

# LES RENDEZ-VOUS DE L'ARCATURE DE MARS 2024



L'ARCATURE

Le nombre de places est limité et les inscriptions sont indispensables auprès :

de l'Arcature (en vert) ou de la ludothèque (en violet)

♥ À ne pas manquer !

## Séances de remobilisation corporelle

Mardis 5, 12, 19 et 26 mars ; 2, 9, 23, 30 avril ; 7 et 21 mai de 16h30 à 18h

Animées par Sophie de l'association Néo-Pilates, nous vous proposons des séances pour améliorer votre équilibre, vous sentir moins fatigué, apprendre les bons gestes et postures et recevoir des conseils pour entretenir votre capital santé, notamment dans le domaine de la nutrition. 15 places disponibles (présence requise aux 10 séances).

## ⇒ Trico'thé

Vendredis 1, 8, 15, 22 et 29 mars 14h à 17h30

Vous aimez le tricot, le crochet... Vous souhaitez partager cette passion ou la découvrir ? Nous vous attendons autour de créations à destination d'associations, d'hôpitaux, d'écoles... Ouvert à tous.



## ⇒ Les ateliers de la bricole

Mercredi 6 mars de 14h30 à 17h | « Couture » :

Réalisation d'un sac à vrac ou un tote-bag.

Enfants dès 5 ans et adultes.

Mercredi 20 mars de 15h à 17h | « Atelier bois » :

Fabrication d'un objet en bois grâce à la scie à chantourner. Enfants dès 5 ans et adultes.

## ⇒ Conférence prévention contre les arnaques

Lundi 18 mars de 10h30 à 12h | « Les 10 mesures essentielles pour assurer sa cyber activité » :

Accompagné de la police Nationale, nous vous proposons une séance d'informations afin de vous protéger des arnaques. Vous pourrez également profiter de trois autres thèmes jusqu'au mois de juin. Programme détaillé à l'arcature.

## ⇒ Repas partagé

Jeudi 21 mars de 10h à 14h | « Repas printanier » :

Profitons du printemps pour se régaler ensemble sur ce thème ! Ouvert à tous.

## ⇒ Balade à vélo pour les seniors

Vendredi 22 mars de 14h à 17h | « Le vélo, ça ne s'oublie pas ! » : le printemps revient, sortons nos bicyclettes.

## ⇒ Jouer pour partager entre seniors

Vendredis 15 et 22 mars de 14h à 15h30

Venez partager un moment convivial autour de jeux simples et en équipe. Dès 60 ans.

## ⇒ Repair Café ou le café de la réparation

Samedi 23 mars de 14h à 17h

Réparer ses objets plutôt que de les jeter, une idée lumineuse ! L'équipe de bénévoles vous attend avec votre objet à réparer (1 par personne)

## ⇒ Jouons ensemble

Samedi 23 mars de 10h30 à 11h30

« Jouer n'est pas qu'un jeu d'enfant » :

Un samedi par mois, venez tester le coup de cœur d'une ludothécaire. Dès 10 ans.

## ⇒ Troc culture

Samedi 23 mars de 10h à 12h30 et de 14h à 16h30

Venez échanger vos livres, CD, vinyles, DVD, jeux vidéo et jeux de société. Le troc se fait sans intermédiaire et sans argent. Le règlement est disponible à l'accueil de l'Arcature.

## ⇒ Jardinage

Mercredi 27 mars de 11h à 12h |

« Jardin et compost » :

Matinée autour du jardinage et du compost, préparons des plantations pour notre jardin partagé. Enfants dès 4 ans et adultes.



## LES RENDEZ-VOUS PARENTALITÉ



Vous êtes jeunes parents ou grands-parents, venez participer à nos ateliers thématiques avec votre enfant âgé de 0 à 6 ans.

## ⇒ Ateliers jeunes parents

Lundi 4, 11 et 25 mars de 10h à 10h30 | « Comptines à signer » :

Découverte des comptines en langue des signes pour les enfants de 0 à 3 ans et bébés à venir.

Mercredi 6 mars de 10h30 à 11h30 | « Atelier motricité » :

Dans un espace dédié à la ludothèque, venez participer avec votre enfant, à un atelier de motricité (toboggan, cage à écureuil, trampoline, planche d'équilibre...). Enfants jusqu'à l'âge de 6 ans.

Mercredis 6 mars et 3 avril de 10h30 à 11h15 | « Les contes de Lolo » :

Enfants de 2 et 3 ans, accompagnés d'un parent.

Mercredi 13 mars de 10h30 à 11h15 | « Chants et comptines » :

Un moment partagé avec votre enfant autour des comptines. De 0 à 3 ans.

Jeudi 14 mars de 10h à 11h | « Atelier du toucher » :

Découverte de matériaux variés et offrez une expérience sensorielle à vos enfants. Enfants moins de 3 ans.

Mercredi 27 mars de 10h30 à 11h30 | « Bac sensoriel » :

Surr le thème des planètes : jeux, jouets de manipulation et puzzles. Dès 8 mois.



Mercredi 27 mars de 10h30 à 11h15 | « Comptines et chansonnettes » :

Un moment partagé avec votre enfant autour d'un répertoire de chansons. Enfants de 3 à 5 ans, accompagnés d'un parent.

Jeudi 28 mars de 10h à 11h | « Transvasement » :

Partage et découverte d'ateliers sensoriels et de transvasement. Enfants moins de 3 ans.

## ⇒ Baby-gym

Vendredis 1, 8, 15, 22 et 29 mars de 9h à 10h à la ludothèque :

Rouler, sauter, courir, lancer... des activités essentielles pour les tout-petits. Nous vous accueillons avec votre enfant dans un environnement adapté pour qu'il découvre le goût du risque en toute sécurité. Enfants marcheurs jusqu'à 3 ans.

## ⇒ Gym 'poussette

Lundis 4, 11 et 25 mars de 9h à 10h :

Parent au foyer, en congé parental ? Vous souhaitez reprendre une activité sportive, sortir de la maison, rencontrer d'autres parents, nous vous proposons une séance d'exercices de cardio-training et de musculation autour de l'Arcature, tout en promenant bébé, confortablement installé dans sa poussette !

