

Programme Décembre 2025

Plus d'infos sur
<https://www.facebook.com/gdar.estuaire>

Ouverture de l'Espace de Vie

>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61

Décembre

COURS DE YOGA

Enseigné par Mike pratiquant de la discipline depuis une dizaine d'année et récemment formé en Inde. Les cours de Yoga sont des cours traditionnels de Hatha Yoga incluant le souffle (pranayamas), des postures (asanas) et des chants (mantras), afin de respecter la laïcité de la structure, les mantras ne sont jamais obligatoires et dans l'absolu ne feront référence à aucune divinité.

**Tous les Mardis
de 18h30 à 20h00**

Hors vacances scolaire
Inscription : 07 86 95 45 46
- Animation Mike -
Adh : 5 € / Non Adh : 10 € / Par séance

AQUARELLE

Aquarelle, effet de transparence ?.... pas seulement... votre professeure, aquarelliste vous initie, vous accompagne, vous aide à vous perfectionner dans un monde de couleurs et de techniques.
PLAISIR GARANTI dans un cadre convivial et propice à la création.
Pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.

**Tous les Mercredis
à 15h00**

Hors vacances scolaire
- Animation France -
Inscription : 07 88 10 70 61

COURS DE DANSE enfants et ados de 6 à 17 ans

Disciplines : Danse hip-hop, danse moderne, théâtre dansé
Pédagogie : Jeux corporels, rythmiques, mise en scène dansée.

**Tous les Mercredi
De 14h00 à 15h00**

Hors vacances scolaire
- Animation Joan -
Voir conditions : 07 88 10 70 61

DESSIN & PEINTURE

Un atelier ouvert à toutes et tous qui favorise la créativité et le partage de connaissances. Notre atelier permet à des personnes de différents niveaux technique de se réunir autour d'une passion commune, la peinture.

**Tous les Jeudis
à 19h00**

Hors vacances scolaire
- Animation Gilbert -
Rens : 06 89 89 30 31

ATELIER CRÉATIF Déco de Noël

Viens préparer les décors pour ton sapin

**Mercredi 03 Déc
à 16h00**

- Animation Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61

Atelier de Tricot "TRICOTE'PAPOTE"

Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?

"Tricote'Papote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant. Ce projet rassemble des passionné(e)s de tous âges, qu'ils(elles) soient débutant(e)s ou expérimentés, autour d'une activité créative et apaisante. Lors de ces rencontres, chacun(e) peut partager ses astuces, ses idées, ou simplement profiter de la chaleur humaine.

**Les jeudis 04,11 Déc
à 14h30**

- Animation Ariane -
Inscription : 07 88 10 70 61

CAFÉ PARENTS

"J'ai pas envie de grandir!"

Au prochain café des parents du GDAR, nous parlerons de ces enfants qui ont peur de grandir, parfois freinés par l'angoisse de ce qu'ils peuvent entendre ou commencer du monde ou l'incertitude de l'inconnu. Pour nous, parents, ce n'est pas simple non plus : comment rassurer, soutenir, guider sans brusquer ? Prenons le temps d'en discuter dans un cadre bienveillant et chaleureux.

**Samedi 06 Déc
à 10h00**

- Animation Aude-
Inscription : 07 88 10 70 61

AJC ROCK

Concerts avec les musiciens de l'AJC
Gratuit et ouvert à tous

**Samedi 06 Décembre
à partir de 20h00**
Salle Culturelle

Programme Décembre 2025

Plus d'infos sur
<https://www.facebook.com/gdar.estuaire>

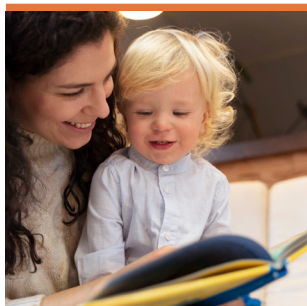
Ouverture de l'Espace de Vie

>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61

Décembre



LECTURE POUR LES PETITS

La lecture est un voyage magique pour les tout-petits. Elle leur permet de découvrir de nouveaux mondes, de rencontrer des personnages et d'apprendre en s'amusant. Les livres colorés et les histoires simples captivent leur imagination et leur donnent le goût de découvrir encore plus. Lire ensemble, c'est partager des moments précieux et créer des souvenirs heureux.

**Lundi 08 Déc
à 18h00**

- Animation Sandrine-
Inscription : 07 88 10 70 61



Atelier Couture "FAITES LE VOUS-MÊME"

Il vous reste des chutes de tissus ? Ne les jetez surtout pas. En couture, il nous reste très souvent des chutes dont on ne sait pas trop quoi faire. Notre crédo : « rien ne se perd, tout se transforme » s'applique une fois de plus dans cette situation. L'avantage avec les chutes de tissus c'est que ce sont des petits projets couture qui ne prennent pas beaucoup de temps.

**Samedi 13 Déc
à 10h00**

- Animation Lisa et Amandine -
Inscription : 07 88 10 70 61



CROCHE'THÉ

L'atelier crochet peut être aussi bien destiné aux débutants qu'aux crocheteurs plus expérimentés. Apprendre les bases du crochet, se perfectionner, partager des idées, des techniques et réaliser divers projets tels que des vêtements, des accessoires... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres passionnés par cette activité manuelle.

