

ASSOCIATION ATELIERS 29

Les ateliers 29, c'est l'échange réciproque de savoirs, des ateliers accessibles toute l'année pour tous. Contactez les pilotes. Ateliers du soir sur : <https://ateliers29-arpajon.org/>

Permanence A.29 tous les samedis de 10h à 12h



CONVERSATION EN ITALIEN : Contact : mrtopini@gmail.com

LUNDI ET I SAMEDI SUR 2 • 15H-17H



CONVERSATION EN ANGLAIS : Contact : kjhorner@gmail.com

MARDI • 10H30-12H30



MUSIQUE : Contact : 06 72 83 90 67

MARDI ET VENDREDI • 14H30-17H



SELF-DÉFENSE : Contact : jmclaude.lambert@gmail.com

MERCREDI ET VENDREDI • 10H-11H



ATELIER LANGUE DES SIGNES : Contact : foucault.josiane@orange.fr

SAMEDI 28 SEPTEMBRE • 14H-16H



ATELIER COUTURE : Contact : 06 77 87 33 28

SAMEDI • 15H-17H



CAFÉ PHILO : Contact : redamez27@orange.fr

LUNDI 30 SEPTEMBRE • 19H-21H



MARCHE NORDIQUE : Contact : 06 89 54 04 02

MERCREDI 18 SEPTEMBRE • 10H30-12H - Prêt de batons



LIRE ET DÉLIRES - POÉSIE : Contact : 06 82 50 91 26

LUNDIS 9 ET 23 SEPTEMBRE • 18H-20H



SOIRÉE JEUX : Contact : mijomez@live.fr

MERCREDI 18 SEPTEMBRE • 20H30 - 23H



Espace socioculturel La Ruche

Programme des Animations

SEPTEMBRE
2024

Bibliothèque :

01 64 90 75 05, bibliotheque@arpajon91.fr
Mardi : 15h-18h, mercredi : 10h-12h30, 14h-18h,
vendredi : 10h-12h30, samedi : 10h-12h, 14h-17h

Comptoir des Associations

06 21 30 33 49, vieassociative@arpajon91.fr
Du lundi au jeudi : 8h45-12h30, 13h30-17h45,
vendredi : 8h45-12h30, 13h30-16h45

Animation socioculturelle :

06 31 76 96 58, animation29.31@arpajon91.fr
Du mardi au vendredi : 8h45-12h30, 13h30-18h,
samedi : 10h-12h30, 13h30-17h

Association Ateliers 29 :

<https://ateliers29-arpajon.org>
www.facebook.com/ateliers.vingtneufarpajon
ateliers2991@gmail.com

INFOS PRATIQUES

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE
POUR LES ATELIERS**

☎ 01 64 90 75 05

@ bibliotheque@arpajon91.fr

**Pour toutes les activités, les enfants
doivent être accompagnés d'une
personne majeure**

La Ruche
Espace socioculturel

29-31 rue Dauvilliers ,91 290 Arpajon



Retrouvez nos animations et ateliers, contactez-nous pour tout renseignement.
Réservation obligatoire, les enfants doivent être accompagnés d'une personne majeure.

CCAS : LES RENCONTRES ARPAJ'ON avec le CCAS

On partage, on se rencontre, on découvre ! Pour tous les arpajonnais.
Programme complet auprès du CCAS : 01 69 26 26 96

LA TÊTE DANS LES ÉTOILES ! : 5 SEPTEMBRE • 14H-16H

PLACE AU BIEN-ÊTRE POUR LA RENTRÉE ! 19 SEPTEMBRE • 14H-16H

Rejoignez-nous pour un moment de détente, bien-être et pratique sportive en douceur.

SEMAINE DU BIEN-ÊTRE - DU 17 AU 21 SEPTEMBRE

(Avec : Studio 59, Du sens et des sens, AEDV, Blanche Artémis, Danielle des Ateliers 29, CCAS, Hulwenn Lucas, Bien naître maternel, cabinet Chiropratique de l'Orge...)

