

◆
Programme

Février
Mars
2025



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



Février



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 06,13 Février
à 14h30

- Animation Ariane -
Inscription : 07 88 10 70 61



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 que 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 coudre des minis créations.

Samedi 08 Février
à 10h00

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

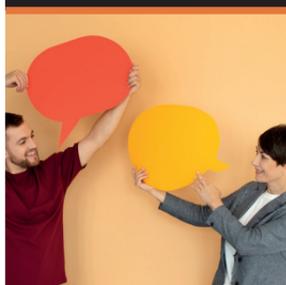


Croche'thé

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 08 Février
à 16h00

- Animation Sandrine -
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 10 Février
à 18h30

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



Cours de Yoga

Enseigné par Mike pratiquant de la discipline depuis une dizaine d'année et récemment formé en Inde selon les enseignements de Swami Satyananda Saraswati. Les cours de Yoga seront des cours traditionnelles de Hatha Yoga incluant le souffle (pranayamas), des postures (asanas) et des chants (mantras), afin de respecter la laïcité de la structure, les mantras ne sont jamais obligatoires et dans l'absolu ne feront référence à aucune divinité.

Tous les Mardis
de 18h30 à 19h45

Inscription : 07 86 95 45 46
- Animation Mike -
Adh : 5€ / Non Adh : 10 €
Par séance



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. Pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.

Tous les Mercredis
à 15h00

- Animation France -
Inscription : 07 88 10 70 61



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



Café Parents : Parler d'amour avec ses enfants

Un café parent le 15 février, au lendemain de la Saint Valentin ? Parler d'amour avec ses enfants c'est pas toujours facile et en même temps, c'est un sujet que nous adultes, nous amenons très tôt... "c'est ton amoureux ? Alors tu as une amoureuse? Et les amours ça va?" Bref... autant vous dire que le sujet en intéresse une bonne part, et ce dès le CP parfois même avant !

Et nos amours à nous ? On en parle ? Qu'est ce qu'on transmet de la relation amoureuse ? Comment aider la prunelle de nos yeux à entrer dans des relations saines et satisfaisantes et à se comporter de façon positive avec leurs paires sur ce sujet là...

Et quand viennent les amours adolescentes, doit on en parler avec eux, poser un cadre ? Et quand s'abattent sur eux les chagrins amoureux, a-t-on le droit de molester les coupables ?

Autant de questions qui animeront le prochain café parent dans la bienveillance et la chaleur du Gdar comme à chaque fois!

Samedi 15 Février
à 10h00

- Animation Aude -
Inscription : 07 88 10 70 61

Février



Concert

VENEZ DÉCOUVRIR LE FADO : LE CHANT (ET L'ÂME) DU PORTUGAL.

Dans le silence de la nuit, avec le mystère qui l'entoure, le chanteur(se) de fado chante seul, accompagné(e) d'une guitare classique et d'une guitare portugaise. "Silêncio, que se vai cantar o Fado" (Silence, nous allons chanter du fado). Dans la solitude de la complainte du chanteur(se) de fado, tous ceux qui entendent partagent cette connexion brute et comprennent le langage universel du cœur.

Samedi 15 Février
à 20h30
- Animation l'AJC -
Entrée : 6€



Rando

La marche est une activité bénéfique pour la santé physique et mentale, elle peut être pratiquée par presque tout le monde, quel que soit son niveau de forme physique. Marcher à travers la nature est une expérience enrichissante qui permet de se reconnecter avec l'environnement et de profiter des bienfaits du plein air.

Dimanche 16 Février
à 14h00
- Animation Annick -
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.

Mardi 18 Février
à 14h00
- Animation Lisa, Ariane, Daniele, Hélène -
Inscription : 07 88 10 70 61



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 19 Février
à 18h30
- Animation Susie -
Inscription : 07 88 10 70 61

Assemblée Générale du GDAR

Venez nombreux pour un état des lieux de notre association pour l'année 2024 et parler de l'année 2025, et partager ensemble, le verre de l'amitié.

Samedi 22 Février
à 19h00
Inscription : 07 88 10 70 61



Conférence "bien dans son corps"

Vous travaillez au bureau toute la journée et souffrez de douleur chronique. Vous ne vous sentez pas stable sur vos jambes lorsque vous voulez vous mobiliser et avez peur de tomber ? Vous entendez dire autour de vous qu'il faut déverrouiller votre corps un peu tous les jours mais vous ne savez pas quoi faire ? Ce "Bien dans son corps" assis, devrait répondre à vos attentes. Nous aborderons pendant une heure, des gestes simples qui vous apporteront confort et soulagement dans votre quotidien.

Lundi 24 Février
à 19h00
- Animation Loren Maramotti -
Ostéopathe D.O
Inscription : 07 88 10 70 61
Adh : Gratuit / Non Adh : 3,5 €

Programme Vacances d'Hiver



Stage peinture sur bois

C'est une invitation à la créativité avec un objet usuel ; juste un petit plateau en bois brut, des pinceaux et des couleurs...
À partir de 10 ans

Mardi 25
et Mercredi 26 Février
de 14h00 à 16h00
- Animation Gilbert -
Inscription : 07 88 10 70 61



Soirée Jeux Spéciale Loup Garou

Le Loup-Garou est un jeu de stratégie qui vise pour les villageois à éliminer les loups-garous et à ces derniers d'éliminer les villageois. Il est idéal pour jouer en groupe (6 joueurs minimum) et est accessible aux enfants. Ce Jeu développe l'intuition et la réflexion.

