



**PROGRAMME
ADULTES**

**JANVIER
2024**



05 46 87 07 00

A.A.P.I.Q.
2 rue Raymonde Maous
17300 ROCHEFORT
accueil.aapiq@gmail.com



DU 2 AU 5 JANVIER

LE CENTRE SOCIAL EST OUVERT

LUNDI 8 JANVIER

de 9h30 à 11h

Atelier Marche

avec Hervé
départ

Espace Ferreira-Cerca
participation libre
infos auprès d'Hervé

LOCAL JEUNES

rendez-vous à Cerca
à 16h pour un départ à 17h15

Tous au gymnase

de 18h30 à 19h30

Atelier Gym

avec Sandrine

Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 €
selon le quotient familial

JEUDI 11 JANVIER

de 10h à 11h

Atelier Gym

avec Sandrine

Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 €
selon le quotient familial

de 8h30 à 10h30

Accueil café

local de la Gélinerie
avec Hervé
ouvert à tous

LOCAL JEUNES

de 16h à 19h

Sport

MARDI 9 JANVIER

LOCAL JEUNES

de 16h à 19h

Qui sera le plus habile ?

A la lettre

Espace Ferreira-Cerca

VENDREDI 12 JANVIER

de 8h30 à 11h30

**Accueil café et café
réparation**

Espace Ferreira-Cerca - Petit
Marseille
avec Hervé - ouvert à tous

de 9h à 12h

**Présence du camion de la
santé de l'hôpital**

Parvis de l'Espace Ferreira-
Cerca
Ouvert à tous

de 14h à 17h

**Blabla des bonnes
résolutions et des bonnes
idées pour 2024**

Venez au chaud papoter
autour d'un café/thé/tisane
et organiser les prochaines
sorties. Vous pouvez
apporter quelques
gourmandises à partager
ouvert à tous
avec Aline

de 15h à 17h45

Animation

enfants/adultes/familles

On attend vos idées,
propositions, pour le
programme des vendredis
après-midi à Libération
salle Libération
avec Jessica et Hervé

LOCAL JEUNES

de 16h à 19h

Danse avec nous

Espace Ferreira-Cerca

MERCREDI 10 JANVIER

de 9h30 à 12h

Atelier cuisine

fabrique ta galette (frangipane)
avec Jessica

de 12h à 13h30

repas partagé

Espace Ferreira-Cerca
participation libre
sur inscription
auprès de Jessica

de 11h à 12h

Jeux d'équilibre

avec Alexandre

Espace Ferreira-Cerca
participation libre
sur inscription
auprès d'Alexandre

de 14h à 17h

**Animation + goûter
enfants/adultes/familles**
Venez proposer vos idées
d'animation !!!

Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica et Hervé

LOCAL JEUNES

à 14h

Roule galette avec ta petite fève
Espace Ferreira-Cerca



LUNDI 15 JANVIER

de 9h30 à 11h00

Atelier Marche

+ ramassage des déchets
avec UNICITE
départ Cerca
participation libre
infos auprès d'Hervé

LOCAL JEUNES

rendez-vous à Cerca
à 16h pour un départ à 17h15

Tous au gymnase

de 18h30 à 19h30

Atelier Gym

avec Sandrine
Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 €
selon le quotient familial

JEUDI 18 JANVIER

de 8h30 à 10h30

Accueil café

local de la Gélinerie
avec Hervé
ouvert à tous

de 10h00 à 11h00

Atelier Gym

avec Sandrine
Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 € selon le quotient
familial

LOCAL JEUNES

de 16h à 19h

Ciné débat avec le CLAS
Espace Ferreira-Cerca

MARDI 16 JANVIER

LOCAL JEUNES

de 16h à 19h

**A la découverte des
nouveaux jeux**
Espace Ferreira-Cerca



MERCREDI 17 JANVIER

de 11h à 12h

Jeux d'équilibre
avec Alexandre
Espace Ferreira-Cerca
participation libre
sur inscription
auprès d'Alexandre

LOCAL JEUNES

rendez-vous à Cerca à 14h
Trampo park ou bowling
Dessiner c'est gagner
tarifs selon QF CAF

de 14h à 17h

Animation
enfants/adultes/familles
Atelier galette
Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica et Hervé

de 15h30 à 17h

**Réunion de présentation de
votre futur jardin**
au Petit Marseille avec
l'association Riq'ochets

VENDREDI 19 JANVIER

de 8h30 à 11h30

Accueil café

de 9h à 11h30

café réparation

Espace Ferreira-Cerca - Petit
Marseille
avec Hervé - ouvert à tous

de 15h à 17h45

Animation

enfants/adultes/familles
salle Libération
avec Jessica et Hervé

de 13h30 à 16h30

Sortie balade

lieu à définir ensemble
le 12 janvier
sur réservation auprès d'Aline
transport possible
sur demande

