

Pôlychrome⁹

Port du masque
obligatoire
11 ans et +

Jeunesse

Ateliers d'accompagnement scolaire aux collégiens

Les lundis de 17h30 à 19h et mercredis de 14h à 17h30

Votre enfant est scolarisé au collège et aurait besoin d'être accompagné dans son travail scolaire ? Nous proposons une aide aux devoirs, des révisions avant les contrôles, un coup de pouce... à partir du 4 octobre.

Information et inscription auprès d'Essia au 06 52 94 34 12



Appel à bénévoles pour l'aide aux devoirs

Les lundis de 17h30 à 19h

Recherche bénévoles pour son action d'aide à la scolarité à destination des collégiens. Votre aide sera la bienvenue pour les révisions avant contrôles, expliquer les consignes...

Si vous avez un peu de temps libre à consacrer à nos jeunes, n'hésitez pas à contacter Essia au 06 52 94 34 12

Le Point Info Jeunes (PIJ) à la Chaufferie du Vergoin

Les animateurs Kays, Mbokah et Charlotte accompagnent les jeunes de 15 à 30 ans (et les parents aussi) dans leur orientation scolaire et professionnelle : découverte des métiers et formations, alternance et apprentissage, élaboration de CV et lettre de motivation, bourse, emploi saisonnier... D'autres domaines de la vie quotidienne sont abordés comme les addictions, la sexualité, l'alimentation, trouver et financer son logement, les accompagnements de projets, le bénévolat, passer son BAFA et son permis etc...

Les + du PIJ : les jeunes bénéficient d'un espace de travail au calme propice aux devoirs à plusieurs avec des ordinateurs connectés et l'accès à une imprimante.

Du mardi au vendredi de 16h à 20h

Gratuit, sans rdv et anonyme

Chaufferie du Vergoin - 7 rue Albert Falsan, Lyon 9

Temps d'information collective au PIJ

Mercredi 13 octobre à 18h

Qu'est ce que le BAFA ?

Mercredi 10 novembre à 18h

Comment trouver un bon stage de 3^e ?

Mercredi 1^{er} décembre à 18h

Comment définir son parcours d'orientation ?



Forum des métiers

Samedi 13 novembre après-midi

L'occasion pour les jeunes de rencontrer des professionnels issus de domaines variés et d'échanger avec eux sur leur parcours, les spécificités de leur métier et des évolutions éventuelles. Plus de précisions à venir ...

Mini chantiers 10 / 15 ans

Durant les week-ends ou les vacances scolaires

Ces stages dédiés aux 10- 15 ans leur permettront de s'impliquer dans de mini chantiers afin de financer partiellement leurs loisirs au sein du Pôle 9.

Information auprès d'Essia au 06 52 94 34 12.

Pôle 9

4 rue Sylvain Simondan - 69009 Lyon
Tel 04 78 83 29 68

Annexe du Pôle 9 - Point Info Habitants (PIH)

27 rue Albert Falsan - 69009 Lyon

Local Associatif / Chaufferie du Vergoin

7 rue Albert Falsan - 69009 Lyon

GRAND LYON
la métropole



Chantiers Jeunes 14/18 ans

Du mardi 2 au samedi 6 novembre de 13h à 17h

Mobilisés durant les vacances scolaires, des jeunes de 14 à 18 ans participent à des « chantiers jeunes » destinés à soutenir financièrement leurs projets (BAFA, permis, vacances) en contrepartie d'un travail reconnu d'utilité publique. Information auprès de Charlotte au 07 69 99 92 55

Mercredis ados au Vergoin

Pour les 10/15 ans, les mercredis de 15h à 18h à l'annexe du Pôle 9 - GRATUIT sans inscription

C'est un espace ouvert et gratuit afin de se poser, jouer... Après un temps libre d'1 heure où l'équipe pourra aider les jeunes à faire les devoirs, un temps d'animation de 2h est prévu. Activités sportives, film, jeux, découverte, cuisine, sorties seront au programme.

Pour les 15 ans et +, les mercredis à partir de 15h et jusqu'à 20h à la Chaufferie - GRATUIT sans inscription

Cet accueil libre jeunes est un espace chill pour les jeunes : wifi, cuisine, babyfoot et table de ping-pong, écran géant et des animateurs pas trop embêtants mais présents !

