

La Boîte à l'Être



Programme du 22 avril au 4 juillet 2025

OUVERT

Ouvertures régulières – permanence libre

Du lundi au vendredi

-  **Lundi** : de 16h45 à 18h
-  **Mardi** : de 14h à 17h30
-  **Mercredi** : de 9h à 12h
et de 14h à 17h30
-  **Jeudi** : de 14h à 17h30
-  **Vendredi** : de 13h à 17h30

Fermetures exceptionnelles

FERMÉ

- Lundi 21 avril et jeudi 24 avril
- Jeudi 1^{er} mai et vendredi 2 mai
- Jeudi 8 mai et vendredi 9 mai
- Jeudi 29 mai et vendredi 30 mai
- Lundi 9 juin



- ☐ **SERVICE EN CONTINU**
- ☐ **PERMANENCES**
- ☐ **ATELIERS PONCTUELS**
- ☐ **ATELIERS RÉCURRENTS**

Emprunt d'objets utiles

BESOIN D'UNE SORBETIÈRE ? D'UNE MACHINE À PAIN ? D'UN MOULE À GÂTEAU ? D'UN NETTOYEUR DE VITRE ? D'UNE CRÊPIÈRE ? NOUS POUVONS VOUS DÉPANNER, ET NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE D'AUTRES SUGGESTIONS !

Du lundi au vendredi

 Aux horaires de
permanence libre

Point Conseil Emploi

UNIQUEMENT SUR RDV
AU 06.13.16.37.07

-  **Tous les mardis**
-  **De 9h à 12h et de 14h à 17h**

Assistante sociale

UNIQUEMENT SUR RDV
AU 03.25.42.43.44

-  **Le vendredi**
-  **De 9h à 10h**

Conférence sur l'hypnose

MME MARTINS VOUS PRÉSENTERA LES BIENFAITS DE L'HYPNOSE POUR GÉRER VOS ÉMOTIONS (MAL-ÊTRE, STRESS, COLÈRE, APPRÉHENSIONS...)

 **Mardi 29 avril**
 **De 17h30 à 19h**

Atelier hypnose

INSCRIPTION LORS DE LA CONFÉRENCE DU 29/04, AVEC CHOIX DES THÉMATIQUES

 **Lundi 12 mai**
 **Lundi 23 juin**
 **De 14h30 à 15h30**

 **Mardi 20 mai**
 **Mardi 24 juin**
 **De 17h30 à 18h30**

Atelier « ma salade bien-être »

VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER SUR LE POUCE ? VOUS ÊTES À L'AFFÛT D'IDÉES POUR DES SALADES CET ÉTÉ ? CET ATELIER EST FAIT POUR VOUS... ET SI ON DÉGUSTAIT NOS CRÉATIONS ENSEMBLE À LA SUITE DE CET ATELIER ? VENEZ AVEC VOS TUPPERWARES !

 **Vendredi 6 juin**
 **De 10h30 à 13h**

Trucs & astuces

PAS TOUJOURS FACILE DE PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC OU DE S'EXPRIMER CLAIREMENT... M^{ME} MARTINS VOUS PROPOSE DES PETITS TRUCS & ASTUCES POUR VOUS AMÉLIORER. MOMENT D'ÉCHANGE ET DE PARTAGE ASSURÉ !

 **Mardi 1^{er} juillet**
 **De 17h30 à 19h**

Initiation à la pêche

UN MOMENT CONVIVIAL EN COMPAGNIE DE SÉBASTIEN, QUI PARTAGERA AVEC VOUS SES CONNAISSANCES SUR LA PÊCHE ; VOUS SEREZ PARÉS À METTRE LES CANNES À L'EAU CET ÉTÉ

 **Mercredi 4 juin**
 **Mercredi 25 juin**
 **De 14h30 à 16h30**

Sur
inscription

Bouches à oreilles

VENEZ NOUS FAIRE DÉCOUVRIR UN LIVRE, UNE BD, UN FILM OU ENCORE UNE EXPO QUE VOUS APPRÉCIEZ... OU VENEZ CHERCHER DE L'INSPIRATION AUPRÈS DES AUTRES !

 **Mardi 6 mai**
 **Mardi 17 juin**
 **De 17h30 à 19h**

Atelier musicologie

PRENEZ LE TEMPS DE VOUS RECONNECTER À VOUS-MÊME : PLONGEZ DANS UN UNIVERS OÙ LA MUSIQUE, LES VIBRATIONS, LES ODEURS ET LE VISUEL SE RENCONTRENT POUR CRÉER UN ESPACE DE RELAXATION

 **Mercredi 11 juin**
 **De 17h30 à 18h30**

Sur
inscription

Atelier huiles essentielles de l'été

EN PARTENARIAT AVEC LA PHARMACIE DE LA RIVIÈRE, FAMILIARISEZ-VOUS À L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES DURANT L'ÉTÉ, ET FABRIQUEZ VOTRE PROPRE ROLL-ON ANTI-MOUSTIQUES !

 **Mardi 13 mai**
 **De 14h30 à 15h30**

Sur
inscription

Atelier dessin

APPRENEZ À DESSINER ET DÉCOUVREZ LES DIFFÉRENTES ÉTAPES AVEC L'ARTISTE LIYA BARAHNI

 **Mercredi 14 mai**
 **De 14h30 à 16h30**

Mölkky

JULIA VOUS PROPOSE DE VOUS RETROUVER AUTOUR DU MÖLKKY OU D'UN « JEU DES PAPATTES » POUR PROFITER DE L'EXTÉRIEUR !

