

# Programme de l'automne 2024

**SORTIES**

**SOIRÉES JEUX**

**ATELIERS**

**SPECTACLES**

*Toutes les animations sont ouvertes à tous !*

## Atelier DANSE Parent / Enfant



**Samedi 5 octobre** : Atelier ludique et sensible de danse enfant-parent pour explorer, frétiller, rythmer et tournebouler en famille. Une heure et demie de jeux dansés, guidé par Solène danseuse et psychomotricienne.

Salle du Cèdre, 150 rue Jules Ferry, Les Abrets (face à la MJC)

**De 10h à 11h30**

**4 € / personne**

## Les Parents Thèses du samedi

**Des temps d'écoute et d'échange conviviaux autour des chemins de la parentalité.**

**Samedi 12 octobre** : Moqueries, brimades, disputes, harcèlement : comment accompagner nos enfants dans leurs relations avec les autres ?

**Samedi 23 novembre** : Comment communiquer de manière non violente avec nos enfants (CNV) ?

**Samedi 7 décembre** : Être parent aujourd'hui, comment je me sens ? Halte à la pression !

à la MJC-EVS des Abrets en Dauphiné



**De 10h à 12h**

**Entrée libre**

## Soirées jeux

**Venez avec votre goûter pour plus de convivialité**



**Mardi 15 octobre** : Valencogne de 17h à 19h (salle à gauche de la mairie)

**Mardi 19 novembre** : Pressins de 17h à 19h (ancienne cantine)

**Mardi 17 décembre** : Fitolieu de 17h à 19h (école primaire)

**Gratuit**

*Avec les ludothèques de Pont 38 et Les Avenières*

## Sortie famille à COSMOCITE

**Mercredi 23 octobre**

**RDV à 9h50 à la MJC-EVS, retour vers 18h15**

Un lieu dédié à la rencontre du public avec la science, avec un planétarium, des salles immersives et des activités pour rendre accessibles les mystères et les défis de la Terre, de l'espace et de l'environnement de façon ludique et interactive.

*Prévoir pique-nique et goûter.*



**Conseillé à partir de 8 ans**  
**S'inscrire avant le 14/10**

**Tarifs selon Quotient Familial**  
**Places limitées**

## Atelier Parent / Enfant Bricol'zic

**Mercredi 30 octobre** : fabriquer un instrument de musique avec des matériaux de récupération : un cartonophone, un violon d'apéro ou une flûte de pan en bouts de tuyaux. Découpage, collage, ajustage... pour à la fin, avoir un instrument fonctionnel, et apprendre à en jouer !



Salle des Colonnes, 21 rue Jean Janin, Les Abrets (derrière la bibliothèque)

**A partir de 6 ans**

**De 10h à 11h30**

**4 € / personne**

## Atelier Massage Parent / Enfant

**Mercredi 30 novembre** : massages ludiques ! Apprenez des gestes faciles, reproductibles à la maison, avec des objets du quotidien.



A la MJC-EVS des Abrets en Dauphiné

**De 4 à 6 ans**

**De 10h à 11h30**

**4 € / personne**

## Les devoirs du Jeudi

Un atelier destiné aux parents, visant à leur donner des outils pour accompagner les enfants dans les devoirs à la maison, sans stress et en complicité.

**Jeudi 14 novembre / Jeudi 12 décembre**

**2 autres dates à venir, en 2025**

**Entrée libre**

**De 18h30 à 20h30**



## Les Ateliers numériques

Les **lundis** matins à la MJC-EVS des Abrets en Dauphiné de 9 h à 12h , *un intervenant est là pour répondre à vos questions concernant votre ordinateur, tablette ou téléphone .*



## Stages pendant les vacances à la MJC

Lundi 21 et mardi 22 octobre : Stage couture ado de 14h à 17h : 25€ adhésion comprise

Du lundi 28 au mercredi 30 octobre : Stage dessin de 9h à 12h : 55€ adhésion comprise

Du mardi 29 au jeudi 31 octobre : Stage danses urbaines de 14h à 16h : 40€ adhésion comprise



## Renseignements et inscriptions :

165 Rue Jules Ferry, 38490 Les Abrets-en-Dauphiné

04 76 32 26 95 - 07.84.67.44.33

famille@mjcabrets.org