Bouge de là ! Sorties découvertes

Spectacle, match de foot, ateliers, restaurant, escape game ou bowling, des sorties destinées aux jeunes pour découvrir Lyon sous un autre angle ! Tarif en fonction de la sortie

- Pour les 10/15 ans, dates à définir, sur inscription au 06 52 94 34 12

- Pour les 15 et +, les vendredis 8 et 22 octobre, 26 novembre et 10 décembre, sur inscription au 07 69 99 92 55

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Snap jeunesse

3 posts / semaine

Le secteur jeunes continue d'alimenter le compte **jeunessepole9** sur snapchat pour présenter l'actualité du secteur et garder le lien avec les jeunes. 3 storys par semaine et échanges possibles avec les animateurs !



Accueil de loisirs 10-15 ans

3 programmes proposés pour les 10/11 ans primaires - 11/12 ans collège- et 12/15 ans comprenant des activités sportives et culturelles. Inscription à la semaine. Tarif en fonction du QF.

Nouveauté : inscription à la journée de 9h à 17h30 tous les jours pour les 10-11 ans (arrivée échelonnée jusqu'à 10h)

- Vacances d'automne du 25 octobre au 5 novembre

Inscription à l'accueil du Pôle 9 à partir du 6/10

- Vacances de fin d'année du 20 au 24 décembre

Inscription à l'accueil du Pôle 9 à partir du 8/12

Animations pendant les vacances à l'annexe du Pôle 9 au Vergoin

Animations quotidiennes et gratuites proposées **du lundi au vendredi de 16h30 à 19h**, au Point Infos Habitant (PIH) à destination des 10-15 ans avec une animation en soirée par semaine.

GRATUIT sans inscription

Vacances d'automne du 25 octobre au 5 novembre

Vacances de fin d'année du 20 au 24 décembre

Stages ados

Découverte du Slam (écriture et interprétation)

Par Eurêka, slameur professionnel, gagnant du Prix RadioScoop / Ninkasi 2018 et du Prix Incroyablement (M6) Lyon 2017.

De 11 à 16 ans

Du Lundi 25 au Mardi 26 octobre de 10h à 12h30 - 14h à 16h30 + concert à la fin de l'atelier

- Des temps d'écriture, pour découvrir l'histoire du slam, ses règles d'écriture et ses mécaniques
- Des temps d'expression orale portant sur l'interprétation, la gestion du trac, la voix, et l'émotion pour vous familiariser avec la scène
- Des temps de mise en scène avec pour but la représentation d'un mini-concert à partir des textes que vous aurez écrits

Tarifs 25€ / 35€ / 45€ / 55€ / 65€ / 75€ / 80€ en fonction du QF
Adhésion au Pôle 9 obligatoire pour les plus de 12 ans



pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +



Créer sa chanson avec la Musique Assistée par Ordinateur (MAO)

par Hugo Benin et Simon André du groupe Mal Armé

De 11 à 15 ans / thématique liberté

Du mardi 2 au vendredi 5 novembre 2021 de 10h à 16h

Se lancer dans l'aventure des mots, écrire son texte, composer sa musique et l'interpréter.

Stage pour tout niveau pas besoin de prérequis en musique.

Jour 1 : Temps convivial d'échange à partir de la question « qu'est-ce que la liberté ? », afin d'ouvrir les chemins de la création par les mots

Jour 2 : donner forme à son texte avec l'aide des intervenants - temps de partage et retours bienveillants

Jour 3 : toucher au plaisir de composer et de créer ses propres arrangements en utilisant la MAO

Jour 4 : interpréter son texte, en slam, rap ou chant sur sa musique créée la veille et repartir avec son enregistrement
Repas sur place, prévoir son pique-nique

Tarif unique de 100 € - Adhésion au Pôle 9 obligatoire pour les plus de 12 ans

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Parentalité

Lieu accueil parents / enfants "Les Tricotiliens"

Ce lieu d'accueil collectif gratuit est ouvert aux adultes et aux enfants de moins de 4 ans qui vont pouvoir tisser des liens entre eux. (écoute, rencontre, socialisation et jeux pour les enfants...).

