

INFOS PRATIQUES

Carte d'adhésion à la Maison commune obligatoire

pour participer aux ateliers (7€ pour une personne ou le premier membre d'une famille et 3€ à partir du deuxième membre d'une famille).

Accès prioritaire aux **personnes éligibles** (RSA, ASS, AAH, ASPA, allocation veuvage, Invalidité, demandeur d'asile). 3 ateliers maximum par an avec une participation de 5€ par atelier par trimestre.

INSCRIPTION

Les inscriptions aux ateliers se font à l'**Espace Mouillères** de la Maison commune, situé 1 rue des Mouillères à Lons-le-Saunier, par téléphone au 03 84 43 91 36 ou par mail à ghobacq@maisoncommune.fr

CONTACT

contact@maisoncommune.fr

association
maison commune
CENTRE SOCIAL • LONS LE SAUNIER

Les ateliers **santé** bien-être



Nous vous invitons à prendre du temps pour vous, vous ressourcer, découvrir de nouveaux savoir-faire et partager des moments conviviaux favorisant le bien-être au quotidien.



Cofinancé par
l'Union européenne



Liberté
Égalité
Fraternité



Agence Régionale de Santé
Bourgogne-Franche-Comté



Siège social de la Maison commune
Espace Marjorie - 1 025 rue des Gentianes, 39 000 Lons-le-Saunier
maisoncommune.fr

Imprimé par nos soins. Association loi 1901 Maison commune - 1025 rue des Gentianes, 39 000 Lons-le-Saunier. Code APE 9004 Z Lons-le-Saunier. Ne pas jeter sur la voie publique.

MAISON COMMUNE - ESPACE MOUILLÈRES
1 rue des Mouillères, 39 000 Lons-le-Saunier

DESSIN ET PEINTURE

Atelier collectif où chacun.e peut exprimer sa sensibilité par différentes techniques artistiques (dessin, pastels, aquarelle...). Accompagné.e par Danièle vous évoluez à votre rythme dans votre projet individuel dans une ambiance calme et conviviale.

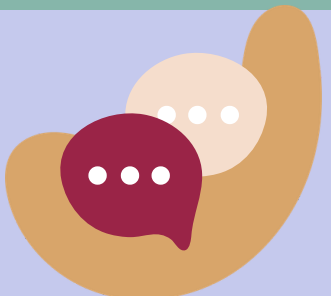
Lundi matin de 10h à 12h.



ATELIER BLABLA

Autour d'un café /thé partagé, le groupe est invité à discuter autour d'une question centrale à nos vies respectives. D'une causerie à l'autre vous pourrez soumettre une question ou un thème au collectif.

Dernier mardi du mois de 9h30 à 11h00.



ATELIER LES VIES DANSENT

Atelier collectif d'expression corporelle par le mouvement dansé sur des musiques variées pour accompagner votre corps à s'exprimer et à lâcher prise afin de soulager la charge émotionnelle. Un atelier pour se sentir à nouveau capable et retrouver de l'estime de soi.

Mardi après-midi de 15h45 à 17h15.



ATELIER JARDIN DES PARTAGES

En début de saison, participez à l'aménagement du jardin. Le reste de l'année, vous aurez l'opportunité de semer, de planter, d'entretenir la terre et d'assurer les récoltes ! Aucune compétence en jardinage requise pour participer.

Mercredi matin de 9h00 à 11h15 au jardin partagé des Mouillères.



ATELIER CRÉATIF

Atelier collectif pour imaginer, concevoir, peindre, créer... un atelier pour oser et développer des potentiels insoupçonnés à partager. Ateliers organisés en cycle autour d'un projet.

Mercredi après-midi de 14h00 à 16h30.



ATELIER CUISINE

Réalisez des plats sucrés et salés dans nos cuisines et bénéficiez d'astuces et d'idées recettes pour cuisiner au quotidien (pour vous et/ pour partager). Dégustez vos créations dans une ambiance chaleureuse en fin d'atelier ! Participation : 2€/ atelier.

Jeudi matin de 9h30 à 13h30.



BALADES ET DÉCOUVERTES

Venez participer à des sorties adaptées, souvent en pleine nature, où l'on prend le temps de contempler, de découvrir et profiter de la convivialité. Un temps de balade pour soi et pour partager des instants à plusieurs.

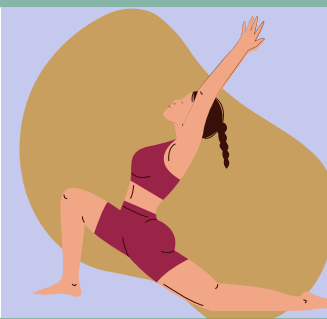
Vendredi matin de 9h à 12h.



RÉVEIL CORPOREL

Cours animé par un animateur sportif qui vous proposera des exercices variés et adaptés à vos contraintes physiques. Il vous apportera aussi conseils et encouragements tout au long de la séance.

Vendredi après-midi de 14h à 15h.



Cycle annuel

UN TEMPS POUR SOI

Ces cycles d'une dizaine d'ateliers abordent des notions telles que la gestion des émotions, la communication bienveillante ou la conscience de soi. L'objectif ? Permettre à chacun de renforcer la confiance en lui.

Un cycle par an (hiver 2027) - Vendredi matin de 9h30 à 11h30.



**Réunion d'information le 8 septembre à 10h
au foyer bar de l'Espace Mouillères**

Ateliers proposés sur les périodes scolaires à l'Espace Mouillères