

J 1
V 2
S 3
D 4
L 5
M 6
M 7
J 8
V 9
S 10
D 11
L 12
M 13
M 14
J 15
V 16
S 17
D 18
L 19
M 20
M 21
J 22
V 23
S 24
D 25
L 26
M 27
M 28
J 29
V 30
S 31

Fermeture pour congés

Relaxation assise | Repair café

Créativité & calligraphie | Gâteaux & goûter au Café

Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société

Vendredi détente | Création | Couture | Casa de jam

Couture | Les Jocondes

Le Poulp en équilibre | Rencontre mamans bébés | Chorale

Mots en partage | Gâteaux hors les murs

Inauguration espace sensoriel ★ Goûter au Café | Soirée bénévoles

Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société |

Création | Apéro italien, anglais | Magic

Convention de jeux de rôles ★

Le Poulp en équilibre

La plume à l'oreille

Gâteaux & goûter au Café | Un jour, un jeu

Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société

Salon de thé | Création | Apéros espagnol, LSF

Danse africaine

Cirque | Méditation sonore

Le Poulp en équilibre | Rencontre mamans bébés

Diffusion de film

Gâteaux & goûter au Café | Atelier parent-enfant

Jeux en bonne compagnie | Soirée jeux de société

Création | Apéro allemand

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



Un lieu pour se ressourcer et s'apaiser, surprendre ses sens dans le calme et la détente. Nous serons là pour vous accueillir et vous orienter. Réservez votre créneau découverte de 20 minutes.

14

Gratuit - Sur inscription



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

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



Avec le soutien de



Ne pas jeter sur la voie publique

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 21

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

Magic 16 31

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 17

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 Prézéus, 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



PROGRAMME JANVIER

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