

Collectifs D'HABITANTS

Parent'Aide

Quoi faire ?

Groupe d'échange entre parents, en journée et/ou en soirée

Organisation de cycles de formation (PSC1, École des parents...)

Entrée et sortie permanente (réservé aux Longvicien(s))

Où ?

La Ruche

Comment ?

Renseignements à La Ruche au 03.80.48.94.80

Prépare ton/ta...

Quoi faire ?

Pensez, organisez et préparez aux côtés de professionnels de la Ruche, des temps forts de l'année : repas, fêtes, carnaval...

Quand ?

Mercredi * 9h00 - 11h30

Où ?

La Ruche

Comment ?

Renseignements à La Ruche au 03.80.48.94.80
Gratuit

PERMANENCES

Pôle Social La Ruche

Accompagnement Social Individualisé proposé par des travailleurs sociaux

Tous les jours de la semaine (sauf lundi matin)

Sur rendez-vous ou sans rendez-vous au 03.80.48.94.80

Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles (CIDFF)

Permanence Juridique

Jeu-di matin

Sur rendez-vous au 03.80.48.90.28

Centre de Planification du Conseil Départemental

Premier jeu-di matin de chaque mois (hors vacances scolaires)

Sur rendez-vous au 03.80.59.89.55



Horaires d'ouverture de l'accueil

Lundi : 14h00-18h30

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi :
9h00-12h00/14h00-18h30

La Ruche - Allée François Pompon
21600 Longvic - 03.80.48.94.80



la Ruche

ESPACE MUNICIPAL

d'animation d'initiatives et d'information

Activités

2018/2019



Les activités

ADULTEs

Cuisine

Quoi faire ?

Cuisinez et dégustez un bon repas dans une ambiance conviviale entre adultes.

Quand ?

Mercredi * 2 fois par mois
9h00 - 14h00
à partir du 12/09/2018

Où ?

La Passerelle

Comment ?

Sur inscription à la Ruche
au 03.80.48.94.80
Tarifs : Longvicien 3 €
Non Longvicien 6 €



Couture/

Tricot

Quoi faire ?

Apprenez à tricoter et/ou à coudre, aux côtés de bénévoles avertis. Des projets collectifs vous seront proposés tout au long de l'année.

Quand ?

Mardi * 13h30 - 17h00
à partir du 18/09/18

Où ?

La Ruche

Comment ?

Sur inscription à La Ruche au
03.80.48.94.80
20 € à l'année
Séances découverte
les 18 et 25 septembre
Gratuites



Dentelle de

Luxeuil

Quoi faire ?

Apprenez et pratiquez l'art de la Dentelle de Luxeuil

Quand ?

Jeudi 9h00 - 12h00
Vendredi 14h00 - 16h30
à partir du 06/09/18

Où ?

La Ruche

Comment ?

Association Dentelle en Ribambelle
Madame JOSSE
06.25.26.58.81
Renseignements auprès
de l'association



Groupe

Hommes

Quoi faire ?

Participez à des activités diverses et variées entre hommes : pétanque, billard, potager...

Quand ?

Jeudi 13h00 - 16h00

Où ?

En fonction de l'activité proposée

Comment ?

Sur inscription à La Ruche
au 03.80.48.94.80
Gratuit



Sorties adultes

Quoi faire ?

Partez à la découverte de différentes villes. Réservé aux Longvicien

Quand ?

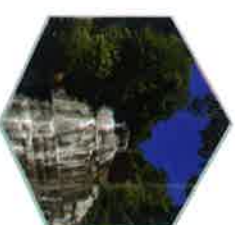
Période scolaire
à la journée
Sortie d'hiver : 18/12/18
Sortie d'été : Mai/juin 2019

Où ?

Variable selon la sortie proposée

Comment ?

Sur inscription à La Ruche au
03.80.48.94.80
Tarifs : selon lieu de la sortie
(Places limitées)



«Potagez» bien-être

Quoi faire ?

Osez pousser les portes du Clos des Carmélites et de la Ruche pour y pratiquer le jardinage et la culture des fruits et légumes. Outre les vertus apaisantes que cette activité en plein air vous procurera tant elle est source de bien-être et de détente, elle vous séduira par son approche écotoyenne, respectueuse de l'environnement et source de développement durable.

Quand ?

Variable en fonction du temps et des saisons.

Où ?

Clos des Carmélites

Comment ?

Sur inscription à La Ruche au
03.80.48.94.80
Gratuit



Thé-Café

Quoi faire ?

Echangez, dialoguez, informez-vous, autour d'un thé ou d'un café en présence de professionnels.