**Samedi 13 Déc
à 15h00**

- Animation Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61

SORTIE THÉÂTRE - tout public - "Le père Noël est constipé" au Théâtre de L'épinette à Libourne

A l'issue du spectacle une tombola sera organisée avec 3 lots . Le prix des billets de tombola est compris dans le prix des places . Un goûter sera offert pour un moment de convivialité .

8 rue des Bordes dans le quartier de l'Épinette à Libourne

**Dimanche 14 Déc
à 15h00 à Libourne**

Inscription : 07 88 10 70 61
Adh : 5€ Adulte Gratuit - 15ans
Non Adh : 10 €



"BIEN DANS SON CORPS"

Vous travaillez au bureau toute la journée et souffrez de douleur chronique. Vous ne vous sentez pas stable sur vos jambes lorsque vous voulez vous mobiliser et avez peur de tomber ? Vous entendez dire autour de vous qu'il faut déverrouiller votre corps un peu tous les jours mais vous ne savez pas quoi faire ?

Ce "Bien dans son corps" assi devrait répondre à vos attentes. Nous aborderons pendant une heure des gestes simples qui vous apporteront confort et soulagement dans votre quotidien.

**Lundi 15 Décv
à 20h00**

- Animation Loren Maramotti -
Ostéopathe D.O
Inscription : 07 88 10 70 61
Adh : Gratuit / Non Adh : 3,5 €



ATELIER COUTURE "PETITES MAINS"

Vous avez envie de créer vos propres vêtements, mais vous avez besoin d'être aidé(e) ? l'atelier de couture "Petites Mains" est là pour vous épauler dans votre projet. Après acceptation par l'équipe de votre projet, le(la) participant(e) apportera le matériel nécessaire à sa réalisation.

**Mardi 16 Déc
à 14h00**

- Animation Lisa, Ariane, Daniele, Hélène -
Inscription : 07 88 10 70 61



ATELIER CRÉATIF Carte postal pour les fêtes

Créer des cartes postales pour les fêtes est une manière chaleureuse et créative de partager la joie et les bons vœux avec ses proches. Que ce soit pour Noël ou le Nouvel An, ces cartes permettent d'exprimer ses sentiments et de transmettre une touche personnelle à distance. En dessinant ou en collant des éléments décoratifs, on donne un aspect personnalisé et chaleureux.

**Mercredi 17 Déc
à 15h00**

- Animation ?????? -
Inscription : 07 88 10 70 61

Programme Décembre 2025

Plus d'infos sur
<https://www.facebook.com/gdar.estuaire>

Ouverture de l'Espace de Vie

>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61

Décembre



RELAX'SON

Aux sons d'une voix ou d'un instrument

Relax'sons inclus l'écoute de musique relaxante, de sons naturels ou de chants. La méditation sonore peut être particulièrement utile pour ceux qui trouvent difficile de se concentrer. Les sons peuvent agir comme un point d'ancrage pour l'attention, aidant à éviter les pensées distrayantes et à approfondir l'expérience méditative. La plupart de nos séances sont animées par les musiciens adhérents du GDAR.

**Mercredi 17 Déc
à 18h30**

- Animation Susie -
Inscription : 07 88 10 70 61



TRIBU ZIC *Chant et percussion*

À travers des petits instruments comme tambourins, claves ou maracas, les participant(e)s découvriront la diversité sonore tout en développant leur sens rythmique. Chaque séance favorisera l'expression vocale, avec des jeux vocaux et un chant collectif,

**Jeudi 18 Déc
à 18h30**

- Animation Luc-
Inscription : 07 88 10 70 61



SORTIE CINÉMA *Avatar 3 : "Feu et Cendres"* à St andré

**Vendredi 19 Décembre
Horaire à communiquer**
Inscription : 07 88 10 70 61
Adh : 2€/ Non Adh : 10,50 €



CAFÉ LUMIÈRE

Les cafés philos sont une invitation à questionner ce qui apparaît comme acquis dans le respect d'autrui et de sa parole".

**Samedi 20 Déc
à 10h00**

- Animation Nicolas-
Inscription : 07 88 10 70 61



SPECTACLE DE NOËL – à partir de 2 ans - *"Le tour du monde musical du Père Noël"*

Cette année, le Père Noël a perdu sa boussole... Lulu Lutine a peu de temps, heureusement elle peut compter sur l'aide d'une petite fille, qui va redoubler de malice pour sauver Noël.
Ensemble, ils nous embarquent pour un voyage musical autour du monde, à la découverte des chants des quatre coins de la planète.
Ça va swinguer dans les bonnets ! Les enfants sont invités à chanter, danser... et même jouer des instruments avec eux !
Un spectacle participatif, joyeux et féérique, où Noël rime avec musique, partage et aventure.

Le spectacle se terminera par un goûté

**Dimanche 21 Décembre
Salle du GDAR
à 15h00
SUR RÉSERVATION
Gratuit Adh / 5€ non adh**