LOCAL JEUNES

de 16h à 21h

Taboo + Burger
Espace Ferreira-Cerca



LUNDI 22 JANVIER

de 9h30 à 11h00

Atelier Marche
en autonomie
départ

Espace Ferreira-Cerca
participation libre
infos auprès d'Hervé

LOCAL JEUNES

rendez-vous à Cerca
à 16h pour un départ à 17h15

Tous au gymnase

de 18h30 à 19h30

Atelier Gym

avec Sandrine

Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 €
selon le quotient familial

JEUDI 25 JANVIER

de 8h30 à 10h30

Accueil café

local de la Gélinerie
avec Hervé
ouvert à tous

de 10h00 à 11h00

Atelier Gym

avec Sandrine

Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 € selon le quotient
familial

LOCAL JEUNES

de 16h à 19h

Rap / Slam tes mots

Espace Ferreira-Cerca

MARDI 23 JANVIER

LOCAL JEUNES

de 16h à 19h

Crêpes party

Espace Ferreira-Cerca



VENDREDI 26 JANVIER

de 8h30 à 11h30

Accueil café
et café réparation

Espace Ferreira-Cerca -
Petit Marseille
avec Hervé - ouvert à tous

de 14h à 15h30

Atelier relaxation

Site Pergaud
2 rue Raymonde Maous
sur inscription auprès
d'Aline
participation libre
ouvert à tous

de 14h30 à 17h

Atelier de conversation
à la Médiathèque

avec Christine
ouvert à tous
transport possible
à la demande

de 15h à 17h45

Animation
enfants/adultes/familles
salle Libération
avec Jessica et Hervé

LOCAL JEUNES

de 16h à 22h

Foot volley + balle folle
Espace Ferreira-Cerca

MERCREDI 24 JANVIER

de 11h à 12h

Jeux d'équilibre
avec Alexandre

Espace Ferreira-Cerca
participation libre
sur inscription
auprès d'Alexandre

LOCAL JEUNES

rendez-vous à Cerca à 14h

Seminaire + expo
photos/projet

de 14h à 17h

Animation

enfants/adultes/familles
Venez planter des arbres
dans le futur jardin
du Petit Marseille !!!

Avec l'association
Riq'ochets

Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica et Hervé



LUNDI 29 JANVIER

de 9h30 à 11h

Atelier Marche

avec Hervé

départ

Espace Ferreira-Cerca

participation libre

infos auprès d'Hervé

LOCAL JEUNES

rendez-vous à Cerca

à 16h pour un départ à

17h15

Tous au gymnase

de 18h30 à 19h30

Atelier Gym

avec Sandrine

Espace Ferreira-Cerca

infos et tarifs

auprès de Sandrine

1€ à 2 €

selon le quotient familial



MARDI 30 JANVIER

LOCAL JEUNES

de 16h à 19h

Différences de textures

Espace Ferreira-Cerca

MERCREDI 31 JANVIER

de 11h à 12h

Jeux d'équilibre

avec Alexandre

Espace Ferreira-Cerca

participation libre

sur inscription

auprès d'Alexandre

de 14h à 17h

Animation

enfants/adultes/familles

Espace Ferreira-Cerca

avec Jessica et Hervé

LOCAL JEUNES

rendez-vous à Cerca à 14h

Cinéma ou film au local

tarif selon QF CAF

JEUDI 1 FEVRIER

de 10h00 à 11h00

Atelier Gym

avec Sandrine

Espace Ferreira-Cerca

infos et tarifs

auprès de Sandrine

1€ à 2 € selon le quotient familial

de 13h30 à 16h

Atelier autour des économies

d'énergie

animation ludique avec EDF

Palais des congrès

sur inscription auprès d'Aline

rendez-vous directement au Palais

des congrès

transport possible à la demande



Contacts

Aline PUISILLOUT

06 25 92 09 68

Jessica JEANNIERE

06 16 18 29 19

Sandrine COLET

06 23 48 38 51

Christine GAY

06 26 92 18 68

Alexandre LEGENDRE

07 64 61 54 57

Philippe TAGLIA

06 15 19 28 35

Hervé SOLLEAU

06 12 27 48 15

Espace Ferreira-Cerca

19 avenue Paule Maraux - Quartier Petit Marseille

17300 ROCHEFORT

05 46 87 07 00

