



# **PROGRAMME D'ANIMATIONS**

septembre - décembre



2018

# 09

# MOIS DE SEPTEMBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## ATELIER DU LOTUS

**8, 15 et 22 septembre ●  
de 10h30 à 11h30**

Se recentrer, revenir à soi, mieux respirer : Catherine vous propose un moment de calme et d'harmonie... grâce à des techniques corporelles de bien-être issues du pilates, du Qi gong, méditation et asanas yoga.

**// 5 € / personne //  
salle de danse du pôle  
culturel**

## RELAXATION DYNAMIQUE

**21 et 28 septembre ●  
de 19h à 20h30**

Christèle, sophrologue diplômée, vous propose de découvrir la sophrologie par des ateliers de 1 h 30 en groupe (3 mini, 12 maxi).

**// Gratuit en septembre  
puis à partir de 10 € /  
personne // 73 rue du  
Stade**

## Important !

La réservation est obligatoire pour l'ensemble des ateliers de ce programme à J-1 au maximum. Contactez-nous par téléphone (sms ou appel) au

07 86 86 69 85 /

par mail

[fish40260@gmail.com/](mailto:fish40260@gmail.com)

via messenger ou en vous inscrivant sur les événements facebook (fish40)

Nous nous réservons la possibilité de reporter ou d'annuler l'atelier si le nombre de participants est insuffisant

**Merci !**



## CHANT

Des cours particuliers de chant avec un professeur à Castets ou Taller le vendredi ou le samedi. Intéressés ? Nous contacter pour + d'infos. // Tarif : 35 € / séance.

## PERMANENCE NUMERIQUE

**18 et 25 septembre ●  
de 10 à 12h**

Besoin d'un coup de pouce avec votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone, Audrey est à votre disposition pour vous aider à dompter vos outils.

**// Gratuit // 73 rue du  
Stade**

# MINI FISH

ATELIERS DEDIÉS ET/OU  
OUVERTS AUX ENFANTS

## ATELIER CUISINE

**Mercredi 24 octobre ●  
de 16h à 17h**

On cuisine les couleurs en duo ou en trio adulte-enfant avec Séverine, de l'Atelier de Léon, nutritionniste // **7€ / personne // 73 rue du Stade**

## ATELIER MINI LOTUS

**Mercredi 24 et 31 octobre, 28 novembre et 19 décembre ● de 10h30 à 11h30**

Développer l'attention au corps et au souffle, prendre conscience des émotions, s'ouvrir à la présence au cœur... Tout un programme d'écoute de soi et des autres. // **5 € / personne // Salle de danse du pôle culturel**

## ZENTANGLE CREATIF

**Mercredi 21 novembre et 12 décembre ● de 10h à 12h**

Apprendre avec Audrey à gribouiller sur une feuille de papier pour réaliser tous ensemble de petites merveilles d'art abstrait. // **Adultes et enfants // Gratuit // 73 rue du Stade**

## ATELIER STOP-MOTION

**Samedi 10 et 17 novembre ● de 14h à 17h**

Apprendre avec Audrey et Catherine à réaliser un clip vidéo avec la technique d'image par image ou créer un mouvement à partir d'objets immobiles. Cet atelier permettra de créer le clip de présentation du FISH // **Gratuit // 73 rue du Stade**

## ATELIER CARNETS SPONTANES

**17 octobre, 14 novembre et 19 décembre ● de 10h à 12h**

Anne, diplômée en Lettres, vous propose des jeux d'écritures et des expériences plastiques pour élaborer un carnet créatif.

**Enfants // 30 € les 3 séances // 73 rue du Stade**

## ATELIER DE PIMPRENELLE

**7, 14 et 21 novembre ● de 10h30 à 11h30**

Apprendre à masser son enfant avec Karine de Bull' de douceur pour renforcer les liens et communiquer autrement.

**Parent- Enfant (1 à 8 ans) // 100 € les 3 séances // Salle de danse du pôle culturel**

## Des ateliers pour les enfants

Avec le programme Mini-Fish, nous proposons certains de nos ateliers dans un format adapté aux plus jeunes dès 6 ans ! Des activités découverte pour les mercredis et samedis.



