

## Activités à Aube – SEPTEMBRE 2018

LUNDI 10h-12h 14h-18h	MARDI 10h-18h	MERCREDI 10h - 19h	JEUDI 9h30 - 18h	VENDREDI 10h-19h	SAMEDI 10h - 12h	DIMANCHE
10h - 12h <u>Permanence</u>	10h - 12h <u>Permanence</u>	10h - 12h <u>Cuisine</u> - 4€-	9h30 - 10h30 <u>Petit-déjeuner</u> -1,50€- 11h - 12h <u>Jardin Partagé</u>	10h -12h <u>Permanence</u> 11h-12h <u>Atelier Relaxation</u> (avec Ursula)	10h - 12h  Fermé	Fermé
Fermé	Repas tiré du sac	Ouvert	Repas tiré du sac	Repas tiré du sac	Fermé	Fermé
13h30-15h30  <u>Atelier Écriture</u> (avec Babette)	14h - 15h  <u>Journal</u> (avec les chroniqueurs du journal)	13h30-14h30 <u>Atelier Création de Bracelets Brésiliens</u> (avec Audrey)  15h-16h <u>Initiation espagnol</u> les 5 et 19 <u>ou anglais</u> les 12 et 26 (avec Marie Ange, Miguel et Ursula pour l'espagnol. Avec Dominique pour l'anglais)	14h - 16h <u>Sport</u>  Le 6: CardioBoxe Le 13 : Ping Pong Le 20 : Gym Le 27 : Badminton  14h - 16h <u>Animation jeux de société</u> (avec Bruno)	14h - 16h  <u>Groupe de Parole</u> (avec Amélia)	<u>Samedi 1:</u> Sortie à Strasbourg Plage Rdv : 14h - <b>Gratuit</b> -  <u>Samedi 8 :</u> Sortie en dehors de Strasbourg à prédefiner par les adhérents Rdv : 13h - <b>3€</b> -  <u>Samedi 15 :</u> « World Cleanup Day » Rdv : Midi - <b>Gratuit</b> -  <u>Samedi 22 :</u> Visite à la « Rentrée des Associations » au Parc de la Citadelle Rdv : 14h - <b>Gratuit</b> -  <u>Samedi 29:</u> Karaoké avec Crêpes Rdv : 14h - <b>2€</b> -	<u>Dimanche 9 :</u> « Voyage virtuel autour le monde » Rdv : 14h - <b>2€</b> -  <u>Dimanche 16 :</u> Visite à la « Rentrée des Associations » à Neudorf Rdv : 14h En autonomie - <b>Gratuit</b> -  <u>Dimanche 30 :</u> Balade et pause café Rdv : 14h à la FNAC de Place Kléber En autonomie - <b>Une consommation</b> -
16h - 18h  <u>Atelier Diététique</u> (avec Nada) le 3 et le 17	15h30- 17h <u>Arts Créatifs :</u> <u>Peinture des émotions</u> (avec Ursula)	16h - 17h <u>Réunion</u> <u>d'informations</u> pour tous les adhérents	16h - 18h  <u>Atelier Radio Barjot's</u> (avec Ursula et Jérémy)  <u>Café PSY</u> Au« Snack Michel » 18h30-20h le 27	16h30 - 17h30  <u>Revue de Presse</u> (avec Eric)		
17h - 18h30 <u>Piscine</u> à la Kibitzzenau - 1€20 - les 3 et 17 18h-19h30 <u>Permanences Assoc JEFF</u> les 3 et 17	16h - 18h  <u>Bénévolat à LIANES</u> les 4 et 18	17h - 18h <u>Atelier musical</u> (avec Mamy et Alain) 18h-19h30 <u>Création du groupe sur l'entente de voix</u> le 5 et 19 (avec Catherine)		17h30 - 19h  <u>Permanence</u>		

## A ne pas manquer en Septembre !

### Infos :

**Atelier Diététique:** Notre chère Nada est de retour pour nous accompagner dans la création de recettes pour avoir une bonne alimentation et ne pas trop dépenser. Rdv : **deux lundis par mois à 16h**. Les recettes seront cuisinées par nos adhérents lors l'atelier de cuisine le **mercredi 12 et le mercredi 26**. Venez-y nombreuses !!!

