

LES ATELIERS D'AVRIL - Ô 9

tout public



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

Médiathèque

Lectures et expo sur les violences éducatives ordinaires

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

Ô 9
Evacuez la pression au quotidien grâce aux techniques d'auto-massage !



Mardi 15 avril, à 14h - gratuit

Ô 9
Coudre en groupe, pour décorer les rues : guirlandes, fanions ... moment convivial garanti !

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



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

Ô 9
On se détend en faisant du macramé et on repart avec de jolis éléments de déco pour la maison.



Jeudi 17 avril, à 15h - gratuit

Ô 9
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

Ô 9
Œil au chant : créer des moments de complicité avec votre enfant grâce à votre voix.
0-5 ans



Jeudi 17 avril, à 9h30 - gratuit

Ô 9
Théâtre en famille : moment de découverte, on appréhende les émotions au travers de jeux ludiques.



Mercredi 16 avril, à 14h - gratuit

Ô 9
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 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€

Mardi 15 avril, à 18h - gratuit



Ô 9
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 Sévérac d'Aveyron

05.65.47.78.73 et 06.20.39.09.77

09.frseverac@gmail.com

Visitez notre site :



Avec la participation de :



santé
famille
retraite
services