






Ateliers Réguliers Juin / Juillet 2024

Ouverture de l'Espace de Vie

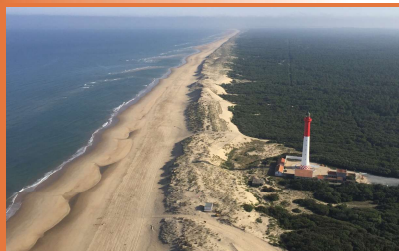
Les mardis, jeudis,
vendredis, samedis :
de 16h00 à 18h30
Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61

		Juin	Juillet
	Tricote'Papote - Animation Ariane - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>	Les jeudis 06, 13, 27 Juin à 14h30	Les jeudis 04, 11, 25 Juillet à 14h30
	Croche'thé - Animation Sandrine - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>	Le Samedi 08 à 16h00	Samedi 06 Juillet à 16h00
	Faites le vous-même - Animation Lisa et Amandine - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>	Samedi 08 Juin à 10h00	Samedi 20 Juillet à 10h00
	Cuisine mon Chéri - Animation Gilbert - <i>Inscription : 06 89 89 30 31</i>	Samedi 08 Juin à 10h00	Samedi 20 Juillet à 10h00
	Communication bienveillante - Animation Sébastien Buisson - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>	Lundi 10 Juin à 18h30	Lundi 08 Juillet à 18h30
	Soirée jeux de sociétés - Animation Kevin - <i>Inscription : 06 48 12 14 97</i>	Mardi 11 Juin à 19h30 <i>On mange sur place (Auberge Espagnole)</i>	Mardi 09 Juillet à 19h30 <i>On mange sur place (Auberge Espagnole)</i>
	Relax'sons - Animation Micke - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>	Mercredi 19 Juin à 18h30 Mantra et chants du monde Vibrer à l'unisson en mêlant nos voix	Mercredi 17 Juillet à 18h30 Invité(e) surprise
	Couture Les Petites Mains - Animation Lisa, Ariane, Daniele, Hélène - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>	Vendredi 21 Juin à 9h00	Vendredi 19 Juillet à 9h00
	Club Manganimé - Animation Lucy, Mathéo, Paul owen, William, Capucine -	Samedi 22 Juin à 17h30 Stage dessin Manga /Complet <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>	Le Samedi 06 Juillet à 17h30 Stage dessin Manga /Complet <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>
	Danse Libre - Animation Raph - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>	Mercredi 26 Juin à 19h00 <i>Suite Année 80</i>	Mercredi 31 à 19h00
	Atelier Aquarelle - Animation France - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>	Tous les Mercredis à 15h00	
	Les arts au soleil - Animation Gilbert - <i>Rens : 06 89 89 30 31</i>	Tous les Jeudis à 18h00 <i>Dessin et Peinture</i>	

Juin



SORTIE Phare de Coubre + Musée la Tremblade

- Départ du Gdar à 10h00 en Covoiturage (1h30 de route)
- Arrivée à la Tremblade PIQUE NIQUE
- 14h00 Visite Phare et Musée...Après plage si beau temps

Dimanche 09 Juin

Inscription : 07 88 10 70 61
Prix : 2€ / pers (prix adhérents)



CONFÉRENCE

l'importance du fer dans l'alimentation

Pour tout comprendre sur ce minéral, nous allons voir, dans cette conférence, le rôle du fer dans l'organisme, ses bienfaits et besoins, ainsi que les solutions pour lutter contre les carences.

Dimanche 16 Juin à 10h00

- Animation Stéphane Pitard, Naturopathe -
Inscription : 07 88 10 70 61

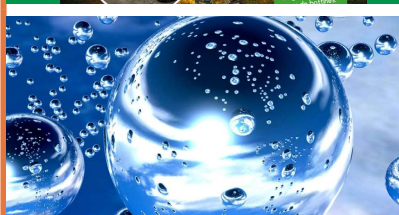


"Viens avec moi nettoyer notre forêt"

de 9h00 à 12h30
Accueil avec café ou jus de fruits - Repas offert par l'ACCA et la Mairie du Val-de-Livenne -
Apéritif offert par le GDAR et l'AJC.

