

Calendrier des animations Mars 2019



Le café culturel associatif est ouvert :

Le mardi de 14h à 17h pour l'initiation informatique

Le jeudi de 13h30 à 19h

Le vendredi de 13h30 à 19h

Le samedi de 13h30 à 19h

Le Café peut ouvrir sur d'autres créneaux en fonction des animations qui se rajouteront.

Au plaisir de se retrouver
L'équipe du Café des Fées

1



Sommaire

Dates et horaires	Animations proposées	Modalités
Vendredi 1^{er} mars A 14h	<i>Marche accompagnée au départ du Café des Fées autour de Félines</i>	Gratuit
Mardi 5 mars De 14h à 17h	<i>Café-Atelier initiation informatique : ordinateur, tablette, téléphone</i>	Gratuit*
Jeudi 7 mars De 14h à 17h	<i>Café-Créatif et Récréatif : Tricot, crochet, dentelle....</i>	Gratuit
Vendredi 8 mars De 14h à 16h	<i>Café-Atelier modelage</i>	Sur inscription participation 5€
Samedi 9 mars De 16h à 18h30	<i>Café-Atelier Communication positive et bienveillante (adultes)</i>	Sur inscription participation 10€
Dimanche 10 mars De 11h à 11h45	<i>Café – Atelier massage N°1 : La « Routine de massage » Parents/enfants/Grands-parents</i>	Sur inscription participation 30€ par binôme (pour le cycle complet de 4 séances)
Mardi 12 mars De 14h à 17h	<i>Café-Atelier initiation informatique : ordinateur, tablette, téléphone</i>	Gratuit
Jeudi 14 mars De 10h à 11h30	<i>Atelier Massage Do-In</i>	Sur inscription participation 8€
Jeudi 14 mars de 14h à 17h	<i>Café-Créatif et Récréatif : Tricot, crochet, dentelle...</i>	Gratuit
Samedi 16 mars A 14h30	<i>Café-Conférence : les bienfaits des pierres vertes, roses, bleues par Maryline</i>	Gratuit
Mardi 19 mars de 14h à 17h	<i>Café-Atelier initiation informatique : ordinateur, tablette, téléphone</i>	Gratuit
Jeudi 21 mars de 14h à 17h	<i>Café-Créatif et Récréatif : Tricot, crochet, dentelle....</i>	Gratuit
Vendredi 22 mars de 14h à 16h	<i>Café-Atelier Généalogie</i>	Gratuit

* Gratuit : Adhésion à l'association souhaitée, vous pouvez prendre une consommation pour soutenir le fonctionnement de l'association.

Au plaisir de se retrouver
L'équipe du Café des Fées

2





Dates et horaires	Animations proposées	Modalités
Vendredi 22 mars A 20h30	<i>Spectacle musical avec Lily et Fanette</i> <i>« Les Enculettes »</i>	Participation au chapeau
Dimanche 24 mars De 11h à 16h	<i>Café-Vide dressing de printemps</i>	Gratuit
Mardi 26 mars De 14h à 17h	<i>Café-Atelier initiation informatique :</i> <i>ordinateur, tablette, téléphone</i>	Gratuit
Jeudi 28 mars de 14h à 17h	<i>Café-Créatif et Récréatif :</i> <i>Tricot, crochet, dentelle...</i>	Gratuit
Vendredi 29 mars De 14h à 16h	<i>Café-Atelier modelage</i>	Sur inscription participation 5€
Dimanche 31 mars De 11h à 11h45	<i>Café – Atelier massage N°2 :</i> <i>La « Routine de massage »</i> <i>Parents/enfants/Grands-parents</i>	Sur inscription participation 30€ par binôme (pour le cycle complet de 4 séances)

Au plaisir de se retrouver
L'équipe du Café des Fées

3



Nouveau : marche accompagnée

Vendredi 1^{er} mars à 14h nous organisons un départ de marche à la découverte de Félines et ses alentours. Rendez-vous devant le Café des Fées.

Café-Atelier :



Chaque mardi de 14h à 18h (sauf vacances scolaires) Café informatique proposé par Anne-Marie et Jean Daudin (en attendant le retour de Denis Richard en mai) : initiation à l'utilisation des téléphones, tablettes, ordinateurs –



Le café dessin reprendra en avril ou en mai 2019



Chaque Jeudi de 14h à 17 h

Café-Créatif et Récréatif :

Tricot, crochet, dentelle...

Venez avec votre ouvrage et passez un agréable moment.

Au plaisir de se retrouver
L'équipe du Café des Fées

4



Café-Atelier « modelage »



Le vendredi 8 et 29 mars de 14h à 16h
Atelier organisé sous la forme d'échanges de pratiques

Matériel à amener : une planche de 50x50, une caisse pour le rangement de vos affaires, un sac poubelle pour conserver la terre, un rouleau en bois.

La matière première peut être commandée (achat groupé) à nous confirmer lors de l'inscription.

Sur inscription pour l'organisation de l'espace, limitée à 6 participants

Participation demandée de **5 euros** (avec une boisson comprise)

Le dimanche 10 mars de 11h à 11h45 :

Atelier bien-être : Massage entre grands-parents / parents / enfants

Venez partager un moment de détente et de convivialité en famille.