# 10

# MOIS D' OCTOBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## RESSOURCES & DEVELOPPEMENT

*1er octobre*

● de 19 à 22 h

*6 octobre*

● de 9 h à 12h

Esmeralda, coach certifiée vous propose d'élaborer un plan d'action concret afin de trouver des résolutions aux préoccupations du moment : souci personnel, professionnel, relationnel. // Tarif : 30 € / personne // 73 rue du Stade

## ATELIER CARNETS SPONTANES

*11, 18 et 25 octobre ● de 20h à 22h*

Anne, diplômée en Lettres, vous propose des jeux d'écritures et des expériences plastiques pour élaborer un carnet créatif. // Tarif : 50 € les 3 séances // 73 rue du Stade

## PERMANENCE NUMERIQUE

*02, 09, 16 et 23 octobre*

● de 10h à 12h

Voir septembre pour + d'infos.

## ATELIER CROCHET

*20 octobre ● de 10 à 12 h*

Apprendre avec Isabelle à crocheter de petites pieuvres et réaliser une bonne action pour les enfants prématurés de l'hôpital de Dax. // Gratuit // 73 rue du Stade

## CONFERENCE-DEBAT

*8 octobre ● 20h*

Johan et Audrey, médiateurs numériques propose une discussion autour de la question de « **la parentalité à l'ère du numérique** ». Comment gérer la vie numérique de nos enfants, comment les accompagner plutôt que d'interdire. // Tarif : 5€ / personne // Cinéma de Castets

## ATELIER MASSAGE PARENTS-BEBE

*3, 10 et 17 octobre ● de 10h30 à 11h30*

Apprendre à masser son bébé avec Karine de Bull' de douceur, animatrice en atelier de massage. Communiquer autrement avec son bébé, par le massage pour renforcer les liens faire une pause douceur Un moment de convivialité avec d'autres parents. // 100 € les 3 séances // Salle de danse pôle culturel

## RELAXATION DYNAMIQUE

*5, 12, et 19 octobre ● de 19h à 20h30*

Voir septembre pour + d'infos

## ATELIER DU LOTUS

*20 et 27 octobre ● de 10h30 à 11h30*

Voir septembre pour + d'infos.

# DANS LES LANDES DEMAIN, QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

**VOUS AVEZ ENTRE 16 ET 35 ANS,  
DES IDÉES & DES PROJETS PLEIN LA TÊTE...**

Vous voulez créer une coopérative solidaire pour consommer local ? Lancer un festival de jeux-vidéo ? Créer une application pour améliorer les transports en commun ? Aider les gens à trouver un logement plus facilement ? Prototyper une machine à remonter dans le temps ? Nous vous proposons de participer à une session de 3 jours intensifs encadrés par des professionnel(le)s pour réaliser tous vos rêves... ou presque !

Contactez-nous au 06 50 80 77 99  
ou par mail : [coordination@ploucs.fr](mailto:coordination@ploucs.fr)

**GRATUIT  
LOGEMENTS  
SUR PLACE**



**LANDES  
DEMAIN**

## HACKATHON «LANDES DEMAIN»

12, 13 et 14 octobre ●  
non-stop

Transformer vos idées en action ! Le hackathon démarre le 12 à partir de 9h30. // Gratuit - possibilité de logement sur place // 73 rue du Stade // Événement organisé par le PLOUCS / / contact 06 50 80 77 99 - [coordination@ploucs.fr](mailto:coordination@ploucs.fr)

## JOURNEE BIDOUILLE

13 octobre ● de 10h à 18h

Débat, conférence, ateliers créatifs et numériques pour expérimenter et comprendre le monde de Demain ! // Restauration et buvette sur place // Entrée libre et Gratuite // Pôle culturel

**13/10  
10-18H**  
PÔLE CULTUREL  
CASTETS

**JOURNÉE  
BIDOUILLE**

Une journée festive et familiale autour  
de la bricole, de la science et du numérique

# 11 | MOIS DE NOVEMBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## ZENTANGLE CREATIF

**06 et 20 novembre ●  
de 20h à 22h**

Apprendre à gribouiller sur une feuille de papier pour se détendre en réalisant de petites merveilles d'art abstrait (motifs simples et répétitifs regroupés dans des espaces définis.) // **Gratuit // 73 rue du Stade**

## ATELIER CARNETS SPONTANES

**8, 15 et 22 novembre ●  
de 20h à 22h**

Voir octobre pour + d'infos.

