



Dans le cadre de la manifestation
ESPRITS LIVRES proposée par le
Département de la Moselle,

les membres de la
BIBLIOTHEQUE de ROUHLING
sont heureux de vous convier à ses

ANIMATIONS DU MOIS DE NOVEMBRE 2023

3 cours d'initiation à l'art vocal

L'ART VOCAL : le corps, instrument de musique

2 ateliers de dessin artistique

L'ART DU NOIR ET BLANC ET DE LA COULEUR

1 atelier de théâtre

INITIATION LUDIQUE AU JEU SCENIQUE ET
RHETORIQUE

1 atelier de jeux de société

PLAISIR DE JOUER, LES JEUX DE SOCIETE

1 atelier de sport, Pilates

EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1 atelier culinaire

LA LACTOFERMENTATION

1 atelier de percussions

LES BASES, TONALITES, POSITIONS DES MAINS

3 cours d'initiation à **L'ART VOCAL**



Odile FORMISYN,
professeur de chant individuel et chorale,
chef des chœurs de Réding durant 35 ans notamment,
pianiste et professeur,

INVITE

les séniors et toute personne intéressée,
à participer à ses **cours d'ART VOCAL**
qui se déroulent les

VENDREDIS 3 – 10 et 17 NOVEMBRE

de 15 h à 17 h

salle d'animation de la bibliothèque

Au programme :

Mon corps, un instrument, respiration, justesse et beauté des sons.
Exécutions vocales diverses.

Sur inscription au 07 82 57 66 83

Cours gratuits limités à 20 personnes.

2 ateliers de dessin artistique
L'ART DU NOIR & BLANC ET DE LA COULEUR



Daniel PHILIPPE,
Artiste peintre,



INVITE

les séniors et toute personne intéressée,
à participer à ses **ateliers de DESSIN ARTISTIQUE**
qui se déroulent les

MERCREDIS 8 et 15 NOVEMBRE
de 14 h à 17 h
salle d'animation de la bibliothèque

Au programme :

L'expression artistique en tant qu'activité physique, concentrée et
(ou) émotionnelle.

Sur inscription au 07 82 57 66 83
Ateliers gratuits limités à 25 personnes.

*(Si possible apporter :
1 crayon NB HB ou B – un crayon 2B ou 3B
1 gomme et
une boîte de 12 crayons de couleur)*



1 atelier de théâtre
**INITIATION LUDIQUE AU JEU SCENIQUE
ET RHETORIQUE**



Troupe de théâtre CH'EXPIRE,
Sous la direction de Francis SCHISLER,

INVITE

les séniors et toute personne intéressée,
à participer à son **atelier de THEATRE**
qui se déroule le

SAMEDI 18 NOVEMBRE
de 17 h à 19 h
salle d'animation de la bibliothèque

Au programme :

Echauffements légers, exercices respiratoires, travail de la voix,
intonation, posture, déclamation.

Sur inscription au 07 82 57 66 83
Atelier gratuit limité à 20 personnes.



1 atelier de jeux de société
PLAISIR DE JOUER EN EQUIPE



Association CLUB DE LOISIRS,
de ROUHLING,

INVITE

les séniors et toute personne intéressée,
à participer à ses **ateliers de JEUX DE SOCIETE**
qui se déroulent

MARDI 14 NOVEMBRE
de 14 h à 17 h

salle d'animation de la bibliothèque

Au programme :

Bienfaits des jeux de sociétés : favorisent l'attention, la mémoire, l'esprit d'équipe, l'intuition, la compréhension, la logique, la stratégie, la convivialité.

Sur inscription au 07 82 57 66 83
Ateliers gratuits limités à 20 personnes.



1 atelier de sport, Pilates
EXERCICES de RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Association de GYM de Sarreguemines,
Avec Isabelle CLEMENT

INVITE

les séniors et toute personne intéressée,
à participer à son **atelier PILATES**
qui se déroule

SAMEDI 18 NOVEMBRE
de 10 h 30 à 11 h 30

salle d'animation de la bibliothèque

Au programme :

Découvrir PILATES qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique ; bouger tout en douceur et s'amuser.

Sur inscription au 07 82 57 66 83
Atelier gratuit limité à 15 personnes.

(vous pouvez apporter votre tapis de Yoga)

1 atelier culinaire
LA LACTO FERMENTATION



L'Association PARTAGE TON FRIGO

INVITE

les séniors et toute personne intéressée,
à participer à son **atelier culinaire LA LACTO FERMENTATION**
qui se déroule

MERCREDI 22 NOVEMBRE
de 15 h à 16 h 30

salle d'animation de la bibliothèque

Au programme :

Découverte de la lactofermentation, mode de conservation naturel qui décuple les vitamines des légumes et développe les probiotiques. Matières premières et matériel de cuisson fournis par l'intervenant.

Sur inscription au 07 82 57 66 83
Atelier gratuit limité à 12 personnes.

(Chaque participant repartira avec son bocal, de quoi rester en forme olympique !)

1 atelier de percussions
LES BASES, TONALITES...



L'Association KALLAN, avec Sonia MUHR

INVITE

les séniors et toute personne intéressée,
à participer à son **atelier de percussions, LES BASES,**
TONALITES, POSITIONS DES MAINS...
qui se déroule

LUNDI 6 NOVEMBRE
de 17 h 30 à 18 h 30

salle d'animation de la bibliothèque

Au programme :

Découverte des instruments, les bases, les trois tonalités, rythmes, positions des mains, dans la joie et la bonne humeur.

Sur inscription au 07 82 57 66 83
Atelier gratuit limité à 12 personnes.

(Si possible apporter ses instruments de percussions)