La Ruche vous invite à une semaine de découverte du bien-être professionnel, comme parental, pour faire du bien à son corps mais aussi à son esprit. Places limitées, réservations fortement conseillées.

MARDI 17 SEPTEMBRE :

- 10h-11h30 : **Ayurvédâ** - Découverte des épices et du ghee
- 10h30 - 12h : **Bien-être professionnel** - Améliorer la communication au travail, le relationnel et la gestion des émotions
- 14h - 15h30 : **Bien être professionnel** - Améliorer la communication au travail, le relationnel et la gestion des émotions

MERCREDI 18 SEPTEMBRE :

- 10h-12h : **Bien-être parental** - Idées reçues autour de bébé
- 10h30-12h : **Initiation marche nordique**
- 15h-16h : **Atelier yoga enfants** dès 6 ans
- 15h-16h : **Bien-être parental** - Comment aider mon enfant à gérer ses émotions ?
- 16h30-17h30 : **Bien-être parental** - Conférence sur la périnatalité

JEUDI 19 SEPTEMBRE :

- 10h30-11h30 : **Yoga sur chaise**
- 14h-15h : **Bien-être corporel** - Conférence sur la chiropraxie « La chiropraxie, pour qui, pour quoi? »

VENDREDI 20 SEPTEMBRE :

- 9h30-11h : **Bien-être sensoriel** - Découverte du Snoezelen
- 14h-17h : **Bien-être professionnel** - Coaching professionnel
- 16h30-17h30 : **Découverte du yoga pour les bébés**
- 16h45-17h45 : **Atelier Ayurvédâ** - Découverte du ghee et des ojas

SAMEDI 21 SEPTEMBRE :

- 10h-11h : **Bien-être parental** - Réflexologie plantaire (jusqu'à 18 mois) et temps d'échange
- 10h-12h : **Bien-être personnel** - Comment accéder à la paix intérieure, quand tout à l'extérieur pourrait inviter à son contraire ?
- 11h-12h : **Bien-être parental** - Massage bébé (jusqu'à 18 mois) et temps d'échange
- 14h-16h : **Bien-être personnel** - Conférence sur la litosophie
- 14h-15h : **Bien-être parental** - Automassage de l'enfant (à partir de 3 ans) et temps d'échange
- 15h-16h : **Bien-être parental** - Réflexologie plantaire (à partir de 3 ans) et temps d'échange

ATELIERS FAMILLES



• VIS TA VILLE

Vous aimez votre ville et souhaitez contribuer à la rendre plus citoyenne? Tous les deux mois, La Ruche vous propose des «défis citoyens» individuels et collectifs. Pour participer, c'est simple : «un défi, un partage» sur Instagram avec le #BuzzdeLaRuche en taguant « villearpajon ».

• NOUVEAU - LE BUZZ DE LA RUCHE :

Entre Septembre et Octobre, faites rayonner la Ruche en comptabilisant vos pas avec votre application habituelle. Puis partagez une photo sur Instagram dans le cadre de notre premier défi bimestriel « Tous à pied ! » avec le #BuzzdeLaRuche. Rendez-vous le 7 septembre au forum pour le lancement du premier défi citoyen !

• CRÉATIF : 11 SEPTEMBRE • 10H30 - 12H

Initiation à la création de tampons en matériaux naturels. Dès 3 ans



• LUDIQUÉ : 14 SEPTEMBRE • 14H - 16H

Après-midi jeux à La Ruche pour bien commencer l'année !

• NATURE : 21 SEPTEMBRE • 14H- 16H

Atelier tawashi : Créons ensemble des éponges réutilisables en matériaux de récupération. Dès 6 ans

• NUMÉRIQUE : 24 SEPTEMBRE • 10H - 12H

Initiation à l'informatique. Venir avec son ordinateur portable, tablette... Places limitées



• L'EXTRA DE LA RUCHE : LA SOURIS GRISE

Rdv le 25/09 de 15h à 17h pour partir à la découverte de l'intelligence art-ificielle ! Dès 5 ans