

pation à un parcours composé de 3 spectacles.

Dimanche 28 novembre à 15h, au Théâtre en Bois (NEST - 15 route de Manom à Thionville), pour "Fanny".

Dimanche 30 janvier 2022 à 15h, au Théâtre en Bois (NEST - 15 route de Manom à Thionville), pour "Face à la mère".

Judi 12 mai 2022 à 14h30, dans la petite salle du Théâtre municipal de Thionville (30 Boulevard Foch à Thionville), pour "Paul, Louise, Suzy et moi".

Inscription : Espace Saint-Nicolas - 03 82 53 23 72 (places limitées). Spectacles gratuits financés par le Département pour 15 places par spectacle.

■ THEATRE EN FAMILLE

L'Espace Saint-Nicolas en partenariat avec le NEST vous propose les dimanches en famille.

A trois reprises dans la saison, le NEST propose aux familles de vivre ensemble un dimanche festif en trois temps. Au programme, un spectacle à 11h du matin, pour tous, à partir de 8 ans, suivi pour ceux qui le souhaitent d'un brunch gourmand à 12h15, puis d'un moment chacun pour soi.

A 14h : atelier artistique pour les enfants avec la compagnie qu'ils ont vu jouer le matin et sieste musicale pour les parents et grands-parents.

Dimanche 21 novembre au NEST (15 route de Manom à Thionville), à partir de 11h, pour "Dans ma maison de papier, j'ai des poèmes sur le feu".

Inscription : Espace Saint-Nicolas -

03 82 53 23 72 (places limitées). Financement par le Département pour 20 places.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

■ ACTIV'MEMOIRE

Tous les mardis de 14h30 à 16h, à partir du 2 novembre, à l'Espace Saint-Nicolas

Inscription : Muguette LANG - 07 71 80 77 08

■ QUESTION POUR UN CHAMPION

Tous les jeudis de 14h à 16h45, à partir du 28 octobre, à l'Espace Saint-Nicolas

Inscription : Viviane ROUSSEL - 03 82 53 66 50

■ ASSOCIATION TURENNE AMITIE

Tous les vendredis de 14h à 17h, à partir du 29 octobre, à l'Espace Saint-Nicolas

Inscription : André DI MARZIO - 06 52 58 10 57

■ ASSOCIATION DES FEMMES SOLIDAIRES

Tous les vendredis, de 14h à 17h, à partir du 5 novembre, à l'Espace Saint-Nicolas

Inscription : Marie-Thérèse SIMON - 06 75 87 97 46



ESPACE SAINT-NICOLAS

Activités SENIORS



PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE
pour toutes les activités

■ YOGA SUR CHAISE

Tous les mercredis de 10h45 à 11h45
jusqu'au 24 novembre

Inscription : Joëlle BENIER -
06 82 40 49 23

■ DANSE EN LIGNE

Tous les jeudis de 9h à 12h (2 cours)
jusqu'au 25 novembre

Inscription : Pascale GALLOU -
07 81 22 79 01
lor.line.dances@gmail.com

■ ATELIERS IKEBANA

(Art floral japonais)

Les mercredis 27 octobre et
24 novembre de 14h à 16h

Inscription : Romuald DUDA -
06 51 15 97 91

■ ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE POUR SENIORS

L'Espace Saint-Nicolas en partenariat
avec l'Association Un Toit 2 Généra-
tions vous propose un atelier activité
physique adaptée.

Cet atelier se compose de 6 séances
d'une heure. Ces séances gratuites
auront lieu les mercredis, selon le
planning suivant :

**Mercredi 3, 10, 17, 24 novembre de
14h à 15h**

**Mercredi 1^{er} et 8 décembre de 14h à
15h**

Renseignement et inscription : Espace
Saint-Nicolas - 03 82 53 23 72 (places
limitées)

■ EKINOX : "DORMIR ICI ET DORMIR AILLEURS"

L'Espace Saint-Nicolas en partenariat
avec le NEST vous propose "EKINOX",
projet artistique et participatif autour

du sommeil et des rêves, porté par
le NEST dans le cadre d'Esch-22 -
capitale européenne de la culture.

**Vendredi 5 novembre de 10h à 12h, à
l'Espace Saint-Nicolas**

Vous êtes chaleureusement invités à
participer à cette rencontre en emmen-
ant un rêve dont vous vous souvenez
et que vous avez envie de partager,
récent ou ancien. Les rêves collec-
tés seront enregistrés et archivés et
pourront être utilisés lors du projet
EKINOX.

