

<p><u>Lundi 3</u> 13h30 à 15h <b>SOPHROLOGIE</b> avec Alain (1<sup>er</sup> groupe)</p>	<p><u>Mardi 4</u> <b>NOUVEAU</b> De 18h à 20h : <b>LES PITCHOUN'S</b> Cercle de parents avec l'UDAF</p>	<p><u>Mercredi 5</u> 9h30 à 11h <b>ECRITURE - MEMOIRE</b></p>	<p><u>Jeudi 6</u> 9h30 à 12h : <b>ATELIER NUTRITION</b> (pour les + de 60ans) 10h : Réunion Info <b>DECO</b> <b>au fo</b> <b>de la rue</b> 14h à 16h30 : <b>DE FIL EN AIGUILLES</b> 14h à 16h30 : <b>COUTURE</b></p>	<p><u>Vendredi 7</u> A 10h : <b>LES PITCHOUN'S</b> Psychomotricité à St Denis de Gastines 10h à 11h puis 11h à 12h <b>ÇA BOUGE A L'EDI</b> à l'Atelier 14h à- 16h30 Les <b>CONTES MASQUES</b> avec Sandrine</p>
<p><i>Congés du 10 au 14 février</i> <b>+ Après-midi « retrouvailles » : musique et goûter crêpes avec la résidence Jaquelin à 14h à la salle de l'Atelier à Ernée le mardi 11 février</b></p>				
<p><u>Lundi 17</u> 13h30 à 15h <b>SOPHROLOGIE</b> avec Alain (2<sup>e</sup> groupe) 14h à 16h30 <b>MAY' PAUSE CRÉA</b> avec Virginie</p>	<p><u>Mardi 18</u> 9h30 à 11h <b>ECRITURE - MEMOIRE</b> <i>Nouveau Groupe !</i> 14h à 15h30 <b>CHORALE « MELI-MELO »</b> avec Alain</p>	<p><u>Mercredi 19</u> 9h30 à 11h <b>ON SE DIT QUOI ?!...</b> « Groupe de paroles » avec Hubert 4h à 16h <b>LES MINOTS (Parents enfants)</b> Balade cueillette (RDV aux Bizeuls) + Goûter crêpes à l'Escapade</p>	<p><u>Jeudi 20</u> 14h à 16h30 : <b>DE FIL EN AIGUILLES</b> 14h à 16h30 : <b>COUTURE</b></p>	<p><u>Vendredi 21</u> <b>Ouverture</b> 9h30 à 12 h et de 14h à 16h30 <b>P'TITE BOUTIQUE</b> 14h à- 16h30 Les <b>CONTES MASQUES</b> avec Sandrine</p>
<p><u>Lundi 24</u> 13h30 à 15h <b>SOPHROLOGIE</b> avec Alain (2<sup>e</sup> groupe) 14h à 16h30 <b>PEINTURE / DESSIN</b> avec Blandine</p>	<p><u>Mardi 25</u> 9h30 à 11h30 <b>FANTAISIE CULINAIRE</b> RDV à 13h30 (aux Bizeuls) <b>BALADE</b></p>	<p><u>Mercredi 26</u> 9h30 à 11h : <b>BEAUTY DAY</b> Épilation avec Michelle</p>	<p><u>Jeudi 27</u> 9h30 à 16h30 <b>ATELIER NUTRITION (+ repas)</b> (pour les + de 60ans) A 10h : <b>LES PITCHOUN'S</b> Explora'sons à Montenay 14h à 16h30 : <b>DE FIL EN AIGUILLES</b> 14h à 16h30 : <b>COUTURE</b></p>	<p><u>Vendredi 28</u> 10h à 11h puis 11h à 12h <b>ÇA BOUGE A L'EDI</b> à l'Atelier <b>Oser jouer...pour lire !</b> 14h à 15h30 : <b>C'EST FACILE DE JOUER</b> à la médiathèque d'Ernée !</p>

## Inscriptions :

Les **inscriptions** pour les ateliers (si besoin) se font auprès de Virginie hors temps d'atelier déjà prévus selon l'emploi du temps. Tous les ateliers ne nécessitent pas une inscription mais il est souhaitable que Virginie soit prévenue de votre présence ou pas.

