

◆  
**Programme**  
Novembre  
Décembre  
2024



**Ouverture de l'Espace de Vie**

>Les mardis, jeudis, vendredis et 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



# Novembre



## Atelier de Tricot "Tricote'Papote"

**Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?**

"Tricote'Papote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant.

**Les jeudis 07, 14, 28 Nov  
à 14h30**

- Animation Ariane -

*Inscription : 07 88 10 70 61*



## Cuisine mon Chéri

**Un atelier de cuisine pour les Hommes**

A l'atelier de cuisine "Mon Chéri" les participants apprennent à préparer des repas sains et goûteux tout en découvrant les techniques de coupe et de cuisson, dans une atmosphère chaleureuse et bonne enfant. Venez nous rejoindre pour découvrir ou partager des recettes et des conseils culinaires.

**Samedi 09 Nov  
à 10h00**

- Animation Gilbert -

*Inscription : 06 89 89 30 31*



## Atelier Couture "Faites le vous-même"

Il vous reste des chutes de tissus ? Ne les jetez surtout pas. En couture, il nous reste très souvent des chutes dont on ne sait pas trop quoi faire. Notre crédo : « rien ne se perd, tout se transforme » s'applique une fois de plus dans cette situation. L'avantage avec les chutes de tissus c'est ce sont des petits projets couture qui ne prennent pas beaucoup de temps. Il vous reste un tout petit peu de tissu ? Parfait, vous allez pouvoir vous couvrir des minis créations.

**Samedi 09 Nov  
à 10h00**

- Animation Lisa et Amandine -

*Inscription : 07 88 10 70 61*



## Sortie aux Antilles à Jonzac

**Accès à l'espace ludique et l'espace détente**

Journée piquenique

**Dimanche 10 Nov  
Départ à 10h00**

10€ adulte /5€ enfant

*Inscription : 07 88 10 70 61*



## Médecine Traditionnelle Chinoise

**Les problèmes mentaux et émotionnels**

Comment évoquer les problèmes mentaux et émotionnels en Médecine Chinoise. Où est la source réelle ? comment se met en place la pathologie émotionnelle et les risques corporels conséquents ?

**Seminaire**

Par Marcel Grossetie

**Samedi 16 Nov**

de 9h00 à 12h00

*Inscription : 07 88 10 70 61*



## Croche'thé

L'atelier crochet peut être aussi bien destiné aux débutants qu'aux crocheteurs plus expérimentés. Apprendre les bases du crochet, se perfectionner, partager des idées, des techniques et réaliser divers projets tels que des vêtements, des accessoires... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres passionnés par cette activité manuelle.

**Samedi 16 Nov  
à 16h00**

- Animation Sandrine -

*Inscription : 07 88 10 70 61*



## Lecture dessinée

**Tirée du la BD "Ce chemin qui n'a pas de nom"**

Équipé d'un système de vidéo projection et de ses crayons de couleurs, Maxime reprend des images issues de livre. Exécutées à grande vitesse, elles accompagnent la voix de Claire, et évoluent au fur et à mesure de la lecture.

**Samedi 16 Nov  
à 20h00**

*Inscription : 07 88 10 70 61*

Adh : Gratuit / Non Adh : 5 €



## Après midi jeux de sociétés

Venez plongé dans l'univers fascinant des jeux de société.

Un après midi de rires et de stratégies,  
et des crêpes pour les gourmands !

**Dimanche 17 Nov  
à 15h00**

- Animation David -

*Inscription : 07 88 10 70 61*



## Communication bienveillante

La communication bienveillante consiste à s'exprimer de manière respectueuse et empathique envers les autres, en prenant en compte leurs besoins et leurs sentiments. Cela implique d'écouter activement, d'exprimer ses propres émotions de façon constructive, et de chercher à comprendre l'autre sans jugement.

**Lundi 18 Nov  
à 18h30**

- Animation Sébastien Buisson -

*Inscription : 07 88 10 70 61*

# Programme

Novembre  
Décembre  
2024

## Novembre



### Relax'sons

Relax'sons inclus l'écoute de musique relaxante, de sons naturels ou de chants. La méditation sonore peut être particulièrement utile pour ceux qui trouvent difficile de se concentrer. Les sons peuvent agir comme un point d'ancrage pour l'attention, aidant à éviter les pensées distrayantes et à approfondir l'expérience méditative. La plupart de nos séances sont animées par les musiciens adhérents du GDAR.

**Mercredi 20 Nov**  
**à 18h30**

- Animation Susie -  
Inscription : 07 88 10 70 61



### Atelier Couture "Petites Mains"

Vous avez envie de créer vos propres vêtements, mais vous avez besoins d'être aidé(e) ? l'atelier de couture "Petites Mains" est là pour vous épauler dans votre projet. Après acceptation par l'équipe de votre projet, le(la) participant(e) apportera le matériel nécessaire à sa réalisation.