Inscription : Espace Saint-Nicolas -
03 82 53 23 72 (places limitées)

■ RENDEZ-VOUS CHAUFFE CITRON !

24 rendez-vous pour entretenir les
capacités cognitives, en particulier
la mémoire par une activité ludique
et conviviale. Chaque rendez-vous
propose un programme original
autour de la curiosité, du jeu, de la
mémoire.

Ces séances auront lieu les lundis,
selon le planning suivant :

**Lundis 8, 15, 22 et 29 novembre de
14h à 15h**

Lundi 13 décembre de 14h à 15h

Ces séances sont financées partielle-
ment par le Département. Participa-
tion par personne par séance : 1€

Inscription : Espace Saint-Nicolas
au 03 82 53 23 72 (places limitées)

■ ATELIERS ARTISTIQUES ET CREATIFS POUR SENIORS

L'Espace Saint-Nicolas en partena-
riat avec la Société des Beaux-Arts de
Lorraine vous propose des activités
artistiques et ateliers créatifs.

Ces ateliers contribuent au dévelop-
pement de la créativité et à l'appren-
tissage de créer avec ses mains.

**Mercredi 10 novembre de 13h30 à
17h30, au Casino Municipal**

Visite du Salon des Beaux-Arts et
ateliers créatifs sur place au Casino
Municipal de Thionville

**Atelier de Modelage en argile théra-
peutique** (10 participants). Le contact
avec l'argile est agréable et sensuel.
C'est une expérience anti-stress facile-
ment accessible par chacun. Le senior
retrouve ainsi sa place dans ce monde
en tant que sujet-créateur : créateur
d'objets mais surtout créateur de
liens et créateur de joies.

**Atelier de Dessin et Coloriage Art
Thérapie** (10 participants). Il peut
paraître simple de colorier comme
au temps de notre enfance mais
ça marche et les bénéfices sont
réels. Colorier ou dessiner active le
circuit cérébral du plaisir et gonfle la
confiance en ses propres capacités
créatives. Ces bienfaits s'ajoutent à
ceux déjà constatés sur le stress et
l'humeur.

Les fournitures telles que papiers,
crayons, feutres, argile thérapeutique
et supports d'activités sont four-
nis par l'Association. Ces ateliers
sont financés partiellement par le
Département. Participation par per-
sonne par atelier : 5 €

Inscription : Espace Saint-Nicolas -
03 82 53 23 72 (places limitées)

**Mercredi 15 décembre de 13h30 à
17h30, à l'Espace Saint-Nicolas**

**Atelier de Modelage en argile théra-
peutique**

**Atelier de Dessin et Coloriage Art
Thérapie**

■ ATELIER BEAUTE ET ATELIER UPCYCLING

L'Espace Saint-Nicolas en partenariat
avec l'Atelier 17.91 propose des ateliers
favorisant le lien social grâce à la mise
en place d'actions à vocation culturelle,
en lien avec le développement durable
et l'estime de soi. Ces ateliers sont gra-
tuits.

Jeudi 28 octobre de 14h à 16h

Atelier Beauté

La beauté inclusive a également été
pensée au sein de l'Atelier 17.91. Cet
atelier est axé sur la personne, la
confiance en soi. Nous y proposons
des créations de soins fabriqués à
partir des indispensables de la cuisine
(huiles végétales, marc de café, etc...),
contribuant ainsi à une meilleure es-
time de soi, redynamiser les bénéfi-
ciaires vers une démarche d'inclusion.

Mercredi 17 novembre, de 14h à 16h

Atelier Upcycling

L'atelier upcycling est une activité
alliant créativité et seconde main,
dans laquelle la revalorisation est
de mise, une démarche environne-
mentale mais surtout ludique afin de
prendre conscience que « *rien ne se
perd, tout se transforme* ». Au cours
de cet atelier, nous sensibilisons au
gaspillage textile, en customisant une
pièce que dispose la personne (pein-
ture textile, transformation, broderie,
etc...), le tout en valorisant les talents
de chacun.

Inscription : Espace Saint-Nicolas -
03 82 53 23 72 (places limitées)

■ ITINERAIRE THEATRE

L'Espace Saint-Nicolas en partenariat
avec le NEST vous propose « Itinéraire-
théâtre », c'est une découverte du
spectacle vivant et de la program-
mation du NEST, à travers la partici-