La participation aux ateliers reste libre et non obligatoire. Si vous êtes intéressés par l'E.D.I et souhaitez poursuivre les activités, vous pourrez remplir une **fiche d'accueil**.

## Infos pratiques concernant les ateliers :

- L'atelier **SOPHROLOGIE avec Alain** tous les lundis du mois (sauf la 1<sup>ère</sup> semaine des vacances scolaires) – 5€ pour 4 séances – A la salle convivialité de la salle de sport G. Heude à Ernée – 1<sup>er</sup> Groupe complet mais début du cycle pour le 2<sup>ème</sup> groupe (il reste 3 places !)
  - Lundi 17 : **MY PAUSE CRéA animé par Virginie** de 14h à 16h pour 1 bricolage encore surprise. - Prévoir 2 € de participation – Nouveau Groupe... reste 1 seule place.
  - Atelier **PEINTURE -DESSIN** avec Blandine le lundi 24 de 14h à 16h30. – 5€ pour 5 séances en 2025. Nouveau Groupe ce mois-ci... reste 3 places!
  - Venez chanter avec le groupe **CHORALE « MELI-MELO » avec Alain** le mardi 14 de 14h à 15h30. *Gratuit et Ouvert à toutes et à tous.*
  - « **FANTASIE CULINAIRE** » atelier « galette -saucisses MAISON » le mardi 25 à 9h30 . Pensez à vous inscrire pour vivre de nouvelles expériences, originales et conviviales.
  - Nous programmons 1 atelier **BALADE** le dernier mardi du mois. – RDV à 13h30 aux Bizeuls – *parcours à définir selon la météo.*
  - Il y aura 3 ateliers **PITCHOUN'S** pour les parents et enfants de 0-3 ans ce mois-ci : un **nouvel atelier cercle de parents avec l'UDAF le mardi 4 à 18h à Ernée**, le vendredi 7 pour un atelier de motricité à la salle de St Denis de Gastines et le jeudi 14 à 10h pour Explora'Sons à la garderie de Montenay
  - L'Atelier **ECRITURE - MEMOIRE** est programmé le mercredi 5 (2 groupes complets) et **nouveau groupe le mardi 18 au matin tous les 2 mois (places disponibles)** de 9h30 à 11h.
  - Le « **Groupe de paroles** » **ON SE DIT QUOI ?!...** se retrouve le mercredi 19 entre 9h30 et 11h avec Hubert– *Groupe complet.*
  - Mercredi 17, atelier **LES MINOTS (pour les parents et leurs enfants)** à 14h jusqu'à 16h : Balade cueillette aux bizeuls dès 14h suivis d'un gouter de crêpes à l'Escapade.
  - L'atelier « **BEAUTY DAY** » avec Michelle est programmé le mercredi 26 entre 9h30 et 11h pour l'épilation. *Gratuit mais inscription obligatoire auprès de Virginie.*
  - **ATELIER NUTRITION (pour les + de 60ans)** – Organisé par la MSAIO, cycle de 6 séances réservé aux+ de 60 ans – *Groupe complet*
  - 1<sup>ère</sup> réunion d'info et de présentation **DECO Au Foin de la Rue 2025** à l'EHPAD de St Denis le jeudi 6 à 10h
  - L'atelier **DE FIL EN AIGUILLE** a lieu tous les jeudis du mois à partir de 14h et jusqu'à 16h30.
  - Même organisation pour l'Atelier **COUTURE** qui aura lieu aux mêmes dates et mêmes horaires que De Fil en Aiguille.
  - « **ÇA BOUGE A L'EDI !** » ... Venez bouger avec l'**association Elan (avec Solène)**. RDV tous les vendredis à 10h ou 11h à la salle l'Atelier à Ernée – 2 groupes complets !
  - **CONTES MASQUES avec Sandrine** les vendredis 7 et 21 à la salle Constant Martin de 14h à 16h30. *Groupe complet.*
- Horaires d'hiver, la **P'TITE BOUTIQUE** sera ouverte le vendredi 21 de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30.

Pour toute information, contacter **Virginie** au **07-62-50-29-37** ou [lescapade@lernee.fr](mailto:lescapade@lernee.fr)