Ouvert tous les mardis matin de 8h30 à 11h30 à l'annexe du Pôle 9, 27 rue Albert Falsan, Lyon 9.

A noter qu'il sera fermé le 2 novembre et pendant les vacances de décembre.



Lieu Accueil Parent de l'école Alphonse Daudet

Les lundis matins à partir du 27 septembre de 8h30 à 10h30

Il s'agit d'un lieu informel et convivial où les parents peuvent échanger sur des thèmes en lien avec l'éducation de leurs enfants (scolarité, budget, loisirs, problématiques rencontrées). En fonction des retours des familles, les animateurs font appel à des professionnels afin de répondre à leurs questionnements. Les lundis matin dans l'enceinte de l'Ecole Alphonse Daudet.



Ateliers pour les tous petits

par Léah, créatrice de « la fabrique des petits artistes »

« Découverte de la matière et des couleurs »

Mercredi 27 octobre de 9h30 à 10h15

Laisser l'enfant découvrir la peinture, une vraie découverte sensorielle. Faire des traces sur le papier, sur ses mains, l'effet de la peinture sur le papier. Avoir le droit de se salir, de faire comme bon lui semble, en une séance voir l'enfant très hésitant et craintif pour finir sûr de lui et amusé.

Tous petits à partir de 1 an

8 € pour le duo adulte-enfant

Venez avec un tablier de peinture pour votre enfant ou habillez votre enfant avec de vieux vêtements

Instagram : La Fabrique des petits artistes



« Peinture à l'éponge »

Mercredi 3 novembre de 9h30 à 10h15

Parents et enfants viendront mélanger et jouer avec les couleurs et la matière. Laisser l'enfant découvrir l'effet de la peinture sur le papier et la texture de la peinture appliquée à l'éponge.

Tous petits à partir de 15 mois

8 € pour le duo adulte-enfant (adhérents et non adhérents)

Venez avec un tablier de peinture pour votre enfant ou habillez votre enfant avec de vieux vêtements

Instagram : La Fabrique des petits artistes



Atelier parents / enfants dès 5 ans

Mercredi 27 octobre 14h/ 17h

Atelier manuel spécial Halloween

Tarif 3 € / enfant et accompagnant gratuit.

Inscription à l'accueil

Mercredi 24 novembre 14h/17h

Fabriquer ton calendrier de l'avent

Fabriquez votre propre calendrier de l'avent à 4 mains.

Tarif 3 € / enfant et accompagnant gratuit.

Réservation obligatoire à l'accueil à partir du 7 octobre.

Conférence / émotions, frustrations, imagination : comment fonctionne le cerveau de l'enfant ?

Jeudi 25 novembre de 20h à 22h

Cette soirée ouverte aux parents et professionnels de la petite enfance propose une initiation aux neurosciences. Elles permettent aujourd'hui de porter un tout autre regard sur le jeune enfant, dont on sait que le cerveau est très immature avant l'âge de 5 ans. Comment les adultes qui l'élèvent au quotidien, peuvent-ils accompagner au mieux son développement au regard de ces nouvelles connaissances ? **En partenariat avec le relais d'assistantes maternelles Baby Duch'**





Stage Yoga du rire (parent/enfant)

Par Agnès CASTAN, reflexologue, praticienne en Massage Assis certifié ISO 9001, animatrice « Yoga du rire » formée par l'Institut Français du Yoga du Rire et Rire & santé

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Samedis 27 novembre et 11 décembre de 10h à 11h

Le yoga du rire n'est pas du yoga. Yoga signifie « lâcher prise ». Il combine des rires sans raison avec des respirations yogiques (pranayama) qui vont vous permettre de lâcher-prise, prendre du recul, canaliser les pensées et à vous éveiller réellement au positif. Vous allez libérer naturellement dans votre organisme un cocktail d'hormones et de neuropeptides joyeux engendrant de véritables avantages préventifs et thérapeutiques : lutter contre les maladies cardio-vasculaires, booster le système immunitaire, accélérer le processus de guérison...

