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

- **4 novembre :** "parent'aise" : café des parents + sophrologie (1h15) avec une intervenante. Garde d'enfants 0-12 ans possible. **Gratuit sur inscription**
- **18 novembre :** Atelier "goûter équilibré" avec une intervenante, **gratuit sur inscription**
  + jeux de société et coloriages en famille
- **25 novembre :** A la découverte des émotions (jeux, histoires et dessins), **venue libre et gratuite**

+ informations dans le cadre de la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes

Samedi 14 novembre à 10h
Spectacle familles "Immobile et rebondi" à l'Heure Bleue (35min, dès 3 ans)
+ atelier dessin ou cirque à 11h **sur inscription, paiement selon QF (0-5€)**
+ 9h30-11h30 à la maison de quartier: atelier créatif et jeux de société tous âges, **venue libre et gratuite**

Actions tout public

Lundi 2 novembre 14h-15h30 à l'espace Elsa Triolet : "Mon quotidien demain" **:** atelier fabrication de bouillotte ou boudin de porte **gratuit sur inscription.**

Atelier co-réparation vélo
Mercredi 4 novembre 16h à 18h30
apprendre à réparer son vélo, conseils et pièces de rechange fournis, **gratuit**

Les cafés jardin de novembre

5/11: compostage avec la Métro
12/11: intervenante en permaculture
19/11: découverte d'applis écolos avec la médiathèque Langevin
26/11: infos sur la lutte contre les violences faites aux femmes

Ateliers cuisine et repas

- **Vendredi 13 novembre 12h-14h :** Repas partagé - apportez votre spécialité ou un plat à partager ! **Gratuit, sur inscription**
- **Vendredi 20 novembre 9h30-14h :** Atelier cuisine + repas. Projection du film "Outre mer, Terres de solutions" à 14h, *avec Artisans Du Monde*. **Sur inscription, payant selon QF (0-3€)**