


Mille Faïtes & Lettre des Ateliers



Espace de Découvertes et d'Initiatives
Les Ateliers d'Échanges sur le Pays de Craon
Animatrices Coordinatrices : Edwige OLIVRIE
Sandrine ROBIN

Rue de l'Epron - 53400 CRAON

02 43 09 09 75//06 08 34 21 48//06 08 34 21 79

ateliersdechanges@cias.paysdecraon.fr

*L'automne est une
demeure d'or
et de pluie !*

Jacques Chessex

Bon à savoir

Après le p'tit dej'
Caroline viendra
présenter la saison
culturelle à 10h30

A partir de Septembre

Activités physiques adaptées

Relaxation Concentration : Reprise le 3 Septembre
Tarif pour l'année compris entre 108 et 198€
selon les ressources

Pensez au **certificat médical**
Prévoyez votre rdv chez le médecin!

Merci de nous informer de votre
inscription et de régler la **cotisation
annuelle** au plus vite à la rentrée.
Payable en 3 fois.

Pour certaines activités, **sous conditions
de ressources, dispositif CAP possible**
Renseignez vous.

Faites du sport : Reprise le 12 Septembre
Tarif minimum pour l'année de 20€ - possibilité de
soutenir l'association Elan en payant plus.
(N'oubliez pas d'apporter votre tasse pour le thé ou le café!)

Activité aquatique : *Nous espérons que l'activité sera reconduite mais
n'en n'avons pas la garantie. Revenez vers nous au plus vite si vous êtes
intéressés.*

Jeudi 5 Septembre

2€

P'tit Déj Discut'



Venez petit déjeuner nombreux pour
démarrer l'année !

Ce sera le moment de vous parler du
programme, du repas de Noël, de la
destination de la journée estivale de
l'année prochaine, du projet d'un séjour de
vacances,... mais aussi d'entendre **vos
envies et vos propositions** pour les mois à
venir.

*Inscription obligatoire au plus tard
le 2 Septembre*

Venez essayer!



Gym :

Reprise le 10 Septembre
Tarif pour l'année 125€



Mercredi 4 et vendredi 27 Septembre



**Répétition
le 4 septembre
à 14h**

Café poétique

Venez écouter les poèmes écrits et lus par les participants de l'atelier d'écriture à 19h au "Rendez-vous des sportifs" à Craon.
Moment convivial assuré!

En Septembre et Octobre

Vendredi 20 Septembre

Ateliers Vitalité

Aux Archers, ateliers proposés par la MSAIO aux plus de 55 ans.
6 séances pour parler bien être, alimentation et découvrir les clés d'une bonne santé.
Dites nous si vous êtes intéressés.



Partagez un temps cuisine avec les enfants et les assistantes maternelles du Relai Petite Enfance.

Inscrivez vous!

19 Septembre et 17 Octobre

Tri Boutique

Caroline du Pôle Culture viendra nous rencontrer le 17 Octobre pour nous proposer un projet dans le cadres des 10 ans du Pôle !



Jeudis 15 Septembre et 17 Octobre

Création florale

Paulette vous propose des créations avec les fleurs du moment!
Merci de vous inscrire



Jeudis 26 Septembre et 24 Octobre

Atelier Cuisine

Au menu de Septembre :

- Sauté de dinde
- Tiramisu

Inscription obligatoire

Participation financière demandée

Mardi 1er Octobre



Spectacle Embuscades

Soirée Village salle de l'Orion
Soirée 2 spectacles

Venez vers nous pour plus d'information!

***Inscrivez vous rapidement!
Nombre de places limité.***



Mercredi 2 Octobre

Repas gourmand bon pour le porte-monnaie et la planète!

Repas préparé collectivement dans le cadre du Mois du climat et dégusté à l'Espace de Vie Sociale de Cossé - **Inscription obligatoire** -



Jeudi 17 Octobre



Partages en cuisine

Repas collectif à l'Espace de Vie Sociale à Cossé le Vivien.

Le **nombre de places** est **limité** pour la **cuisine** et pour le **repas**. Il est donc nécessaire de vous inscrire.



Jeudi 17 Octobre

Troc' Plantes

samedi

23 Novembre

Nous vous proposons une **réunion de préparation le 17 octobre**. Nous évoquerons la possibilité de proposer une animation autour du compost.

Vendredi 25 Octobre

Après midi jeux de société

Venez découvrir ou faire découvrir votre jeux de société préféré et passez un moment convivial.

Mardi 22 Octobre

Atelier créatif

Préparation d'une décoration de Noël pour notre repas de fin d'année.

Projet Chorale

Un projet verra peut être le jour. Si vous êtes intéressé(e) pour faire vibrer vos cordes vocales, dites le nous rapidement!

*Activités avec les habitants du quartier des Archers.
Inscription obligatoire*

L'automne est une saison sage et de bon conseil!

Félix-Antoine Savard