## DEB'APERO

**12 novembre ● 20h**

«Du champs à l'assiette» Quand la bonne alimentation repose sur une bonne agriculture : discussion, réflexion et échange animés par Séverine, nutrithérapeute de l'Atelier de Léon

**26 novembre ● 20h**

Conférence suivi d'une dégustation «Equilibre et Science de la vie Ayurveda» proposé par Catherine, technicienne de bien-être.

// **Tarif : 5€ / personne //**  
**Cinéma de Castets**

## ATELIER CROCHET

**10 novembre ● de 10  
à 12 h**

Voir octobre pour + d'infos

## RELAXATION DYNAMIQUE

**09, 16, 23 et 30  
novembre ● de 19h à  
20h30**

Voir septembre pour + d'infos

## ATELIER DU LOTUS

**03, 10, 17 et 24  
novembre ● de 10h30  
à 11h30**

Voir septembre pour + d'infos.

## RESSOURCES & DEVELOPPEMENT

**3 novembre  
● de 9 à 12 h**

**5 novembre  
● de 19 h à 22 h**

Voir octobre pour + d'infos.

## PERMANENCE NUMERIQUE

**06, 13, 20 et 27  
novembre ● de 10h à  
12h**

Voir septembre pour + d'infos.

## Nos tarifs

Certaines de nos activités sont payantes car elles sont proposées par des membres actifs de F.I.S.H. intervenant dans le cadre de leur activité professionnelle ou parce qu'elles nécessitent des fournitures. Les activités gratuites sont proposées dans un cadre bénévole ou subventionnées.

# 12 | MOIS DE DECEMBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## RESSOURCES & DEVELOPPEMENT

*01 décembre*

● de 9 à 12 h

*03 décembre*

● de 19 h à 22 h

Voir octobre pour +  
d'infos.

## PERMANENCE NUMERIQUE

*04, 11, et 18 décembre ●  
de 10h à 12h*

Voir septembre pour +  
d'infos.

## ZENTANGLE CREATIF

*04 et 18 décembre ●  
de 20h à 22h*

Voir novembre pour +  
d'infos.

## ATELIER CROCHET

*8 décembre ● de 10 à  
12 h*

Voir octobre pour +  
d'infos

## ATELIER DU LOTUS

*01, 08, 15, et 22  
décembre ● de 10h30  
à 11h30*

Voir septembre pour +  
d'infos.

## ATELIER CARNETS SPONTANES

*6, 13 et 20 décembre ●  
de 20h à 22h*

Voir octobre pour +  
d'infos.

## RELAXATION DYNAMIQUE

*07, 14 et 21 décembre  
● de 19h à 20h30*

Voir septembre pour +  
d'infos



## En savoir +

Rendez-vous sur notre site internet [www.fish-castets.fr](http://www.fish-castets.fr) ou sur facebook «fish40» pour retrouver l'ensemble de nos activités et la présentation de nos intervenants en détail.

# **F.I.S.H. c'est quoi ?**

Fish c'est un Foyer intensif de Savoir Humain ou c'est une Fédération intelligente de Solutions Heureuses... Fish c'est aussi un endroit où l'on peut venir travailler, discuter, participer à des ateliers créatifs, culturels ou en lien avec le bien-être, se former au numérique, construire des projets, partager des idées, trouver de l'aide !

Basés au cœur des Landes à Castets, nous mettons à votre disposition des locaux, un espace partagé, une animation collaborative, des ateliers et un noyau de compétences pour favoriser l'innovation, et permettre à tous de travailler et de partager ses connaissances autrement.

## **Nous rejoindre**

Un collectif qui s'épanouit est un collectif qui grandit ! Vous avez un talent caché, une passion dévorante, un savoir, une compétence, du temps à partager ? Vous avez juste envie de vous réunir pour pratiquer votre activité ou vous investir dans ce projet avec nous ? Une fois par semaine, une fois par mois, une fois par trimestre ? Soyez les bienvenus !



## **Fish contact**

73 rue du Stade  
40 260 CASTETS  
07 86 86 69 85

fish40260@gmail.com  
www.fish-castets.fr  
facebook : fish40