



# LES TEMPS FORTS DE Programme Octobre 2023



## → ATELIERS « BIEN-ÊTRE »



*L'Orangerie partenaire  
des semaines d'information sur la santé  
mentale  
du 9 au 22 octobre*

Semaines d'information  
sur la **santé mentale**

### ♦ MARDI 10 OCTOBRE

**ESTIME DE SOI** - Venez refaire le plein d'énergie avec Samira, Edith et Charlotte (prévoir des vêtements souples) - de 14h à 17h - L'Orangerie –public adulte

### ♦ VENDREDI 13 OCTOBRE

**DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE** avec Mireille - de 14h à 17h à Chabreloche ou Celles sur Durole –public adulte

### ♦ MARDI 17 OCTOBRE

**DANSE DE PLEIN POTENTIEL** avec Emmanuelle: Oser être pleinement soi! (prévoir des vêtements souples) - de 10h à 12h—Orangerie –public adulte

**BALADE d'Automne** de Trézioux à Neuville avec Manue et l'Atrium—7kms—difficulté moyenne—RDV 13h15 à l'Atrium— public adulte

### ♦ JEUDI 19 OCTOBRE

**CUISINE MOBILE : MANGER SAIN** avec Samira, Laurence et Charlotte, **RELAXATION ET CONTES** - de 10h à 12h - à l'Espace jeune de Courpière— public familial



**GYM TONIC OSONS BOUGER!  
PISCINE OSONS NAGER!**

♦ **VENDREDI 3, 13 ET 20 OCTOBRE**  
On se retrouve à 9h45 à l'orangerie!

ANIMATIONS GRATUITES  
SUR INSCRIPTION

## LES P'TITES ORANGES DU LUNDI

Tous les lundis de 10h à 16h  
à l'Orangerie

Je découvre, je fabrique, je  
partage des savoir-faire...(cuisine,  
couture, bricolage...)

hors vacances scolaires

## LES PAPOTES DU JEUDI

Tous les jeudis à 10h30  
à l'Orangerie

Rencontres conviviales et papotages  
intergénérationnels autour d'un café...

hors vacances scolaires

## LA PETITE TRIBU DU MERCREDI

4 octobre- la p'tite ludothèque d'Annie

PARENTS ENFANTS 2-6 ANS

11 octobre –La mini bibliothèque

PARENTS ENFANTS 0-6 ANS

18 octobre– atelier Yog'arbres

PARENTS ENFANTS 3-11 ANS

## LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS (LAEP)

TOUS LES LUNDIS

9h30-12h à Courpière

14h30-17h à Thiers

Espace de jeux et de socialisation du jeune  
enfant et de rencontres entre parents.



# LES TEMPS FORTS DE



## ➔ RENCONTRE ET INFO SUR LE SERVICE CIVIQUE

Vous avez entre 16 et 25 ans?

Jeudi 12 octobre à 17h30

30 ans pour les personnes en situation de handicap

On se retrouve à l'Orangerie pour parler du service civique, des missions confiées et de la rémunération.

## ➔ RENCONTRE À LA FÊTE DE L'ENFANCE

### • JEUDI 26 OCTOBRE

Aux côtés des associations et des services cultures et éducatifs thiernois, l'Orangerie vous retrouve lors de cette manifestation qui met à l'honneur les enfants et leurs familles.

**Au programme :** atelier pâtisserie, Space Cow-boy avec des Makey Makey, atelier maquillage géré par les jeunes bénévoles des Espaces Jeunes ...

➔ Information : Ville de Thiers

## Suite Programme Octobre 2023

### ➔ ATELIERS « PHOTO »

◆ SAMEDI 21 OCTOBRE DE 10H À 12H À L'ORANGERIE

PORTRAIT PHOTO AVEC MEHDI! Initiation à la photo, le vécu à travers le portrait—public familial

### ➔ ATELIERS « CREA/DECO »

◆ MERCREDI 11 OCTOBRE DE 14H À 17H À L'ORANGERIE

Imaginons ensemble une déco de rentrée! - public familial

**ESPACE JEUNES**  
ESPACES JEUNESSE 11-17 ANS  
Thiers/Courpière/Pont de celles

Mardi-jeudi-Vendredi: 16h30 à 18h30  
Mercredi: 11h30-18h30  
Samedi: 13h30-18h30

◆ 4 octobre : réparation anciens PC avec Jérémy, Conseiller Numérique (Pont de Celles)

◆ 7 octobre : Enquête géante Sherlock Holmes à Clermont Ferrand (Pont de Celles) et Battle Hip Hop à Clermont (Courpière)

◆ 11 octobre : atelier fabrication remorque avec les Monts qui pétillent (Pont de Celles)

◆ 14 octobre: sortie à la médiathèque de Lezoux et Ateliers sportifs (Thiers)

◆ 18 octobre : Journée mondiale du refus de la misère. Inauguration du mobilier en palette, en partenariat avec les jeunes de la mission locale, la SPL Gaïa et l'entreprise HIRSH.

◆ 21 octobre: La nuit dans les bulles à Augerolles. Viens avec les animateurs t'immerger dans l'univers de la BD. Sur inscription.

*Les animateurs peuvent t'accueillir pour que tu puisses faire tes devoirs dans l'espace jeunes... Travailler en groupe c'est plus sympa !*

A compter du mercredi 4 octobre à la Maison de la Jeunesse Mandela cours de danse du monde de 17h à 18h30 avec Sylvie.  
Sur inscription auprès des animateurs Vanessa et Valid.

Dès le 11 octobre, début des inscriptions pour les vacances d'automne dans ton espace jeunes!

Renseignements:  
L'Orangerie, 13 Rue du Moutier  
Thiers  
04 15 80 00 06  
centre.social@cctdm.fr