

Les ateliers

ATELIERS PAYANTS

Nouveau !

Atelier Méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience est «la base» de toutes les formes de méditation: c'est être simplement là, au moment présent, c'est l'apprentissage de la concentration, de la présence à soi même et de la clarté mentale.
Animé par Marie-Ange Serre, Sophrologue, formée en Communication Non Violente

Tous les lundis de 17h45 à 18h30

Atelier sophrologie

La sophrologie est une méthode qui combine des techniques de respiration, de visualisation, de relaxation. Cela amène une profonde détente du corps une meilleure gestion des émotions et un mental paisible.
Animé par Marie-Ange Serre, Sophrologue, formée en Communication Non Violente

Tous les lundis de 18h45 à 20h

Cours de français et de vie pratique

Alphabétisation

Des séances de 2h d'apprentissage hebdomadaire, destinées aux adultes n'ayant jamais été scolarisés, sont proposées afin d'acquérir des connaissances de base en lecture, à l'oral et à l'écrit.

Cours de français langue étrangère

Les cours de 2h s'adressent à des adultes non francophones possédant un bon niveau scolaire, voire universitaire dans leur pays d'origine, mais vivant depuis peu en France. Groupes de niveaux différents, ateliers animés par des bénévoles engagés et formés.

Les cours ont lieu du lundi au vendredi, en matinée, après-midi ou soirée.

Inscriptions à l'accueil de l'Espace Louis-Braille.

Atelier peinture dessin

Initiation au dessin et à la peinture avec Cyril.
Venez avec vos pinceaux, peintures, toiles, etc...

Le mardi de 9h15 à 11h45

Le mercredi de 17h à 19h30

Le vendredi de 14h15 à 16h45

REGLEMENTATION DES ATELIERS PAYANTS

Pour tout atelier payant, les nouveaux usagers peuvent participer une fois gratuitement pour faire un essai.

À l'issue de l'essai, il ne sera plus possible de fréquenter l'atelier sans règlement de la tarification correspondante.

Pour participer à ces ateliers, vous devez nous fournir :

Votre avis d'imposition 2024,
Une attestation responsabilité civile,
Un certificat médical pour l'activité Bien-être,
Une photo.

Tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte et ne permettra pas l'accès à l'atelier.

Le tarif sera calculé en fonction du revenu fiscal de référence du foyer et de votre lieu de domicile.

Règlement en espèce ou en chèque à l'ordre du Trésor Public.

Les ateliers se déroulent d'octobre à juin.

ATELIERS BÉNÉVOLES

Atelier jeux de société

Animé par Annie et Bernard.

Venez apprendre à jouer à différents jeux de société en passant un bon après-midi autour d'un café/thé et d'un gâteau maison.

Le lundi de 14h30 à 17h

Atelier tricot et crochet

Animé par Claudine et Roseline.

Elles vous feront découvrir les techniques du tricot. Apportez vos aiguilles et vos pelotes de laine.

Le mardi et vendredi de 14h15 à 16h30

Atelier écriture

Animé par Anne.

Pour le plaisir d'écrire ensemble et mettre au travail sa mémoire, ses capacités d'évocation, son imaginaire par ses mots et l'écoute des mots des autres.

1 fois par mois le jeudi de 17h30 à 19h30

(se renseigner à l'accueil pour les dates)

Vendredi jeux intergénérationnel

Animée par Audrey et par un bénévole.

Des rendez-vous réunissant toutes les générations autour du jeu (jeux de société, jeux de cartes,...). Venez seul ou en famille.

1 fois par mois le vendredi de 20h à minuit (se renseigner à l'accueil pour les dates)

À partir de 13 ans (accompagné d'un adulte).

Atelier informatique

Animé par Sylviane.

Sous forme de modules et selon les thématiques travaillées, ils construisent des séances afin de favoriser l'inclusion numérique ; permettant aux participants d'acquérir le niveau de maîtrise suffisant pour réaliser les démarches de la vie quotidienne (CAF.fr, déclaration impôts, vacaf.fr, Ameli, mail ...).

(Selon planning, voir les dates à l'accueil).

Jardin

Le jardin collectif et solidaire est géré par un groupe de bénévoles et ouvert à tous les habitants.
Un lieu, une occasion pour se rencontrer, semer, récolter plus que des idées !

RÈGLEMENTATION DES ATELIERS GRATUITS, ANIMÉS PAR DES BÉNÉVOLES

Pour tous les ateliers animés par des bénévoles, les nouveaux usagers doivent remplir une feuille d'inscription à l'accueil.

Pour participer à ces ateliers, vous devez nous fournir :

- Une attestation responsabilité civile,
- Une photo.

Les ateliers se déroulent d'octobre à juin.

Atelier gratuit, Places limitées.

De nombreux bénévoles participent activement à la vie de l'Espace Louis-Braille.

Au travers d'ateliers, ils vous transmettent leur savoir-faire et leur passion.



MAIRIE DE MEAUX

2 place Hôtel de Ville Jacques - Chirac
77100 Meaux