Mardi 25 Février
à 19h00
- Animation Ozame -
Inscription : 07 88 10 70 61

Programme Vacances d'Hiver



Initiation au tricot

Apprendre les bases du tricot pour les enfants peut être une expérience enrichissante et amusante. Le tricot développe la dextérité manuelle, stimule la créativité, favorise la concentration et la patience.

À partir de 8 ans

**Mercredi 27 Février
à 14h30 à 16h00**

- L'équipe de "Tricote Papote"
Inscription : 07 88 10 70 61



Sensibiliser les enfants au langage canin.

- La protection de l'enfant. • La protection du chien.

Les chiens comptent parmi les animaux de compagnie préférés. Ils sont plus de 7 millions en France. Nos enfants les côtoient donc tous les jours, parfois seul, sans avoir appris comment les aborder. Cette méconnaissance du chien entraîne souvent des comportements inadaptés voire des phobies. Avec des supports pédagogiques et ludiques adaptés au niveau des enfants nous leur apprenons à avoir un comportement plus sécuritaire avec les chiens, pour une réduction des risques et potentiellement des morsures.

**Vendredi 28 Février
à 15h00**

- Animation Barbara -
Educatrice spécialisée
Intervenante certifiée PECCRAM
Inscription : 07 88 10 70 61



Café Ados

**Samedi 01 mars
à 10h00**

- Animation Aude -
Inscription : 07 88 10 70 61



Activités Multisports : Archery Tag

À mi-chemin entre le paintball, le laser game et le tir à l'arc "Archery Tag" est l'activité idéale pour vivre des moments intenses en équipe. Armé d'arcs et de flèches avec embouts en mousse, plongez dans ce jeu non violent et sans peinture, où dynamisme et vitalité seront vos meilleurs alliés. À partir de 10ans

**Samedi 01 mars
de 14h00 à 15h30**

Salle des Fêtes Rémy Etelain
- Animation Arrow Game -
Inscription : 07 88 10 70 61



Activités Multisports

Après l'Archery Tag, venez jouer au Babyfoot, au Ping-Pong, au Billard, à la Pétanque d'intérieur...

**Samedi 01 mars
à 16h00**

- Animation Sandrine-
Inscription : 07 88 10 70 61



**Yu-Gi-Oh !
Rush DUËL au GDAR
L'aube de la bataille !
En collaboration
avec le restaurant LE YAMI
+ Après midi jeux à 16h00**

**Dimanche 02 mars
à 12h45**

- Animation Martin-
Inscription : 07 88 10 70 61
10€ / Adh



Lecture pour les petits

Venez faire découvrir à vos petits bouts l'univers merveilleux des livres à travers des histoires captivantes, des comptines joyeuses et des contes enchanteurs. Notre lectrice passionnée sera là pour plonger vos petits dans des récits qui éveilleront leur curiosité et stimuleront leur créativité.

De 1 à 6 ans

**Lundi 03 mars
de 17h30 à 18h00**

- Animation Sandrine-
Inscription : 07 88 10 70 61



Les Gourmandises de Valérie

Comme à chaque vacances scolaires, Valérie vient nous faire découvrir une nouvelle recette de pâtisserie et partager ses astuces et ses techniques. "Nous sommes tous émerveillés par son talent et sa passion. Et à chaque fois elle nous propose de participer à un petit atelier où chacun de nous peut essayer de réaliser le dessert du jour, sous ses conseils éclairés."

**Mardi 04 mars
à 14h30**

- Animation Valérie-
Inscription : 07 88 10 70 61



Programme
Février
Mars
2025

Programme Vacances d'Hiver



Atelier coloriage

L'atelier de coloriage est une excellente activité pour libérer sa créativité et se détendre. Que ce soit pour les enfants ou les adultes, le coloriage peut être à la fois amusant et thérapeutique. Le GDAR c'est doté de superbes crayons de couleurs : Venez les essayer !

Mercredi 05 mars
à 14h30

- Animation Isabelle-
Inscription : 07 88 10 70 61



Initiation à la Couture pour les Enfants

L'initiation à la couture pour les enfants est une activité ludique qui permet aux jeunes d'apprendre tout en développant leur créativité : Apprentissage de la couture à la main et de l'utilisation de la machine à coudre..

à partir de 09 ans

Jeudi 06 mars
de 14h30 à 16h00

- Animation par nos couturières-
Inscription : 07 88 10 70 61



Atelier peinture

Viens créer et t'amuser à l'atelier Peinture !

À partir de 10 ans

Jeudi 06 mars
de 16h00 à 18h00

- Animation Gilbert-
Inscription : 07 88 10 70 61



Balade dans la nature à côté du Gdar et partage du goûter au Gdar

Vendredi 07 mars
de 14h30 à 16h00

- Animation Sandrine-
Inscription : 07 88 10 70 61



Cuisine mon Chéri

Un atelier de cuisine pour les Hommes

À 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 08 mars
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 que 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 coudre des minis créations.

Samedi 08 mars
à 10h00

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



Club Manganimé

- Animation Lucy, Mathéo, Paul owen, William et Capucine -

Samedi 08 mars
à 17h30

Inscription : 07 88 10 70 61



Soirée Internationale droit des femmes

Film et échanges

Samedi 08 mars
à 19h30

- Animation Aude-
Inscription : 07 88 10 70 61



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, herboriste, vous expliquera comment les utiliser.

Dimanche 09 mars
à 10h00
- Animation Françoise Caritan -
De l'Herboristerie "Cannelle et Mélisse"
à St-ciers sur Gironde
Inscription : 07 88 10 70 61