

## Le Café des Parents : prendre soin de soi pour prendre soin de son enfant

A l'Échappée - Tarif plein : 6€ / Tarif adhérent-e : 3€

- Vendredi 6 octobre à 20h : Conférence-débat de Véronique Peyches sur la communication constructive et authentique dans la parentalité
- Samedi 18 novembre de 10h à 11h30 : Atelier sophrologie pour adultes par Nathalie Aurand
- Samedi 2 décembre de 10h à 12h : Temps d'échanges entre parents, autour d'un café, animé par Aurélie, professionnelle de la petite enfance. Gratuit.

Inscription : [coordination@lassemblee-pop.org](mailto:coordination@lassemblee-pop.org)

## Atelier d'écriture parents-enfants avec Frédérique Hespel

Samedi 4 novembre de 14h à 16h à L'Échappée

Tarif plein par famille : 6€ / Tarif adhérent-e par famille : 3€

Atelier d'écriture en duo adulte(s) & enfant(s). Les enfants écriront une lettre à l'adulte qu'ils seront dans les années (20)50 et les adultes à l'enfant qu'ils étaient dans les années (19)80. Accompagné-es par l'auteur qui vous partagera ses techniques et astuces d'écriture. Goûter prévu !

Sur inscription : [coordination@lassemblee-pop.org](mailto:coordination@lassemblee-pop.org)

## Atelier d'initiation à la couture "zéro déchet" avec Au fil du Meygal / A partir de 14 ans

Samedi 18 novembre de 14h à 16h à L'Échappée

Tarif plein : 6€ / Tarif adhérent-e par famille : 3€

Dans le cadre de la "Semaine européenne de réduction des déchets", couture des objets du quotidien (essuie-tout, sac à vrac, charlotte couvre-plat...) avec des textiles de récupération. Quelques machines à coudre seront fournies, mais vous pouvez apporter la vôtre !

Sur inscription : [coordination@lassemblee-pop.org](mailto:coordination@lassemblee-pop.org)

## Soirée jeux de société adultes avec le Dé Café Inné

Vendredi 8 décembre de 20h à 23h à l'Échappée

Gratuit - Réservée aux adhérent-es de l'association (10€)

Le bar à jeux du Puy le Dé Café Inné se délocalise à Saint-Julien avec une sélection de jeux d'ambiance, tout public, accessibles. Un moment pour décompresser de la semaine et pour se rencontrer ! Petite restauration et boissons vous seront proposées sur place.

+ d'infos : [coordination@lassemblee-pop.org](mailto:coordination@lassemblee-pop.org)

# Le Café de l'Assemblée



## Programme des animations septembre à décembre 2023

A l'Échappée

18 avenue Jules Romains Saint-Julien-Chapteuil



l'Assemblée



# SOYEZ ACTEUR-RICE DU CAFÉ !

Le café associatif est un projet citoyen ouvert à tous-tes créé en janvier 2023 à Saint-Julien-Chapteuil et porté par l'association L'assemblée. Ses six premiers mois d'existence ont permis la mise en place de nombreuses animations pour petit-es et grand-es : ateliers créatifs, discussions, projections, chantiers collectifs, parentalité, moments de bien-être... Et ont remporté un beau succès !

Pour cette rentrée, nous sommes toujours à la recherche de personnes motivées et de nouvelles idées pour le faire perdurer. Alors n'hésitez pas à vous rapprocher de nous pour vous impliquer d'une façon ou d'une autre et à adhérer pour soutenir l'association :)

 [lassemblee-pop.org](http://lassemblee-pop.org)  [facebook.com/Lassemblee43](https://facebook.com/Lassemblee43)

Contact : [coordination@lassemblee-pop.org](mailto:coordination@lassemblee-pop.org) / 07.43.01.36.24

## LES ACTIVITÉS

### La Bulle – Temps parents-enfants (de 0 à 3ans)

*Vendredis 8 et 22 sept, 6 et 20 oct, 3 et 17 nov, 1 et 15 déc  
9h30 à 11h30 à la Médiathèque Henri Dubois – Gratuit sans inscription*

Espace et temps dédiés aux enfants et aux parents. Rencontres & jeux. Des ateliers thématiques avec des professionnel-les vous seront proposés sur certains vendredis.

### Concert de violon – Dominique Hofer

*Vendredi 8 septembre à 20h30 à l'Échappée  
Tarif plein : 6€ / Tarif adhérent-e : 3€*

Au programme : Chaconnes de Bach et Vitali, Sonate de Bach, Sonate n°3 d'Ysaÿe, Variations sur Yankee Doodle Vieux temps... 60 minutes hors du temps, accessibles à toutes et à tous, néophytes comme amateurs et passionné-es! La culture, c'est pour tout le monde ! Le samedi à l'église de Saint-Pierre-Eynac à 19h et le dimanche à Lantriac à 18h.

**Pot offert à l'issue du concert**

### Temps convivial autour de la couture avec Nathalie

*Tous les 2e mercredis du mois de 15h à 17h à l'Échappée*

Tricotage et papotage autour d'un thé, d'un café, d'un jus de fruit frais. Ramène ton œuvre. Débutant-es ou passionné-es, bienvenue !

### Ludothèque Cékankonjou – temps de jeux parents-enfants

*Tous les 2e samedis du mois de 10h à 11h30 à l'Échappée*

Présence de la ludothèque avec une sélection de jeux à essayer gratuitement sur place et empruntables par adhésion de 25€ à Cékankonjou. Gratuit sans inscription.

En partenariat avec la Médiathèque Henri Dubois

### Ose ta pause – 4 ateliers proposés par Meygazelles

*Les lundis de 19h à 21h (1 atelier par mois)*

*Tarifs :*

- De sept à janv : 1 atelier 100€ / 2 ateliers 170€ / 3 ateliers 225€
- De sept à juin : 1 atelier 180€ / 2 ateliers 300€ / 3 ateliers 399€

*Inscription obligatoire avant le 1er sept*

– Diététique chinoise par Julie Surrel au coworking 20 rue Chaussade

1er lundi : 4 septembre / Sur inscription : 06.60.05.36.70

– Musicothérapie par Marion Viennot à l'Échappée

1er lundi : 11 septembre / Sur inscription : 06.11.58.74.03

– Danse thérapie par Natacha Mamdy à l'Échappée

1er lundi : 18 septembre / Sur inscription : 06.62.57.51.82

– Massages intuitifs par Florence Lathuilière à l'Échappée

1er lundi : 25 septembre / Sur inscription : 06.48.83.71.55

### Chantier collectif : Objectif café cocooning pour l'hiver !

*Dimanche 1er octobre dès 10h à l'Échappée*

Petit-es et grand-es sont invité-es à nous rejoindre pour imaginer, confectionner, aménager, rendre encore plus chaleureux notre beau café !

Repas partagé à 12h, ramène ta spécialité culinaire et l'association s'occupe des boissons. Ouvert à toutes et tous !

### Cours d'espagnol adultes

*Les lundis de 10h à 11h30 à l'Échappée – 1er cours le 2 octobre  
Adhésion au trimestre*

Cours et conversations animés par des professeur-es hispanophones. Inscription, renseignements : 06 86 16 62 14