

Permanences

Mercredi, jeudi et vendredi de 15h à 19h

C'est l'occasion de venir nous rencontrer, de boire un café, de découvrir le lieu, de faire ses courses au magasin gratuit, d'utiliser la salle informatique...

La cantine de Saint Bruno

Vendredi 16h-18h / Samedi 12h

Nous accueillons la cantine de Saint Bruno. Le vendredi, venez cuisiner au 38 rue d'Alembert. Le samedi venez échanger, discuter, rencontrer vos voisins autour d'une bonne table. Lorsqu'il fait beau, la cantine se déplace sur le square de la place Saint Bruno.

Atelier jardinage

Jeudi de 15h à 18h

C'est un petit groupe de personnes (Stéphane et Grégory) qui ont construit des bacs colorés et ramené plein de terre pour faire pousser des plantes à manger (à partager entre nous) et des fleurs à butiner (pour les abeilles). Et tous les jeudi de 15h à 18h vous trouverez un membre de l'atelier pour venir vous aussi planter vos graines, faire des bacs en matériel récupéré, apprendre des trucs pour avoir la main verte...Les enfants accompagnés de leurs parents sont les bienvenus. Venez agrandir votre balcon.

Atelier vélo

Mercredi de 16h à 19h

Un atelier pour réparer vous-même votre vélo avec l'aide de mécaniciennes bénévoles! Participation libre.

Shiatsu

Mercredi de 13h30 à 15h

Séance individuelles de 20 à 30 minutes

En japonais, le mot « shiatsu » signifie littéralement « pression des doigts ». C'est un art thérapeutique issu de la médecine traditionnelle chinoise, dans lequel les doigts et les mains du praticien exercent une pression sur des points particuliers du corps, en suivant la cartographie des méridiens (acupuncture). Son but est de soulager les souffrances et les douleurs, la tension et la fatigue... Le shiatsu s'adresse à tous : aux enfants, aux adolescents, aux adultes sportifs ou non, à la femme gravide et en post-partum, aux personnes âgées. Le Toucher-Shiatsu est un toucher neutre, chaleureux, bienveillant, à l'écoute de l'énergie et de la respiration de la personne; qui se fait à même les vêtements.

Sur inscription :

Delphine Bundschuh 06 13 75 56 84

Miel Béton

L'atelier débutera au printemps 2016

Atelier apiculture du 38 : gestion collective de ruches, apprentissage des rudiments de cet insecte essentiel à la vie. Infos: Rémi, remisabo@gmail.com

Magasin gratuit

Ouvert pendant les permanences :

mercredi, jeudi et vendredi de 15 à 19h.

Vêtements, petit mobilier, électroménager, etc : servez-vous, c'est gratuit! Et venez déposer tous les objets (en bon état) qui ne vous servent plus.

Le 38
a besoin
d'outillage, d'ustensiles
de cuisine,
et de matériel
électronique
qui marche!

Arts plastiques

Mercredi et vendredi de 15h à 18h30

Autour d'une table, deux mains pour modeler l'argile, des crayons, des doigts pour dessiner et peindre... Et plein d'idées pour « faire » avec ce qui est. Pour les petits et les grands.
Infos : Lev Sarnikoff, Ectoplaste NTIR

Cours de musique

Jeudi de 17h à 21h

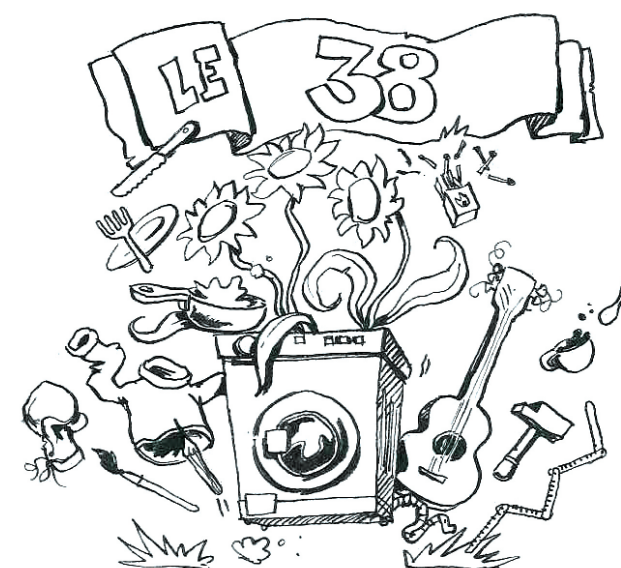
Venez nous rejoindre pour apprendre la guitare ou vous initier à d'autres instruments (trompette, cajon, contrebasse, violon, basse, batterie). Nous abordons également l'art de l'improvisation et du « joué ensemble ». À partir de 19h, on lâche les leçons pour passer à la pratique. C'est à dire un bœuf pédagogique, pour tous ceux qui veulent jouer en groupe mais qui n'osent pas parce que « je ne suis pas assez fort » ou « avec moi ce ne sera pas beau ». Dans un esprit convivial et de partage...

Confiture de danses

Lundi de 19h30 à 21h30

Atelier de danses improvisées. Curieux de la danse, envie de bouger, improviser dans tous les sens avec d'autres et s'amuser? Venez participer à l'atelier de danse au 38 rue d'Alembert, ouverts à tous: danseurs, non-danseurs, musiciens ou autres. Aucune technique spécifique n'est requise pour participer, il suffit d'être motivé(e)! Prenez des vêtements confortables bien sûr, mais aussi qui ne craignent pas trop et vous couvrent! (le sol n'est pas encore un beau parquet...)

Infos & contact : tiphaine.billot@gmail.com



Laverie

Une laverie assortie de trois machines à laver est à votre disposition durant toutes les permanences. Vous y trouverez de la lessive à prix libre.

Le 38 c'est aussi...

Une salle insonorisée - Sur réservation. Si tu cherches un espace pour répéter avec ton groupe de musique, cet espace est fait pour toi.

Une salle de réunion - (20 places) Sur réservation. C'est confortable et gratuit. Nous contacter.

Une salle informatique - (4 postes avec internet) - Ouvert pendant les permanences: mercredi, jeudi et vendredi de 15 à 19h

Pour nous contacter :

38ruedalembert@riseup.net

