

<p><u>Lundi 3</u> 13h30 à 15h SOPHROLOGIE avec Alain (2ème groupe) Bien-être 14h à 16h PEAU M' Prendre soin de vous Soin des mains avec Lynda</p>	<p><u>Mardi 4</u> A 10h30 : Atelier DECO  A l'EHPAD de St Denis</p>	<p><u>Mercredi 5</u> 9h30 à 11h ECRITURE - MEMOIRE</p>	<p><u>Jeudi 6</u> 9h30 à 14h : ATELIER NUTRITION (pour les + de 60ans) 10h à 11h30: A CUP OF TEA Conversation anglaise avec Kameela 14h à 16h30 : DE FIL EN AIGUILLES 14h à 16h30 : COUTURE</p>	<p><u>Vendredi 7</u> ▲ A 9h30 : LES PITCHOUN'S Psychomotricité à Andouillé 10h à 11h puis 11h à 12h ÇA BOUGE A L'EDI à l'Atelier 14h à 16h30 Les CONTES MASQUES avec Sandrine</p>
<p><u>Lundi 10</u> 13h30 à 15h SOPHROLOGIE avec Alain (2^e groupe) 14h à 16h30 MAY' PAUSE CRéA avec Virginie (Toile de Pâques)</p>	<p><u>Mardi 11</u> 10h à 13h30 CUISINE (Les Mirabelles) 14h à 15h30 CHORALE « MELI-MELO » avec Alain</p>	<p><u>Mercredi 12</u> 9h30 à 11h ON SE DIT QUOI ?!... « Groupe de paroles » avec Hubert 14h à 16h LES MINOTS (Parents enfants) Bricolage nature</p>	<p><u>Jeudi 13</u> 9h30 à 14h : ATELIER NUTRITION (pour les + de 60ans) + REPAS A partir de 10h : INFORMATIQUE 14h à 16h30 : DE FIL EN AIGUILLES 14h à 16h30 : COUTURE</p>	<p><u>Vendredi 14</u> 9h30 à 12h et de 14h à 16h30 P'TITE BOUTIQUE Ouverture 10h à 11h puis 11h à 12h ÇA BOUGE A L'EDI à l'Atelier</p>
<p><u>Lundi 17</u> Bien-être 14h à 16h PEAU M' Prendre soin de vous Soin du visage avec Lynda 14h à 15h30 : C'EST FACILE DE JOUER à l'Escapade Apporte ton jeu + café papotage</p>	<p><u>Mardi 18</u> 10h à 13h30 CUISINE (Les Marmitons) 10h30 : Atelier DECO  A l'EHPAD de St Denis</p>	<p><u>Mercredi 19</u> 9h30 à 11h : BEAUTY DAY Épilation avec Michelle</p>	<p><u>Jeudi 20</u> A 10h : LES PITCHOUN'S Explora'sons à Montenay 14h à 16h30 : DE FIL EN AIGUILLES 14h à 16h30 : COUTURE Nouveau 14h30 à 16h30 « DES MOTS et +++... » Découvrez l'écriture avec Hubert</p>	<p><u>Vendredi 21</u> 9h30 à 12 h et de 14h à 16h30 P'TITE BOUTIQUE 10h à 11h puis 11h à 12h ÇA BOUGE A L'EDI à l'Atelier 14h à 16h30 Les CONTES MASQUES avec Sandrine</p>
<p><u>Lundi 24</u> 14h à 16h30 PEINTURE / DESSIN avec Blandine</p>	<p><u>Mardi 25</u> 10h à 13h30 CUISINE (Les Chouquettes) RDV à 13h30 (place Noé quédon) BALADE</p>	<p><u>Mercredi 26</u> </p>	<p><u>Jeudi 27</u> ▲ A 9h30 : LES PITCHOUN'S Séance signée à la médiathèque A partir de 10h : INFORMATIQUE 14h à 16h30 : DE FIL EN AIGUILLES 14h à 16h30 : COUTURE</p>	<p><u>Vendredi 28</u> 9h30 à 12 h et de 14h à 16h30 P'TITE BOUTIQUE 10h à 11h puis 11h à 12h ÇA BOUGE A L'EDI à l'Atelier 14h à 16h ARGILE avec Isabelle</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 nécessitent une inscription afin 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 : 2 dernières séances du second groupe les lundis 3 et 10 de 13h30 à 15h – 2^{ème} Groupe complet
- Début d'un nouveau cycle d'atelier **PEAU M'** avec Lynda pour 2 séances ce mois-ci : soin des mains le lundi 3 et du visage le lundi 17. 5€ pour les 4 séances du cycle. – Groupe complet
- Lundi 17 : **MY PAUSE CRÉA** animé par Virginie de 14h à 16h pour 1 bricolage de Pâques. - Prévoir 2 € de participation – Groupe 1.
