

LES ATELIERS D'AVRIL - Ô9

tout public



**Mardi 2 avril, à partir de 10h
gratuit**

Médiathèque
Lectures et expo sur les violences
éducatives ordinaires

Mardi 8 avril à 20h30 - 2€

Maison du temps libre
Conférence gesticulée : entre
spectacle et conférence venez
découvrir "C'est pour ton bien ma
chérie" de Camille Pasquier



**Mardi 2 avril, à 14h30
5€ (ou 3€ adhérent)**

Ô9
Évacuez la pression au quotidien
grâce aux techniques d'auto-
massage !



**Lundi 14 avril, à partir de 14h
5€ (ou 3€ adhérent)**

Ô9
On se détend en faisant du
macramé et on repart avec de
jolis éléments de déco pour la
maison.



Mardi 15 avril, à 14h - gratuit

Ô9
Coudre en groupe, pour décorer
les rues : guirlandes, fanions ...
moment convivial garanti !



Jeudi 17 avril, à 15h - gratuit

Ô9
Initiation aux bases de
l'informatique et partage de
bonnes pratiques ...
Les 3èmes jeudis de chaque mois.

en famille



Mercredi 16 avril, à 9h30 - gratuit

Ô9
Éveil au chant : créer des
moments de complicité avec
votre enfant grâce à votre voix.
0-5 ans



Mercredi 16 avril, à 14h - gratuit

Ô9
Relaxation, chouchoutage et
fabrication d'huiles de massages
saines, gommages.
Mère-fille ou grand-mère et
petite-fille entre 6 et 16 ans



Jeudi 17 avril, à 9h30 - gratuit

Ô9
Théâtre en famille : moment de
découverte, on appréhende les
émotions au travers de jeux
ludiques.



Jeudi 17 avril, à 14h - gratuit

Lac de la Cisba
Découvrez le milieu aquatique les
pieds dans l'eau.
Atelier en famille avec des
enfants de 6 à 16 ans.

+ 60 ans



Jeudi 10 avril, à 10h - 5€

Mardi 22 avril à 14h30 - 5€

Ô9
Ateliers créatifs, une activité
enrichissante pour s'exprimer, se
détendre et se rencontrer ...

parents



Mardi 15 avril, à 18h - gratuit

Ô9
Comment dort votre enfant ?
Comment dormez-vous ?

Fleurs de Bach : fabriquez votre
flacon personnalisé !

Renseignements et inscriptions

Solène Poirier,

- Accompagnement à la parentalité
- Soutien aux initiatives locales

9 rue des Douves à Séverac d'Aveyron

05.65.47.78.73 et 06.20.39.09.77

o9.frseverac@gmail.com

Visitez notre site :



Avec la participation de :



santé
famille
retraite
services