En famille : 1 parent ou grand-parent + 1 enfant (7 ans révolu à 12 ans)

Tarif : de 4,98 € à 31,2 € pour le duo

Adhésion au Pôle 9 obligatoire

Mikado au Pôle 9

Les mercredis de 14h30 à 18h30 : 6 octobre, 10 novembre, 8 décembre

Des espaces de jeux pour tous, petite enfance, enfance, ado, adultes. Venez partager un moment de jeux en toute convivialité. Isabelle et Florian vous accueillent un mercredi par mois avec une grande variété de jeux et de jouets adaptés à tous les âges !

Sans inscription, adhésion au Pôle 9

Halloween Family Party, une soirée familiale

Vendredi 29 octobre de 18h30 à 22h30

Sorcières, vampires et zombies...vous attendent au Pôle 9. Au programme, ateliers divers, animations et soirée musicale. Bien évidemment nous vous attendons tous déguisé.e.s !!

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Sorties familiales

La Mini Ferme de Noisette

Samedi 23 octobre

A la Mini Ferme de Noisette, ferme pédagogique en Isère, la vie c'est les animaux, la nature, et surtout des rencontres improbables humaines ou animales... Un lieu de reconnexion à la nature. Enfants à partir de 3 ans. Départ à 8h30, retour sur Lyon vers 18h.

Inscription à l'accueil à partir du sam. 2 octobre de 9h30 à 12h30.

Tarifs en fonction du quotient familial :

Enfant de 3 € à 8,50 € - Adulte de 4 € à 10 €

Une sortie au choix et la deuxième sur liste d'attente



Les Grottes du Cerdon

Mercredi 3 novembre

Site naturel rare et exceptionnel dans l'Ain, les Grottes du Cerdon offrent une sortie atypique pour toute la famille au cœur du monde souterrain. Enfants à partir de 5 ans. Départ à 8h45 retour sur Lyon vers 17h30.

Inscription à l'accueil à partir du sam. 2 octobre de 9h30 à 12h30. Pass sanitaire obligatoire

Tarifs en fonction du quotient familial :

Enfant de 3 € à 8,50 € - Adulte de 4 € à 10 €

Une sortie au choix et la deuxième sur liste d'attente

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +



Bourse aux vêtements et objets de puériculture

Du jeudi 7 au samedi 9 octobre

C'est le moment de vider les placards et de renouveler la garde robe des enfants de 0 à 16 ans ! La bourse d'octobre est aussi dédiée au matériel de puériculture. Les kits sont d'ores et déjà disponibles à l'accueil du Pôle 9

Jeu. 7 octobre : dépôt de 9h à 19h

Ven. 8 octobre : vente de 9h à 17h

Sam. 9 octobre : vente de 9h à 16h

Entrée limitée à 20 personnes à la fois



Bourse aux jouets

Du jeudi 9 au samedi 11 décembre

Trouver des jeux et des jouets pour faire plaisir à toute la famille et à petit prix !

Jeu. 9 décembre : dépôt de 9h à 19h.

Ven. 10 décembre : vente de 9h à 17h.

Sam. 11 décembre : vente de 9h à 16h.

Les Kits de dépôt sont disponibles à l'accueil à partir du 8 novembre.

Entrée limitée à 20 personnes à la fois

Club Seniors

Les mardis de 14h à 17h à partir du 7 septembre, hors vacances scolaires

Rejoignez le club pour des rencontres et des échanges autour de jeux de société, de repas, de sorties et des temps intergénérationnels avec les enfants de la crèche.

Chrysalide des projets

Réunion de lancement **le mardi 12 octobre et le 9 novembre de 14h à 16h** au Pôle 9

Des temps de rencontre conviviaux sont proposés pour construire ensemble des projets : à proximité ou plus loin, week-ends familiaux, avec montage d'autofinancement. Dans un espace de liberté propice aux échanges et aux rencontres, nous vous accompagnons pour préparer vos activités, écouter vos envies, vos besoins, et être force de proposition.

Ateliers Sociolinguistiques

Les mardis, les jeudis et les vendredis de 9h à 11h (Hors Vacances Scolaires)

Ces ateliers d'apprentissage de la langue française (orale et écrite) sont destinés aux publics dont le français n'est pas la langue maternelle.

Inscription et renseignement à l'accueil.