Samedi 22 Juin

RV 9h00 devant la salle Rémy Etelain
Inscription : 07 88 10 70 61



ATELIER LUDIQUE "autour de la mousse"

Les Mercredis 19 et 26 Juin

Inscription : 07 88 10 70 61
- Animation Tyla -



SPECTACLE des Ateliers Théâtre de l'AJC

Dimanche 30 Juin à 15h00

Entrée prix libre

Juillet



MICRO-FOLIE musée numérique

Salle du GDAR Daniel Lhoumeau
du 1^{er} au 5 Juillet - Entrée Gratuite

Programme sur :

FB : Micro-Folie Terres d'Estuaire
<https://www.cc-estuaire.fr>
FB : GDAR de l'Estuaire

Vernissage

Mardi 02 Juillet à 18h00

suivi d'un verre de l'amitié offert
par la commune du Val de Livenne



Café femmes "La dépendance affective"

J'ai peur d'être seule, je l'aime mais... au début on s'aime, après on s'habitue, j'ai si peur qu'on me quitte que je m'oublie et suis capable de faire un peu n'importe quoi... Que ce soit au sein du couple mais aussi en amitié ou parfois avec nos enfants, il arrive que certaines de ces pensées nous effleurent... ou même nous construisent. Sommes nous dépendantes affectivement? Est-ce que c'est dangereux? Est-il possible ou souhaitable de ne pas l'être?

Venez échanger vos réflexions et vos expériences dans le cadre chaleureux et bienveillant des cafés femmes du GDAR.

**Samedi 06 Juillet
à 10h00**

- Animation Aude -
Accompagnante parentale
Inscription : 06 76 87 29 49

Juillet

Journée Rando le long de la Gironde Vitrezay / Port Maubert (12km)

Venez vous ressourcer physiquement et mentalement.
Sortie Rando toute la journée le long de la Gironde.
Prévoir Pique Nique

Dimanche 07 Juillet

- Animation Annick -
Inscription : 06 70 89 19 79
RV 10h00 au Vitrezay -
Covoiturage de Marcillac Départ 9h30

SORTIE à la Calinésie Journée au centre Aquatique du Libournais

Entrées aux lagon : été + ludique + sportif
Prévoir Pique Nique

Dimanche 07 Juillet

Inscription : 07 88 10 70 61
Prix : 7€ / pers (prix adhérents)
- Départ du Gdar à 10h00 en Covoiturage -

PARTENARIAT AVEC LE FESTIVAL MOAMO

Programmation sur www.moamofestival.fr

Pass 2 jours pour le festival 9€ (Adhérents GDAR)
au lieu de 28€ prix normal.

Venir retirer son Pass au GDAR

**Vendredi 12 Juillet
Samedi 13 Juillet
à Laruscade**

STAGE PEINTURE

Enfant à partir de 8 ans
de 10h00 à 12h00
Inscription : 06 89 89 30 31

15 et 16 Juillet

VIENS JOUER !

Après midi jeux à l'extérieur à partir de 15h00
Inscription : 07 88 10 70 61

Vendredi 19 Juillet

CROISIÈRE : "d'une rive à l'autre"

La croisière "l'estuaire d'une rive à l'autre" a une durée de 2h sans escale.
Véritable trait d'union entre les deux rives, cette croisière vous emmènera à la découverte de cet entre-deux-mondes. Au fil de la navigation, vous découvrirez le chenal de grande navigation avec le passage de cargos, le Médoc et ses châteaux prestigieux, approchez l'île de Patiras et son phare emblématique, puis la rive droite et ses marais plus sauvage.

Dimanche 21 Juillet

Inscription : 07 88 10 70 61
Prix : 7€ / pers (prix adhérents)
Départ Croisière 16h15
RV au Vitrezay à 15h30
Covoiturage Marcillac 14h45

SORTIE : Sur les traces de Néandertal

La Préhistoire entre vos mains : entre savoir et pratique
Qui n'a jamais rêvé de vivre à l'Âge de Pierre, au milieu des mammouths ou autres tigres à dents de sabre ? De savoir faire du feu sans allumette ? Ou encore, de savoir chasser au propulseur comme un vrai Homme préhistorique ? Grâce aux animations préhistoriques, observez, apprenez et essayez-vous aux techniques primitives des premiers Hommes.

Mercredi 24 Juillet

Inscription : 07 88 10 70 61
Prix : 4€ / pers (prix adhérents)
Départ et Covoiturage à partir du GDAR 09h30
Prévoir Pique Nique

SORTIE PLAGE

Après midi Pique Nique au bord de l'eau
A St Georges de Didonne
Inscription : 07 88 10 70 61

Mardi 30 Juillet

Départ et Covoiturage à partir du GDAR 10h00

DIMANCHE ACTIF et CONVIVIAL

Matin : Rando
Midi : Repas Auberge Espagnol - Apéro et vins offerts par le GDAR
Après midi : Concours de Pétanque - Palets... Parlotte et chaises longues...

Dimanche 04 Aout

Inscription : 07 88 10 70 61