



VOS ATELIERS

MARS 2022

	<p>Activités ludiques pour apprendre (C.L.A.S) de 17h00 à 19h00 C'est un accompagnement en famille pour : apprendre autrement, développer la confiance en soi, favoriser l'ouverture culturelle et faciliter les liens avec l'école grâce à des temps d'échanges, des activités ludiques et des sorties culturelles Maximum : 10 participants</p>	<p>Mardi 01 mars 2022 Mardi 07 mars 2022 Mardi 14 mars 2022 Mardi 21 mars 2022 Mardi 28 mars 2022</p>
	<p>Ateliers Loisirs Créatifs de 14h00 à 17h00 Activités manuelles et temps d'échanges 10€ de septembre à juin</p>	<p>Mardi 01 mars 2022 Mardi 15 mars 2022</p>
	<p>Atelier Jeux de société de 14h00 à 16h00 Un moment de partage et de convivialité pour jouer, entretenir les liens amicaux mais surtout pour s'amuser Maximum : 10 participants / ☹ - avec ramassage</p>	<p>Mercredi 02 mars 2022</p>
	<p>Atelier Bien-être des mains de 14h00 à 16h00 Un instant de bien-être et de détente par le massage des mains, pour prendre soin de soi, évacuer le stress et apaiser les maux. Au programme : fabrication de gommage et de masque avec application, auto massage avec explication de manœuvre et des émotions qui correspondent aux doigts etc.... avec Laetitia Rieutord de L'Estim de soi Tarif : 3€ par participant / Maximum : 8 participants / ☹ - avec ramassage</p>	<p>Mardi 08 mars 2022</p>
	<p>Points écoute de 16h00 à 18h00 Une psychologue à votre écoute Uniquement sur rendez-vous</p>	<p>Mercredi 09 mars 2022 Mercredi 23 mars 2022</p>
	<p>Récréa-jeu en famille à 14h00 Le temps d'un après-midi, la médiathèque se transforme en espace de jeux. Découvrez à chaque séance un nouveau jeu, relevez des défis par équipes ou jouez en famille ou entre amis. Bien sûr, vous pouvez aussi amener vos propres jeux ! De 0 à 99 ans et plus ! - Maximum : 10 joueurs</p>	<p>Mercredi 09 mars 2022</p>
	<p>Café numérique de 16h00 à 18h00 Comment joindre l'utile à l'agréable ? Voici une idée : le café numérique. Profitez d'un moment de détente en compagnie d'un animateur pour enrichir votre culture numérique, trouver réponse à vos questionnements ou faire des découvertes. Dès 10 ans, pour débutants comme confirmés (si vous êtes néophytes, nous vous proposons de suivre nos cours en parallèle). Maximum : 10 participants</p>	<p>Vendredi 11 mars 2022 Vendredi 25 mars 2022</p>
	<p>Santé des Aidants parlons en ! de 15h00 à 18h00 Une rencontre santé avec des professionnels d'aide aux aidants via un forum, un débat théâtral et des visites de stands pour échanger à la salle des fêtes de Formerie Maximum : 12 participants / ☹ - avec ramassage au départ du Centre Social à 14h00</p>	<p>Vendredi 18 mars 2022</p>
	<p>Instant découverte en famille de 17h00 à 18h00 Qu'est-ce qu'une brinicle ? Connaissez-vous la "plante qui danse" ? A moins que vous ne préfériez partager votre coup de cœur culturel du mois ? Tous les 3e vendredi de 17h à 18h, une boîte mystère vous attend à la médiathèque : n'écoutez que votre curiosité et laissez-vous surprendre ! Goûter participatif Maximum : 10 participants</p>	<p>Vendredi 18 mars 2022</p>
	<p>Atelier Bougeons ensemble de 14h00 à 16h00 Pratiquer une activité physique joue un rôle essentiel pour notre santé. Bougeons ensemble pour renforcer nos capacités musculaires, pour travailler notre souplesse tout en douceur, mais aussi pour se retrouver et passer un bon moment. Maximum : 10 participants / ☹ - avec ramassage</p>	<p>Mardi 22 mars 2022</p>
	<p>Atelier "la pluie et le beau temps" de 15h00 à 17h00 Le temps d'un après-midi, la médiathèque devient laboratoire pour réaliser avec vous des expériences sur l'eau, le tout accompagné de contes et d'histoires sur la pluie et le beau temps Maximum : 10 participants, à partir de 5 ans</p>	<p>Mercredi 23 mars 2022</p>
	<p>Sortie au marché de Gournay en Bray de 9h00 à 12h00 Tarif : 3€ par participant / Maximum : 8 participants / ☹ - avec ramassage</p>	<p>Mardi 29 mars 2022</p>

Renseignements et inscriptions :

Centre Social Rural Intercommunal « François Maillard »

4, rue des écoles - 60850 LE COUDRAY SAINT GERMER

Cotisation au Centre Social Rural : 5€/an (de sept. à août)

☎ : 03.44.81.83.00

✉ : csr.francois.maillard@wanadoo.fr



Mise en place de certains ateliers sous réserve du protocole sanitaire
Attention, le pass sanitaire pourra être exigé selon les activités