Du côté du Vergoin

Ré-ouverture du Point Information Habitant

Tous les vendredis matins à partir du 1 octobre

Cette permanence offre un minimum pour les démarches administratives : un accompagnement, des postes informatiques, une imprimante.....Le PIH peut aussi être un lieu privilégié pour permettre des interventions de professionnels (santé, alimentation, droit, emploi..).

Les vendredis matins de 8h30 à 11h30 à l'annexe du Pôle 9, 27 rue Albert Falsan, Lyon 9

A noter ! Atelier "produit fait maison" / vendredi 19 novembre



T'es d'ici et thé d'là bas

A partir du lundi 27 septembre

Construisons ensemble dans une atmosphère conviviale, des temps d'échanges, de savoirs et pratiques, et des sorties.

Tous les lundis de 14h à 16h (sauf 4 octobre et vacances scolaires) au sein de la Chaufferie, 7 rue Albert Falsan, Lyon 9

Les étapes du Bibliobus au Vergoin

Les mercredis 6 et 20 octobre

Profitez du stop du bibliobus pour découvrir des nouveaux ouvrages à lire, des DVD ou disques à emprunter.

Arrêt devant de la Chaufferie du Vergoin deux fois par mois toutes les deux semaines.

Mikado, les après-midi jeux au Vergoin

Les mercredis 13 octobre, 17 novembre et 15 décembre de 14h30 à 17h30.

Des espaces de jeux pour tous, petite enfance, enfance, ado, adultes. Venez partager un moment de jeux en toute convivialité. Isabelle et Florian vous accueillent un mercredi par mois avec une grande variété de jeux et de jouets adaptés à tous les âges !

Gratuit et sans réservation à la Chaufferie du Vergoin, 7 rue Albert Falsan, Lyon 9

Atelier Hip Hop

Mercredi 6 octobre de 10h à 11h

Atelier danse pour les enfants de 8 à 12 ans animé par une danseuse professionnelle du Festival Karavel. Dans le cadre du projet "des Gones et des Fenottes" initié sur tout le territoire lyonnais par les bibliothèques jeunesse de Lyon.

Gratuit.

Ciné goûter et papotage 8- 12 ans

Mercredi 1^{er} décembre de 10h à 11h30

Séance de projection de courts métrages sur le thème des filles et des femmes, fortes et inspirantes.

Echanges et goûter offert.

Ensemble pour un monde meilleur

Les vendredis de 14h à 16h

Pour les adultes un moment de partages autour d'initiative pour un monde meilleur. Envie de davantage de lien entre habitants du quartier ? De s'organiser entre voisin pour améliorer la vie ensemble ? Avec des ateliers, des formations, des sorties nous vous accompagnons

à monter des projets. Au programme visite d'un habitat participatif à st Germain au Mont d'Or, visite de la ferme urbaine du quartier de la Duchère, atelier zéro déchets.

Plus d'infos à venir



Culture

Exposition Photo "Se jeter à l'eau"

Mardi 28 septembre au samedi 16 octobre 2021

Le groupe photo "Bon Pied Bon Œil" du Pôle 9 exposera dans le hall une saison de plaisir photographique axée sur l'eau. Durant le confinement, chacun a su trouver l'inspiration à sa porte. La créativité née de cette contrainte est présentée à la rubrique "A la recherche de l'eau". Chacun y présente son regard, constitutif de notre richesse.

Vernissage lundi 4 octobre à partir de 19h

Entrée libre

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +



délicatesse et humour les questions fondamentales de la vieillesse, du temps qui passe, de la mémoire, de l'accompagnement, mais aussi l'éloignement du lien qui préoccupent enfants comme adultes. Une sorte de témoignage sensible et drôle.

Vieillardises, c'est un plaisir partagé, un assortiment de rencontres toutes plus précieuses et épatantes les unes que les autres. Un spectacle à partager entre enfants, parents et grands-parents.

Tarifs : 5/7/10 euros - Réservation à l'accueil du Pôle 9 ou sur www.pole9.fr à partir du 5 octobre

Petite Forêt - Cie Lilaho

Une création musicale et visuelle pour les tout-petits de 1 à 6 ans

Mercredi 15 décembre à 15h30

Dans la forêt, les arbres ont perdu leurs feuilles. Toute de blanc vêtue, la nature s'est endormie, enfin... presque !

