

## Ateliers hebdomadaires

### Café & Jardin

Tous les jeudis, de 8h45 à 11h30



### Atelier créatif solidaire

Tous les jeudis, de 14h à 16h30



### Temps famille

Tous les mercredis, de 16h à 18h



### Distribution de paniers fruits & légumes

Tous les mercredis, de 17h à 19h  
avec la coopérative "L'EQUYTABLE"



## Permanences vie quotidienne

### Rendez-vous individuel et ponctuel

pour réaliser des démarches  
administratives



Tous les lundis, de 9h à 12h

Sur rendez-vous auprès de l'accueil

## Borne informatique

### Accès à un ordinateur et à une

imprimante pour réaliser des démarches  
administratives

Aux horaires d'ouverture de la Maison de  
quartier, sans rendez-vous



## Actions familles

### Les mercredis entre 16h et 18h

- **7 janvier** : jeux éducatifs et coloriages
- **14 janvier** : peinture pour petits (peinture propre) et grands !
- **21 janvier** : venez apprendre à faire votre pâte à modeler maison
- **28 janvier** : jeux et coloriages pour tous + atelier contes sur les glaciers 16h30 - 17h30 sur inscription, dès 7 ans

### CYCLE "PARENTALITÉ BIENVEILLANTE"

Mercredis 7, 21 et 28 janvier de  
**9h à 11h** : ateliers pratiques avec  
des professionnelles des pédagogies  
alternatives - sur inscription  
initiative habitante financée  
par le FPH



### Parents d'ados

**Mardi 20 janvier à 18h** : échanges sur  
l'adolescence entre parents d'ados et  
avec des professionnels. Sur inscription



## Actions tout public

### Atelier co-réparation vélo



**Mercredi 7 janvier de 16h à 18h30**

pour apprendre à réparer son vélo,  
conseils et pièces de rechange fournis



### Samedi 10 Janvier

**9h** : accueil thé / café / jeux

**10h-11h30** : initiation à l'écriture  
créative pour les adultes (sur  
inscription) et jeux pour enfants



### Ateliers cuisine et repas



sur inscription

- **Vendredi 9 janvier 9h30-14h** : atelier cuisine et repas. Tarif selon QF
- **Vendredi 16 janvier 12h-14h** : repas partagé : apportez votre spécialité ou un plat à partager !

### HIP HOP NEVER STOP



**Vendredi 23 janvier 19h**

"Joga Bonito" à l'Heure Bleue,  
danse hip hop foot freestyle,  
dès 5 ans. Inscription et paiement  
selon QF à l'accueil de la MQ.