Quand ? Où ?

Mardi * 9h00 - 12h00
à partir du 18/09/18
Annexe Guynemer

Quand ? Où ?

Jeudi * 14h00 - 16h00
Local des Solidarités
(14Bis Rue des Prévôts)

Quand ? Où ?

Vendredi * 9h00 - 12h00
à partir du 21/09/18
La Passerelle

Comment ?

Renseignements à La Ruche au 03.80.48.94.80
Gratuit



Yoga

Quoi faire ?

Relaxer vous sous les conseils d'un professeur de Yoga à l'écoute de votre bien-être corporel et mental.

Quand ?

Jeudi * 16h45 - 17h45
20h00 - 21h00
à confirmer 18h45 - 19h45
à partir du 13/09/18

Où ?

La Ruche

Comment ?

Sur inscription auprès de l'Association Loisirs Culture de Longvic au 03.80.48.08.18

Renseignements auprès de l'association ALC



Alphabétisation

Quoi faire ?

Apprenez à parler, lire et écrire le français en petits groupes.

Quand ?

Jeudi * 14h00 - 16h00
à partir du 04/09/18

Où ?

La Ruche

Comment ?

Association AGIR abcd
Sur inscription à La Ruche au 03.80.48.94.80
Gratuit



Gym Douce

Quoi faire ?

Entretenez souplesse, respiration, muscles et articulations tout en douceur.

Quand ?

Mardi * 9h00 - 10h00
à partir du 11/09/18

Où ?

La Ruche

Comment ?

Renseignements auprès de Association Gym Volontaire Longvic (AGVL)
Madame JOLY au 06.79.33.26.26



Jeudis Eco'Astuces

Quoi faire ?

Apprenez à fabriquer vos propres produits ménager, votre maquillage... BLO.

Économiques, écologiques, pratiques et esthétiques, les astuces qui vous seront données répondront à vos besoins, vos problèmes et vos envies.

Quand ?

Jeudi * 9h30 - 11h30
à partir du 04/10/18



Où ?

Local des solidarités
(14Bis Rue des Prévôts)

Comment ?

Sur inscription à La Ruche au 03.80.48.94.80
Gratuit

Tout'en carton

Quoi faire ?

Venez découvrir la technique du cartonnage. Solide, malléable, mais surtout économique et écologique, le carton vous permettra de réaliser des meubles uniques et originaux à emporter chez vous.

Quand ?

Lundi * 13h30 - 17h00
du 1er octobre au 17 déc. 2018

Où ?

La Ruche

Comment ?

Sur inscription à La Ruche au 03.80.48.94.80
Gratuit



Les activités PARENTS / ENFANTS



P'tits Cuistots

Quoi faire ?

Préparez et dégustez avec votre (ou vos) enfant(s) un petit « 4 heures » simple, rapide et à petit budget.

Quand ?

Période de vacances scolaires
9h30 - 12h00

Où ?

La Passerelle

Comment ?

Sur inscription à La Ruche au 03.80.48.94.80
3 € par famille



Création en famille

Quoi faire ?

Partagez des moments de complicité avec votre enfant, tout en laissant parler son imagination.

Quand ?

Période de vacances scolaires
9h30 - 12h00

Où ?

La Passerelle

Comment ?

Sur inscription à La Ruche au 03.80.48.94.80
Gratuit



Sorties

Découvertes

Quoi faire ?

Découvrez, en famille, les secrets de notre Région. Curiosité et partage seront au rendez-vous.

Quand ?

Mercredi * Après-midi

Où ?

Variable selon la sortie proposée

Comment ?

Renseignements à La Ruche au 03.80.48.94.80
Selon sortie proposée (Places limitées)



Sorties familiales

Quoi faire ?

Vivez des moments de partage et de complicité en famille.
Réservé aux familles Longvicziennes
Enfants (dès 2 ans)

Quand ?

Période de vacances scolaires
Journée à chaque saison

Où ?

Variable selon la sortie proposée

Comment ?

Sur inscription à La Ruche au 03.80.48.94.80
Selon sortie proposée (Places limitées)



Nouveau à LA RUCHE



Armoire à échanges

Quoi faire ?

Vous avez des jeux, jouets, CDs, DVDs, de la vaisselle... dont vous ne vous servez plus ? Venez les déposer pour que d'autres personnes qui en auraient l'utilité puissent en profiter... Pensez simplement à apporter des objets propres et en bon état pour qu'ils trouvent preneur. Vous pourrez ainsi, par la même occasion, fouiller dans l'armoire et qui sait... y trouver un objet susceptible de vous intéresser.

Où ?

A la Ruche