Ça grattouille dans le silence de l'hiver.

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Théâtre d'improvisation

Spectacle présenté par l'association Pactes Impro

Samedi 16 octobre 2021 à 20h15

"Les chaussettes trouées" vous invitent à un moment de pure détente en famille. Venez vous amuser, prendre le temps d'une parenthèse bienfaisante et repartir avec la pêche !

Entrée prix libre

Réservation conseillée

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Rencontres littéraires

Destination - Anticipation & Science-Fiction

Judi 14 octobre de 18h30 à 20h

En partenariat avec le Réseau d'auteurs "Ecriture plurielle", venez rencontrer :

MEG qui aborde l'avenir côté bonheur et utopie avec Les Epureurs experts en neurosciences !

Mélinda SCHILGE, dont les livres tissent les fils de l'histoire passée, présente et future avec les drones de Ciao Bella, la vie l'emportera notamment.

Michel JUSTE qui choisit toujours l'aventure pour évoquer des sujets d'éthique médicale : UGA32 offre une vision des éprouvettes à faire froid dans le dos !

Entrée libre

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

~ Pour le jeune public ~ ~ ~

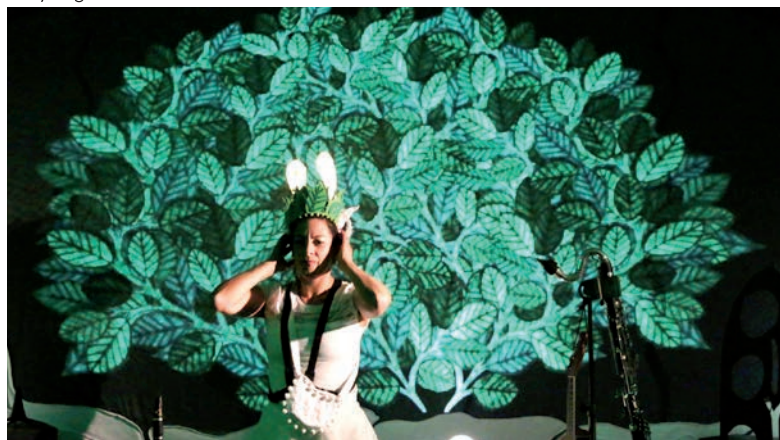
Vieillardises - Cie La Masure Cadencée

Théâtre d'objet dès 6 ans

Mercredi 17 novembre à 15h30

Nous voici dans les couloirs d'une maison de retraite, au milieu d'un dédale de portes de chambres qui s'ouvrent sur des petits vieux intrigants et délurés, fragiles et tenaces. Des petits vieux pénibles, bouleversants parfois, souvent pleins d'humour. Vivants ! Inspirées de véritables rencontres en Ehpad, les deux comédiennes donnent vie à ces personnages. Et quelle vie ! Amusant, transgressif, jamais cynique ou misérabiliste, ce spectacle aborde avec

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +



Le vent, l'oiseau.... s'activent pour réveiller la petite forêt. Tout en poésie, clarinettes, ukulélé, voix et autres objets sonores racontent dans un subtil mélange de sons acoustiques et électroniques, le réveil du printemps. Images animées, objets mobiles lumineux et brume odorante, tous les sens sont invités pour un beau voyage dans ce petit coin de forêt.

Tarifs : 5/7/10 euros - Réservation à l'accueil du Pôle 9 ou sur www.pole9.fr à partir du 5 octobre

Cinéma : Coco

Samedi 30 octobre à 16h

Film d'animation signé pixar, "Coco" célèbre le fameux Día de los Muertos, la fête des morts, un événement typique de la culture mexicaine actuelle. Fort d'une puissance imaginaire et féérique absolument formidable, mêlant humour et mélancolie, ce film est un véritable hymne à la famille, à l'enfance, à la mémoire et à l'amour. A partir de 8 ans. Pass sanitaire obligatoire. Réservation conseillée à l'accueil du Pôle 9.

Tarif : 2 euros par personne.

