

J 1  
V 2  
S 3 Fermeture pour congés  
D 4  
L 5  
M 6 Relaxation assise | Repair café  
M 7 Créativité & calligraphie | Gâteaux & goûter au Café  
J 8 Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société  
V 9 Vendredi détente | Création | Couture | Casa de jam  
S 10 Couture | Les Jocondes  
D 11  
L 12 Le Poulp en équilibre | Rencontre mamans bébés | Chorale  
M 13 Mots en partage | Gâteaux hors les murs  
M 14 Inauguration espace sensoriel ★ Goûter au Café | Soirée bénévoles  
J 15 Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société |  
V 16 Création | Apéro italien, anglais | Magic  
S 17 Convention de jeux de rôles ★  
D 18  
L 19 Le Poulp en équilibre  
M 20 La plume à l'oreille  
M 21 Gâteaux & goûter au Café | Un jour, un jeu  
J 22 Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société  
V 23 Salon de thé | Création | Apéros espagnol, LSF  
S 24 Danse africaine  
D 25 Cirque | Méditation sonore  
L 26 Le Poulp en équilibre | Rencontre mamans bébés  
M 27 Diffusion de film  
M 28 Gâteaux & goûter au Café | Atelier parent-enfant  
J 29 Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société  
V 30 Création | Apéro allemand  
S 31 Journée Magic & tournoi

# PROGRAMME JANVIER



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



### Relaxation assise 6

Une heure pour se recentrer et retrouver de l'énergie en suivant la voix et les propositions de visualisation.  
14h-15h - Gratuit - Sur inscription

### Vendredi détente 9

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

### Méditation sonore 25

Un atelier d'initiation, en douceur.  
Mireille Coeur Riant, Monitrice éducatrice & thérapeute  
11h-12h - Tarif : 8 € - Sur inscription

## SALON DE THÉ



15h30-17h30

Un vendredi par mois.

Pâtisserie maison : 1,50 €

Tisanes locales, thé, café, chocolat : 1 €

23



## CONVENTION JDR RAMÈNE TON DÉ

1ère édition d'un événement dédié aux jeux de rôles, destinée à rassembler les joueurs de tous les âges et de tous les univers. Une journée pour jouer, s'amuser, découvrir, faire des rencontres.

17

Gratuit - 14h-02h - Salle de l'Escale



### 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

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

### Magic

Le lieu de référence pour jouer et échanger ses cartes. Ce mois-ci, une journée complète pour s'immerger, avec l'organisation d'un tournoi draft.  
Vendredi : 20h-22h  
Samedi : 9h30-18h  
Entrée libre & gratuite  
Tournoi : 10h - Tarif : 15 € - Sur inscription

### Murder party

Un jeu grandeur nature qui vous propulse dans l'univers spatial et musical de « Cosmic voices ».  
20h-00h - Tarif : 15 € - Sur inscription

## 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

### Aiguilles & crochet

Le mercredi, on pratique ensemble.  
Matériel à disposition sur place.  
15h-17h - Entrée libre & gratuite

### Couture

9 10

De nouveaux projets, par niveau. Ce mois-ci, travail du cuir !  
Vendredi : 19h-22h - Tarif : 50 €  
Samedi : 14h-17h - Tarif : 30 €  
Sur inscription bobinesdeuxfilles@gmail.com

### Créativité & calligraphie

7

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

## PARENTALITÉ



### Rencontres mamans bébés

12 26

Un lundi sur deux.  
Lena Tamic Doula  
10h-12h - Tarif : 2 € - Sur inscription  
Futures et jeunes mamans bébé <9 mois

### Atelier parent-enfant

28

Un vision board de nouvelle année.  
Corinne Préselus, consultante parentalité  
15h-16h30 - Tarif : 2 € - Sur inscription  
Enfant dès 5 ans avec un adulte



### Danse africaine Congolaise

24

Découverte et initiation, chorégraphie accompagnée de djembé.  
Patou Kimbally  
14h-15h Cours ado  
15h30-17h Cours adulte  
Tarif : 10 € - Sur inscription

### Les Jocondes

10

Spectacle de lecture à haute voix.  
Mise en scène d'un florilège de textes d'Hervé Le Tellier.  
19h-20h30 - Au chapeau - Entrée libre  
Dès 12 ans

## ENFANTS

### Cuisine des gâteaux

7 21 28

Tous les mercredis, des recettes plus saines pour le goûter.  
10h30-12h - Entrée libre & gratuite  
Goûter offert aux enfants participants

### Gâteaux hors les murs

13

Un atelier cuisine à l'habitat inclusif, pour préparer les galettes des rois du goûter de mercredi au Café.  
18h-20h - Gratuit - Sur inscription  
Résidence PACHA - Impasse du Chauchy

### Atelier cirque

25

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 et restitution en fin d'atelier  
Tarif : 10 à 25 € selon quotient familial  
Sur inscription

### Diffusion de film

27

Chaque mois, on regarde un documentaire et on en discute ensemble.

14h-16h - Entrée libre & gratuite

### Casa de Jam

9

Scène libre mensuelle : slam, poésie, musique, lecture...  
19h30 : Concert 47°13  
20h30 : Scène ouverte

Concert au chapeau - Entrée libre

### Mots en partage : la contemplation

13

Lecture à haute voix, chaque mois.  
15h-17h - Entrée libre & gratuite  
Hors les murs : rendez-vous à la Résidence Ecomard

### La plume à l'oreille

20

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

### Apéros en langue

16 23 30

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

## SENIORS

### Le Poulp en équilibre

12 19 26

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

19

Charlène vous emmène en minibus jusqu'à Pornic, pour voir un film. Ce mois-ci, «Chasse gardée 2».  
14h-18h - Tarif : 4 € - Sur inscription