**Vendredi 22 Nov**  
**à 14h00**

- Animation Lisa, Ariane, Daniele, Hélène -  
Inscription : 07 88 10 70 61



### Sortie Laser Game Bowling de Ste Eulalie

**Vendredi 22 Nov**

Inscription : 07 88 10 70 61  
Adh : Gratuit / Non Adh : 5 €  
Départ GDAR 18h00



### Atelier Créatif Calendrier de l'avent

**Mercredi 27 Nov**

Inscription : 07 88 10 70 61



### Sortie Ciné à St André de Cubzac

"Vaiana 2"

Horaire en fonction de la programmation

**Samedi 30 Nov**

Inscription : 07 88 10 70 61  
Tarif Adh : 2€/pers

## Décembre



### Théâtre parentalité "Superprincesse"

Il met en scène deux personnages : Elle-Lui, frère-soeur, fille-garçon. Deux personnages qui cherchent, qui explorent les limites du genre, les limite du jeu. Deux comédien.ne.s qui jouent deux enfants qui jouent à se déguiser pour rejouer Cendrillon. Tout en étant deux sur scène, ils-elles sont quatre à prendre la parole, ils-elles changent de rôles, les inversent...s'en amusent, s'en agacent, poussent le genre dans l'absurdité de ses stéréotypes.

Par la C<sup>e</sup> "à Coucher Dehors"

**Dimanche 01 Déc**  
**à 15h00**

Inscription : 07 88 10 70 61  
Adh : Gratuit / Non Adh : 5 €



### Atelier de Tricot "Tricote'Papote"

Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?

"Tricote'Papote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant.

**Les jeudis 05 et 12 Déc**  
**à 14h30**

- Animation Ariane -  
Inscription : 07 88 10 70 61



### Café Femmes

**Samedi 07 Déc**  
**à 10h00**

- Animation Aude -  
Inscription : 07 88 10 70 61



### AJC ROCK

AJC Rock c'est le rendez vous Annuel  
de tous les musiciens de l'AJC et du GDAR

Avec Hécate, Formol Drinkers et...une surprise

Petite restauration sur place

Entrée : Prix libre

**Samedi 07 Déc**  
**à partir de 20h00**

## Décembre



### Conférence sur les huiles essentielles

Les huiles essentielles, extraits concentrés de plantes aromatiques, sont utilisées depuis des siècles pour leurs propriétés thérapeutiques, aromatiques et cosmétiques. Françoise Caritan, herboriste à St Ciers sur Gironde, vous expliquera comment les utiliser.

**Dimanche 08 Déc  
à 15h00**

- Animation Françoise Caritan -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### Communication bienveillante

La communication bienveillante consiste à s'exprimer de manière respectueuse et empathique envers les autres, en prenant en compte leurs besoins et leurs sentiments.

**Lundi 09 Déc  
à 18h30**

- Animation Sébastien Buisson -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### Cuisine mon Chéri

**Un atelier de cuisine pour les Hommes**

Venez nous rejoindre pour découvrir ou partager des recettes et des conseils culinaires.

**Samedi 14 Déc  
à 10h00**

- Animation Gilbert -  
*Inscription : 06 89 89 30 31*



### Atelier Couture "Faites le vous-même"

Notre crédo : « rien ne se perd, tout se transforme »

**Samedi 14 Déc  
à 10h00**

- Animation Lisa et Amandine -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### Spectacle de Noël

**Par l'atelier théâtre adulte de l'AJC**

Suite et fin de la trilogie des aventures du Père Noël, de la Mère Noël et des Lutins.

**Dimanche 15 Déc  
à 15h00**



### Relax'sons

Relax'sons inclus l'écoute de musique relaxante, de sons naturels ou de chants. La méditation sonore peut être particulièrement utile pour ceux qui trouvent difficile de se concentrer. La plupart de nos séances sont animées par les musiciens adhérents du GDAR.

**Mercredi 18 Déc  
à 18h30**

- Animation Susie -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### Sortie

**ECLIPSO (réalité Virtuelle)  
+ Choco Chaud au Marché de Noël**

Vous avez toujours rêvé de faire un saut dans le temps et plonger dans des scènes du passé ? Mettez vos casques de réalité virtuelle, éclipez-vous et offrez-vous une parenthèse au sein d'un univers unique qui saura vous faire vivre une expérience aussi bien enrichissante que divertissante.

**Samedi 21 Déc**

Départ du GDAR 12h30 - Début visite 14h  
10€ adulte / 5€ -15 ANS  
*les explorateurs doivent être âgés de plus de 8 ans*  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



**Sortie Cinéma Goûter à St André  
"Film Moufassa"**

*Horaire en fonction de la programmation*

**Dimanche 29 Déc**

Adh : 2 €/pers  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### Atelier Aquarelle

Aquarelle, effet de transparence ?... pas seulement... votre professeure, aquarelliste vous initie, vous accompagne, vous aide à vous perfectionner dans un monde de couleurs et de techniques. PLAISIR GARANTI dans un cadre convivial et propice à la création. Tous les matériels (pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc.) sont disponibles à l'atelier.

**Tous les Mercredis  
à 15h00**

- Animation France -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



**Les arts au soleil  
Atelier de Peinture**

Un atelier ouvert à toutes et tous qui favorise la créativité et le partage de connaissances. Notre atelier permet à des personnes de différents niveaux technique de se réunir autour d'une passion commune, la peinture. Des stages sont organisés pour les enfants pendant les vacances scolaires.

**Tous les Jeudis  
à 18h00**

- Animation Gilbert -  
*Rens : 06 89 89 30 31*