 **Mardi 10 juin**
 **De 17h30 à 19h**

Atelier golf et tir à l'arc

PERCY VOUS PROPOSE DE DÉCOUVRIR LE GOLF ET LE TIR À L'ARC ; UN ATELIER CONVIVIAL ADAPTÉ À TOUS, PETITS ET GRANDS !

 **Mercredi 25 juin**
 **De 14h30 à 17h**

Accueil d'auteur

PETITS ET GRANDS, ENTREZ DANS L'UNIVERS DE L'AUTRICE AURORE ROUZY ET DÉCOUVREZ LA CRÉATION D'UN LIVRE DE JARDINAGE

 **Mardi 13 mai**
 **De 17h30 à 19h**

Soirée informatique

FISHING, SPAMS, ÇA VOUS PARLE ? NOS BOÎTES MAILS ET NOS TÉLÉPHONES EN SONT SATURÉS... VENEZ VOUS INFORMER !

 **Mardi 27 mai**
 **De 17h30 à 19h**

Atelier « papoterie philo »

S'EXPRIMER, DÉBATTRE, PARTAGER, ÉCOUTER, COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES IDÉES ET POINTS DE VUE DE CHACUN... VENEZ COMME VOUS ÊTES, SANS STRESS, POUR UN MOMENT D'ÉCHANGE ET DE DISCUSSION AVEC FLORENCE NOAILLES

 **Mercredi 18 juin**
 **De 14h30 à 16h30**

Atelier bougie

FABRIQUEZ VOTRE PROPRE BOUGIE EN COMPAGNIE DE VIRGINIE

 **Mercredi 28 mai**
 **Mercredi 11 juin**
 **De 14h30 à 16h30**

Sur inscription

Conte d'été

DÉCOUVREZ LES AVENTURES ENSOLEILLÉES DES PETITS HÉROS DE LA BOÎTE À L'ÊTRE !

 **Mardi 3 juin**

 **3 créneaux : de 9h15 à 9h45, de 10h à 10h45 et de 11h à 11h45**

Sur inscription

Atelier Fête des Mères

SARAH VOUS PROPOSE DE CRÉER UNE PETITE ATTENTION PARTICULIÈRE POUR VOTRE MAMAN

 **Mercredi 21 mai**
 **De 10h à 12h**

Dictée

UNE NOUVELLE DICTÉE À LA MANIÈRE DE PIVOT ; VENEZ VOUS TESTER !

 **Mardi 3 juin**
 **De 17h30 à 19h**

Soutien informatique

ENEZ AVEC VOS QUESTIONS ET VOS PETITS APPAREILS : NOUS RÉSOUDRONS ENSEMBLE LES PETITS TRUCS INFORMATIQUES !

 **Jeudi 22 mai**
 **De 14h30 à 16h**

Tricot & crochet

ENEZ APPRENDRE OU PARTAGER VOS EXPÉRIENCES / CONFECTION DE CARRÉS POUR LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SURDICÉCITÉ

 **Mercredi 23 avril**
 **Mercredi 7 mai**
 **Mercredi 21 mai**
 **Mercredi 4 juin**
 **De 14h à 16h**

L'heure du conte

DES HISTOIRES À DÉCOUVRIR À PARTIR DE 2 ANS :

 **Mercredi 30 avril**
 **Mercredi 14 mai**
 **Mercredi 28 mai**
 **Mercredi 11 juin**
 **Mercredi 25 juin**
 **De 10h à 11h**

Couture

DES PETITES ASTUCES DE TOUS LES JOURS, OU COMMENT UTILISER VOTRE MACHINE À COUDRE :

 **Mardi 22 avril**
 **Mardi 6 mai**
 **Mardi 20 mai**
 **Mardi 3 juin**
 **Mardi 17 juin**
 **Mardi 1^{er} juillet**
 **De 14h30 à 16h30**

Coup de pouce téléphonie

DÉPANNAGES DU QUOTIDIEN SUR VOS APPAREILS (ANDROID ET APPLE)

 **Mardi 29 avril**
 **Mardi 20 mai**
 **Mardi 3 juin**
 **Mardi 17 juin**
 **Mardi 1^{er} juillet**
 **À partir de 15h**

Après-midi jeux de société & jeux de cartes

AVEC LA COMPAGNIE DE VIES & ROSES :

 **Vendredi 25 avril**
 **Vendredi 16 mai**
 **Vendredi 6 juin**
 **Vendredi 20 juin**
 **Vendredi 4 juillet**
 **De 14h30 à 17h30**

Jouons avec l'histoire

AIDE À LA LECTURE ET À LA COMPRÉHENSION DE TEXTE, DE MANIÈRE LUDIQUE

 **Mercredi 30 avril**
 **Mercredi 7 mai**
 **Mercredi 21 mai**
 **Mercredi 25 juin**
 **De 11h à 12h**

**Contactez-nous,
rejoignez-nous !**

 **Allée Forestière**
 **laboitealetre@outlook.fr**
 **03.25.79.05.10**