VOS ATELIERS

MARS 2022

	<p>Activités ludiques pour apprendre (C.L.A.S) de 17h00 à 19h00 C'est un accompagnement en famille pour : apprendre autrement, développer la confiance en soi, favoriser l'ouverture culturelle et faciliter les liens avec l'école grâce à des temps d'échanges, des activités ludiques et des sorties culturelles Maximum : 10 participants</p>	<p>Mardi 01 mars 2022 Mardi 07 mars 2022 Mardi 14 mars 2022 Mardi 21 mars 2022 Mardi 28 mars 2022</p>
	<p>Ateliers Loisirs Créatifs de 14h00 à 17h00 Activités manuelles et temps d'échanges 10€ de septembre à juin</p>	<p>Mardi 01 mars 2022 Mardi 15 mars 2022</p>
	<p>Atelier Jeux de société de 14h00 à 16h00 Un moment de partage et de convivialité pour jouer, entretenir les liens amicaux mais surtout pour s'amuser Maximum : 10 participants / ☹ - avec ramassage</p>	<p>Mercredi 02 mars 2022</p>
	<p>Atelier Bien-être des mains de 14h00 à 16h00 Un instant de bien-être et de détente par le massage des mains, pour prendre soin de soi, évacuer le stress et apaiser les maux. Au programme : fabrication de gommage et de masque avec application, auto massage avec explication de manœuvre et des émotions qui correspondent aux doigts etc.... avec Laetitia Rieutord de L'Estim de soi Tarif : 3€ par participant / Maximum : 8 participants / ☹ - avec ramassage</p>	<p>Mardi 08 mars 2022</p>
	<p>Points écoute de 16h00 à 18h00 Une psychologue à votre écoute Uniquement sur rendez-vous</p>	<p>Mercredi 09 mars 2022 Mercredi 23 mars 2022</p>
	<p>Récréa-jeu en famille à 14h00 Le temps d'un après-midi, la médiathèque se transforme en espace de jeux. Découvrez à chaque séance un nouveau jeu, relevez des défis par équipes ou jouez en famille ou entre amis. Bien sûr, vous pouvez aussi amener vos propres jeux ! De 0 à 99 ans et plus ! - Maximum : 10 joueurs</p>	<p>Mercredi 09 mars 2022</p>
	<p>Café numérique de 16h00 à 18h00 Comment joindre l'utile à l'agréable ? Voici une idée : le café numérique. Profitez d'un moment de détente en compagnie d'un animateur pour enrichir votre culture numérique, trouver réponse à vos questionnements ou faire des découvertes. Dès 10 ans, pour débutants comme confirmés (si vous êtes néophytes, nous vous proposons de suivre nos cours en parallèle). Maximum : 10 participants</p>	<p>Vendredi 11 mars 2022 Vendredi 25 mars 2022</p>
	<p>Santé des Aidants parlons en ! de 15h00 à 18h00 Une rencontre santé avec des professionnels d'aide aux aidants via un forum, un débat théâtral et des visites de stands pour échanger à la salle des fêtes de Formerie Maximum : 12 participants / ☹ - avec ramassage au départ du Centre Social à 14h00</p>	<p>Vendredi 18 mars 2022</p>
	<p>Instant découverte en famille de 17h00 à 18h00 Qu'est-ce qu'une brinicle ? Connaissez-vous la "plante qui danse" ? A moins que vous ne préfériez partager votre coup de cœur culturel du mois ? Tous les 3e vendredi de 17h à 18h, une boîte mystère vous attend à la médiathèque : n'écoutez que votre curiosité et laissez-vous surprendre ! Goûter participatif Maximum : 10 participants</p>	<p>Vendredi 18 mars 2022</p>
	<p>Atelier Bougeons ensemble de 14h00 à 16h00 Pratiquer une activité physique joue un rôle essentiel pour notre santé. Bougeons ensemble pour renforcer nos capacités musculaires, pour travailler notre souplesse tout en douceur, mais aussi pour se retrouver et passer un bon moment. Maximum : 10 participants / ☹ - avec ramassage</p>	<p>Mardi 22 mars 2022</p>
	<p>Atelier "la pluie et le beau temps" de 15h00 à 17h00 Le temps d'un après-midi, la médiathèque devient laboratoire pour réaliser avec vous des expériences sur l'eau, le tout accompagné de contes et d'histoires sur la pluie et le beau temps Maximum : 10 participants, à partir de 5 ans</p>	<p>Mercredi 23 mars 2022</p>
	<p>Sortie au marché de Gornay en Bray de 9h00 à 12h00 Tarif : 3€ par participant / Maximum : 8 participants / ☹ - avec ramassage</p>	<p>Mardi 29 mars 2022</p>

Renseignements et inscriptions :

Centre Social Rural Intercommunal « François Maillard »

4, rue des écoles - 60850 LE COUDRAY SAINT GERMER

Cotisation au Centre Social Rural : 5€/an (de sept. à août)

☎ : 03.44.81.83.00

✉ : csr.francois.maillard@wanadoo.fr



Mise en place de certains ateliers sous réserve du protocole sanitaire
Attention, le pass sanitaire pourra être exigé selon les activités