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Cinéma : Grand méchant renard et autres contes

Mardi 7 décembre à 18h

Film d'animation franco-belge constitué de trois histoires comiques courtes mettant en scène les animaux d'une ferme ainsi qu'un renard et un loup et quelques humains :

"Un bébé à livrer" - "Le Grand Méchant Renard" - "Il faut sauver Noël"

A partir de 6 ans. Réservation conseillée à l'accueil du Pôle 9. **Tarif : 2 euros par pers.**

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +



Les mercredis pourquoi comment ?

Comment fabrique-t-on une BD ?

Mercredi 13 octobre à 15h30

Stéphane et Alexandra habitent St Rambert. Ils ont créé une BD qui permet aux familles de découvrir ou redécouvrir Lyon à hauteur d'enfant. "Le Voyage à Lyon" met en scène 3 cigognes qui sont contraintes de faire un stop à Lyon lors de leur grand voyage migratoire. L'occasion pour elles de découvrir la ville et d'aller à la rencontre des lyonnais.

Stéphane et Alexandra racontent à travers un atelier ludique et participatif comment toute cette histoire a commencé, et quelles étapes ils ont traversées pour écrire, mettre en images, et fabriquer ce livre.

Gratuit

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Atelier Ma tête et mon coeur

Par l'Association SEVE « Savoir être et Vivre Ensemble »
Un atelier collectif pour parler de toi, des autres et de la vie. « C'est quoi un ami ? Pourquoi on a peur du noir ? Les garçons et les filles sont-ils différents ? Que vais-je faire quand je serai grand.e ? » Tu verras que tes camarades aussi se posent tout un tas de questions. Vous pourrez apporter des réponses drôles et originales ensemble pour mieux comprendre le monde ! Les timides, les calmes, les rigolos, les sérieux et tous les autres, vous êtes les bienvenus !

7 ans révolus / 10 ans

Inscription à un ou plusieurs cycles possible

20 novembre / 27 novembre / 4 décembre de 11h à 12h

Tarif : de 4,98 € à 31,2 €

Adhésion au Pôle 9 obligatoire



Musique

Bal Folk par le Baluchon

Vendredi 5 novembre 20h30

Venez danser aux sonorités soyeuses du trio "Le Baluchon". Découvrez les chansons extraites du "Papillon" leur dernier disque aux timbres de flûtes, viole de gambe, accordéon chromatique, et guitare.

Participation du **duo Didosteit** en résidence à l'année au Pôle 9, avec du "kan ha diskant", chant à répondre breton.

Entrée prix libre - Réservation conseillée

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +



La Miye aux Tiroirs

Sortie de résidence

Vendredi 12 novembre à 19h

En concert, La Miye aux Tiroirs revisite la culture arpitanne et ses différents patois. Grâce au chant polyphonique et aux percussions, les musicien.ne.s abordent des répertoires qui évoquent le travail, la terre et les facéties de la vie par le biais d'une poésie du quotidien propre à l'arpitan (ou francoprovençal).

Gratuit

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Vocamix - Spectacle / Concert

Samedi 27 novembre à 20h

Les musiciens du Pôle Musique du Pôle 9 s'associent aux ensembles musicaux de Léthé Musicale pour vous offrir une soirée de rencontre et de partage musical.

Léthé Musicale sensibilise à l'accès à la musique pour tous par l'organisation de manifestations et de rencontres autour de l'art et du handicap.

L'association œuvre pour le changement de regard vis-à-vis des personnes en situation de handicap en militant pour une reconnaissance pleine et entière de leur potentiel créatif, notamment en tant qu'artistes.

Entrée gratuite - Réservation conseillée

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +



Tout le monde a besoin de musique !

Initiation au handpan

par Omar Zenati, joueur de handpan

Cet atelier est à destination des personnes n'ayant jamais joué de handpan, qu'ils soient musiciens ou non. Il n'est pas nécessaire d'être musicien pour participer ! Venez découvrir ou vous initier au Handpan, un instrument peu commun au son envoûtant.

