise, accessible à tou-te-s.
14h-18h - Gratuit - Sur inscription

Salle sensorielle

Un lieu pour se ressourcer et s'apaiser, dans le calme et la détente. Accessible à tous, sur des créneaux de 30 min et de 6 places maxi.
14h-18h - Gratuit - Sur inscription

CAFÉ ASSOCIATIF

Ouvert à tous

Mardi 15h-17h30

Mercredi & Jeudi 14h-18h30

Vendredi 15h-19h30

LUDOTHÈQUE

Empruntez des jeux de société

Sur les horaires du Café

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 : 1 € chocolat : 1,50 €

❖ REPAIR CAFÉ

18h-20h

Le premier mardi du mois

Boisson de courtoisie

MAISON CITOYENNE

Espace de vie sociale

47 rue de l'hôtel de ville - Ste Pazanne

Charlène 07.44.47.31.83 Hélène 06.38.03.31.44

maisoncitoyenne44680@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique

Avec le soutien de :



JEUX

Magic the Gathering 9

Le lieu de référence pour jouer et échanger ses cartes et rencontrer d'autres passionnés. 20h-23h30 - Entrée libre & gratuite

Peinture sur figurine 10 28

Un atelier technique, pour travailler en détail sur votre figurine. Et un atelier découverte pour les plus jeunes sur le thème d'Halloween. Samedi : 14h30-17h - Mercredi : séance au choix 14h15 / 15h15 / 16h15 - Tarif : 4 ou 5 € Sur inscription

Jeu de rôles 16

Partagez un vendredi par mois une aventure autour de thématiques et d'univers variés. 20h-23h - Gratuit - Sur inscription

Un jour, un jeu 20

Une fois par mois, Charlène vous fait découvrir un jeu le temps d'une partie. Cette fois, ce sera *Les cinq Rois* et *Harmonies*. 14h-16h - Entrée libre & gratuite

Et chaque semaine :

Jeux en bonne Cie

Scrabble, belote, Triomino... Jeudi : 14h-17h - Entrée libre & gratuite

Soirées jeux de société

Grands jeux de plateau pour les passionnés. Jeudi : 20h30-00h - Entrée libre & gratuite

EXPO

De fil en femmes

En ce mois dédié au cancer du sein, on met la femme à l'honneur, avec son parcours, ses épreuves et ses reconstructions. Les broderies de Noëlla Violleau mettent de la couleur et de la beauté dans tous les corps, et tous les vécus ! Elle propose un atelier d'initiation le 17.

CRÉATION

Couture 2 3

Un atelier pour coudre son sac de sport polochon, l'autre sa pochette à livre tendance. Vend 19h-22h - Sam 14h-17h - Tarif : 30 à 45 € Sur inscription bobinesdeuxfilles@gmail.com

Broderie en Rose 17

Un atelier de broderie moderne, où l'on dépoussière les aiguilles pour en faire un outil d'expression, de bien-être et de sororité. Noëlla Violleau, De fil en femmes 14h-17h - Tarif : 50 € - Sur inscription

Et chaque semaine :

Perles Miyuki

Technique de tissage de perles pour réaliser de jolis bijoux. Matériel fourni. Mercredi : 15h-17h - Prix libre - Ados et adultes - Sur inscription

Aiguilles & crochet

Présence régulière d'une experte pour vous initier. Matériel disponible sur place. Mercredi : 15h-17h - Entrée libre & gratuite Ouvert à tou-te-s, dès 6 ans

Création en autonomie

Sortez de chez vous avec vos travaux en cours : peinture, tricot, collage, créations diverses. Le projet, c'est d'être ensemble.. Vendredi : 15h-16h30 - Entrée libre & gratuite

STAGE

Steel drum 26 27 28

Un projet de Parcours croisés pour découvrir une pratique collective et participer à une restitution lors du prochain Muertival. Spectacle en Retz 18h30-21h - Complet Restitution lors du Muertival le 31 oct. 16h à Port-Saint-Père

ENFANTS

Goûter à thème 21

Chaque mois, Charlène organise une activité pour le goûter. En octobre, on fait la course ! Une sélection de jeux de société pour vous challenger ! 15h-17h - Entrée libre Gâteau maison : 1,50 € - Boisson dès 0,50 €

Et chaque semaine :

Cuisine des gâteaux (sauf le 28)

Des recettes plus saines et gourmandes à préparer ensemble pour le goûter au Café. On apprend, on découvre. 10h30-11h30 - Entrée libre & gratuite Goûter offert aux enfants participants

PARENTALITÉ

Bouger pour bien grandir 6

Jeu libre et motricité pour votre enfant, temps de pause, d'observation et de rencontres pour vous. Enfants 0-3 ans. Divine Diladi Chasserieu, Educatrice de jeunes enfants **NOUVEAU** 10h-11h30 - Tarif : 2 € - Sur inscription

Vision board de la rentrée 7

Un atelier créatif pour renforcer le lien et aider les enfants à exprimer leurs souhaits en famille. Dès 5 ans. Corinne Prézéus, Consultante parentalité 15h-16h - Tarif : 2 € - Sur inscription

Rencontres mamans bébés 12

Un moment de douceur et d'échange, un lundi sur deux, pour faire une pause. Lena Tamic, Doula 10h-12h - Tarif : 2 € - Sur inscription Futures et jeunes mamans, bébé < 9 mois

Massage bébé 13

Initiez-vous au massage avec votre nouveau né en toute confiance. Puéricultrices de la PMI 14h-16h30 - Gratuit - bébé < 3 mois Sur inscription 02 28 25 09 80

CULTURE

Apéros en langue 9 16 23

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

La plume à l'oreille 13

Atelier d'écriture mensuel, pour mettre votre créativité à l'épreuve d'exercices de style et de contraintes stimulantes. 14h-16h - Prix libre - Sur inscription

Soirée documentaires : le monde du travail 22

Des pépites à découvrir : « Lumière sur la Nuit » et « les Reines du Palace ». 19h-21h30 - Gratuit - Réservation conseillée

Quiz chez les Pacha 23

Rendez-vous pour un blind test endiablé, pour jouer en musique avec les Pacha. A l'habitat inclusif Pacha 18h-20h - Gratuit - Réservation conseillée

SENIORS

Santé mentale : jeux en bois 6

Quoi de mieux qu'un moment ludique pour se sentir mieux, ensemble autour de grands jeux en bois. A la résidence V. Ecomard, avec l'Adapeila 14h30-16h - Gratuit - Sur inscription

Ciné CLIC 19

Charlène vous emmène en minibus jusqu'à Pornic, pour voir un film au cinéma : « Les Héros du Louvre ». 14h-18h - Tarif : 4 € - Sur inscription A partir de 60 ans

Le temps des aidants 21

Un moment de pause pour se retrouver, souffler, et se rencontrer autour d'un jeu. Avec Retz'accueil - plateforme Retz'pit 14h30-16h30 - Entrée libre & gratuite