**Arts créatifs :** Ursula vous propose d'exprimer vos émotions à travers de la peinture et mettre en valeur votre talent créatif. Une exposition est prévue à la suite de ce projet. Rdv : **tous les mardis à 15h30**.

**Animation Jeux de société:** Bruno vous propose de découvrir ou redécouvrir des jeux de société. Rdv : **tous les jeudis à 14h**.

**Atelier Création de Bracelets Brésiliens :** Apprenez avec nous à faire des beaux bracelets brésiliens colorés et avec différents techniques. Vous pouvez vous les offrir ou l'apporter comme cadeau. Rdv : **tous les mercredis à 13h30**.

**Atelier Sport :** Pour la rentrée, nous reprenons le sport à la salle Saint-Joseph 53 rue saint Urbain. Rdv : **tous les jeudis à 14h**.

**Création du groupe sur l'entente des voix :** Avec Catherine, coordinatrice de ce groupe, nous allons envisager une session par mois pour la création d'un groupe sur l'entente des voix dans notre local GEM Aube. Ce groupe reste restreint aux entendeurs de voix. Rdv **les mercredis 5 et 19 à 18h dans notre local GEM Aube**.

**Atelier relaxation :** Pour vous amener dans un esprit zen et du relax, Ursula vous propose des sessions du relax accompagné d'une musique de détente. Ramenez un tapis si vous en avez. Rdv **les vendredis à 11h**.

*Save the date\* ! \*Réservez la date !*

**Samedi 1:** Nous vous prévoyons une sortie pour profiter du soleil et du dernier week-end de **Strasbourg Plage**. Prévoir serviette et un goûter ! **RDV à 14h à Aube-Gratuit-**

**Vendredi 7 :** Pour la rentrée... il vaut mieux être en forme ! Donc, nous vous proposons de participer à « **Courir en tête** » une courses qui promeut la santé mentale. **RDV à 10h à Aube -5 euros et 8,80 pour le billet de train-**

**Samedi 8 :** Nous vous invitons à choisir une destination pour sortir de Strasbourg. Venez en parler avec nous à la réunion du mercredi ! **RDV à définir -3€ -**

**Dimanche 9 :** Cédric vous propose de **voyager autour d'un monde sans frontières**... laissez-vous surprendre !!! Un goûter est prévu pour dynamiser ce voyage. **RDV à 14h à Aube -2€-**

**Samedi 15 :** Maureen, vous propose de nettoyer le fort Uhrich à Illkirch, à l'occasion du **World CleanUp Day**. Le World CleanUp Day c'est quoi ? C'est le jour où de millions de personnes s'entraident pour nettoyer la planète de leurs déchets. Le nom de ce CleanUp est « On a gros : nettoisons le fort ». Accompagnés par Ursula, venez-y nombreux. **RDV à Aube à Midi -Gratuit-**

**Dimanche 16 :** Nous vous proposons de **découvrir les différentes associations voisines du quartier de Neudorf** par la participation à la rentrée des associations. **RDV à 14h à Aube -Gratuit-**

**Samedi 22 :** Pour élargir notre cercle associatif, venez à la **rencontre des différents associations strasbourgeois** autour des différents **animations artistiques et musicales**. **RDV à Aube à 14h -Gratuit-**

**Samedi 29:** Vous êtes conviés dans notre local pour préparer et déguster ensemble de **bonnes crêpes sucrées**, tout en profitant d'un **super karaoké!** **RDV à Aube à 15h -2€-**

**Dimanche 30:** Pour finir le mois et profiter encore des beaux jours, nous proposons un plan assez calme, **petite balade en autonomie et pause café** **RDV à 14h à la FNAC -Argent de poche pour consommation-**