- **NOUVEAU : C'EST FACILE DE JOUER à l'Escapade** : venez jouer et papoter le lundi 17 à partir de 14h. Apporter un jeu à faire découvrir !
- Atelier **PEINTURE -DESSIN** avec Blandine le lundi 24 de 14h à 16h30. – 5€ pour 5 séances en 2025 - Groupe 1.
- Venez chanter avec le groupe **CHORALE « MELI-MELO »** avec Alain le mardi 11 de 14h à 15h30. *Gratuit et Ouvert à toutes et à tous.*
- C'est le mois de la **CUISINE** les mardis suivants de 10h à 13h30 : les Mirabelles le 11 – Les Marmitons le 18 et Les Chouquettes le 25.
- Nous programmons 1 atelier **BALADE** le dernier mardi du mois. – RDV à 13h30 aux Bizeuls – *parcours à définir selon la météo.*
- Les ateliers **DECO Au Foin de la Rue 2025** commencent à l'EHPAD de St Denis les mardis 4 et 18 à 10h30.
- L'Atelier **ECRITURE - MEMOIRE** est programmé le mercredi 5 (2 groupes complets) – Des places sont disponibles dans le 3^{ème} groupe qui se retrouve en avril.
- Le « **Groupe de paroles** » **ON SE DIT QUOI ?!**... se retrouve le mercredi 12 entre 9h30 et 11h avec Hubert– Groupe complet.
- Mercredi 12, atelier **LES MINOTS (pour les parents et leurs enfants)** à 14h jusqu'à 16h : Bricolage avec les éléments naturels cueillis le mois dernier.
- L'atelier « **BEAUTY DAY** » avec Michelle est programmé le mercredi 19 entre 9h30 et 11h pour l'épilation. *Gratuit mais inscription obligatoire auprès de Virginie.*
- **ATELIER NUTRITION (pour les + de 60ans)** – Organisé par la MSAIO, 2 dernières séances du cycle le jeudi 6 + jeudi 13 avec le repos partagé – Groupe complet
- Kameela vous retrouver pour **A CUP OF TEA Conversation anglaise** le jeudi 6 entre 10h et 11h30. *Gratuit mais auprès de Virginie – Il reste des places !*
- L'atelier **INFORMATIQUE** reprend avec le retour de Kévin, les jeudis 13 et 27 à partir de 10h en salle Informatique dans les locaux de Communauté de Communes de l'Ernée (CCE).
- 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 selon la présence de nos personnes « ressources ».
- **NOUVEAU : « DES MOTS et +++ »** 1^{ère} séance pour **Découvrir l'écriture avec Hubert** le jeudi 20 de 14h30 à 16h30 à la médiathèque d'Ernée – *cf affiche d'info*
- Il y aura 3 ateliers **PITCHOUN'S** pour les parents et enfants de 0-3 ans ce mois-ci : dès le vendredi 7 pour un atelier de motricité au dojo d'Andouillé à partir de 9h30, le jeudi 20 à 10h pour Explora'Sons à la garderie de Montenay et le jeudi 27 à 9h30 avec Louise, puériculture de la PMI pour une séance de Communication enrichie par les signes à la médiathèque d'Ernée.
- « **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.*
- La **P'TITE BOUTIQUE** reprend son ouverture hebdomadaire à partir du vendredi 14 (ouverture également de la P'tite épicerie)



Pour toute information, contacter Virginie au 07-62-50-29-37 ou lescapade@lernee.fr