Des ateliers sont proposés aux enfants à partir de 4 ans jusqu'à 12 ans.

Le programme composé de 4 séances de « massage parents/enfants » propose une routine de mouvements de massage très simple conçue spécifiquement pour les enfants. (15 mouvements).

Dimanche 10 Mars

Do-in (auto massage) et apprentissage de 4 mouvements de la routine

Dimanche 31 Mars

Révision des 4 premiers mouvements et apprentissage des 4 suivants

Dimanche 28 Avril

Révision des 8 premiers mouvements et apprentissage des 4 suivants

Dimanche 12 Mai

Révision des 12 mouvements et apprentissage 3 derniers mouvements + routine complète effectuée par chacun (10 min)

Au plaisir de se retrouver
L'équipe du Café des Fées

5



Félines, le 26 février 2019

Le "MISP" (Massage In Schools Programme) est un programme avant-gardiste, qui contribue au **bien-être des enfants**, au **respect de soi et des autres**, ainsi qu'à la baisse de violence dans les écoles et les collectivités.

Le massage est effectué à travers les vêtements. Le cou, la nuque, le dos, les bras et les mains sont sollicités. Ces gestes sont mémorisés de manière ludique grâce aux mouvements qui évoquent des images et sollicitent l'imagination.

Ce massage apporte des bienfaits comme une bonne préparation au sommeil, un rapport plus serein avec les parents. C'est aussi une autre manière de proposer une activité en dehors du monde numérique, de l'électronique... Il se met facilement en place et peut se pratiquer facilement à la maison, à l'école, dans un espace public,...



Inscription auprès du Café des Fées. Tarif : 30 euros par binôme.

L'intervenante :

Patricia VEZZARO - 06 67 22 78 83

Instructrice Massage enfant (Association MISA : Massage In School Association)

Praticienne Shiatsu et de Massage sensitif® de bien-être (Méthode Claude Camilli)

asso.acdm@hotmail.fr

<http://patriciavezzaro.wix.com/aucoeurdesmains>



Atelier Généalogie

Une fois par mois : le vendredi 22 mars de 14h à 17h

Proposé par Arlette Richard et Gérard Boudet.

Initiation à la recherche, Initiation à Généanet, Recherche sur des thèmes : le cadastre, les ancêtres de la guerre de 14/18, l'histoire des maisons, ce que vous souhaitez...

(Dates suivantes : 12 avril, 24 mai, 14 juin, 12 juillet, 9 août, 20 septembre, 25 octobre, 22 novembre, 13 décembre)

Au plaisir de se retrouver
L'équipe du Café des Fées

6





illustrations of.com #96115

Atelier communication positive et bienveillante pour adultes

Proposé par Véronique Peyches

Une fois par mois le samedi 9 mars de 16h à 18h30

(Dates suivantes : 6 avril, 18 mai, 15 juin)

Sur inscription participation demandée de 10€ une boisson comprise

Le jeudi 14 mars de 10h à 11h30 :

Atelier bien-être : Atelier DO-IN (auto-massage)

(Adulte)

Il s'agit d'une pratique d'auto-massage issue de la tradition chinoise.

Les participants apprennent un auto-massage afin de pouvoir l'utiliser au quotidien. Le matin au réveil pour se tonifier, la journée pour réduire le stress, les tensions musculaires et le soir pour se relaxer, s'apaiser... Le Do-In peut s'effectuer partout et prend peu de temps. De la relaxation est proposée à la fin de la séance. Tenue souple conseillée.

Inscription auprès du Café des Fées Tarif : 8 euros

L'exposition du mois :

Du 1er au 31 mars : Exposition Huile et Aquarelles de Christian Pinçon



Au plaisir de se retrouver
L'équipe du Café des Fées

7



Café-événement :

Le samedi 16 mars de 14h30 à 17 h :

Conférence : les bienfaits des pierres énergétiques avec des propriétés bénéfiques sur le plan physique, psychologique et émotionnel *par Maryline Mavet*

Thèmes abordés : verte, rose, bleue



Le vendredi 22 mars à 20 h 30 :

Lily et Fanette présentent « *Les Enculettes* »
Un spectacle très drôle et de grande qualité

« Une guitare, un accordéon, deux chanteuses, deux boas, quatre majeurs, 10 ans de tournée, une mise en scène grandiose et beaucoup de sexe d'amour ».



Participation libre au chapeau

<https://www.facebook.com/LesEnculettes/>

Au plaisir de se retrouver
L'équipe du Café des Fées

8



Dimanche 24 mars

De 11h à 15h



Fêtons le printemps

**Venez – Donnez (si vous voulez)
Emportez des vêtements (adultes/enfants)
Mais surtout
Venez partager un bon moment**

Zone de gratuité éphémère

Tous les dépôts de vêtements doivent se faire le jour même et chaque personne est responsable de reprendre ses affaires avant de partir. C'est un moment de partage, de convivialité.

12h possibilité de repas partagé

Tous ensemble agissons pour le climat : consommons moins, consommons mieux

Au plaisir de se retrouver
L'équipe du Café des Fées

9