Plusieurs sessions au choix :

- **Jeudi 18 novembre** de 19h à 21h
- **Samedi 20 novembre** de 10h à 12h ou
- **Jeudi 9 décembre** de 19h à 21h
- **Samedi 11 décembre** de 10h à 12h

A partir de 10 ans, ados et adultes

Tarif à prix libre

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Progresser dans ma pratique du handpan

Jeudi 28 octobre de 18h30 à 21h30

Atelier animé par Tom Vaylo, musicien professionnel et professeur de handpan

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +



Pour les débutants / intermédiaires
Venez améliorer votre pratique du handpan grâce à ce stage à la fois ludique et technique. Vous débutez votre pratique, vous jouez déjà mais tournez en rond, ou vous voulez simplement approfondir vos connaissances et votre jeu ?

Alors ce stage est fait pour vous !

Plusieurs thèmes seront abordés, selon les jours et les envies/besoins des inscrits (technique / rythme / mélodie / théorie / composition / interprétation / improvisation...).

Vous pouvez venir avec votre propre instrument, ou profiter des instruments prêtés sur place (à confirmer à l'avance).

A partir de 7 ans, ados et adultes

Tarif 50 € par personne

Bien-être Adultes

Relaxation par le shiatsu en binôme

par Fannie Bournais, titre professionnel de SHIATSU et professeure de Yoga Vinyasa KenZen Shiatsu

Samedi 27 novembre ou sam. 18 décembre de 14h à 17h30

Apprendre à détendre vos proches en leur faisant un Shiatsu. Shiatsu qui signifie « pression avec les pouces » est souvent assimilé à du « massage ». Tour à tour « donneur » (celui qui fait le Shiatsu) puis « receveur » (celui qui reçoit le Shiatsu), vous découvrirez comment repérer les points clefs du corps, les différentes techniques pour les stimuler, comment éliminer les tensions, et comment libérer la respiration du receveur.

Ouvert à tous les niveaux - A partir de 16 ans / Adultes

Tarif de l'atelier pour une personne = 3,1€ / 9,3€/12,4€/18,6€/26,35€/29,45€/32,55€ - Adhésion au Pôle 9 obligatoire



pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Atelier j'ai mal au dos

par Johan Vaugelade, Coach sport santé, BPJEPS
Activité physique pour Tous et parcours santé

Samedi 20 novembre de 10h à 12h

Comment se détendre et se renforcer au niveau du dos.

On explorera ensemble les différents exercices qui permettent à la fois de comprendre pourquoi on a mal, comment réduire les douleurs et comment prévenir les blessures en se renforçant. On s'appuiera sur des activités de type pilates, gym douce, stretching, et renforcement musculaire.

A partir de 16 ans – adultes

Tarif : de 3€ à 20€ selon quotient familial

Adhésion au Pôle 9 obligatoire

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

Yoga du rire

Par Agnès CASTAN, reflexologue, praticienne en Massage Assis certifié ISO 9001, animatrice « Yoga du rire » formée par l'Institut Français du Yoga du Rire et Rire & santé
Le yoga du rire n'est pas du yoga. Yoga signifie « lâcher prise ». Il combine des rires sans raison avec des respirations yogiques qui vont vous permettre de lâcher-prise, canaliser les pensées et à vous éveiller réellement au positif. Vous allez libérer naturellement dans votre organisme un cocktail d'hormones et de neuropeptides joyeux engendrant de véritables avantages préventifs et thérapeutiques : lutter contre les maladies cardio-vasculaires, booster le système immunitaire, accélérer le processus de guérison...

A partir de 16 ans et adultes

Inscription à un ou plusieurs stages possible.

Une session de stage comprend 2 samedis de 11h15 à 12h15

27 novembre et 11 décembre 2021

Tarif : de 3€ à 20€ - Adhésion au Pôle 9 obligatoire

pass
sanitaire
obligatoire
12 ans et +

www.pole9.fr

Le Pôle 9 est sur le point de vous présenter son nouveau site web !

Il sera en ligne dans le courant du mois d'octobre. Il vous permettra d'accéder à toutes les informations du Pôle 9 : prochains événements, plaquette et polychrome à télécharger, retour sur les événements passés en photos etc. Restez connecté.es !

Radiotout9

www.anchor.fm/radiotout9

Prenez des nouvelles des habitant.es de St Rambert avec Radio tout 9 !

