

mercredi 11 mai



**Table de quartier sur la mobilité  
de 9h30 à 11h15 , Maison citoyenne Noël  
Guichard**

11h45 : départ de la Maison citoyenne pour rejoindre le cours Jean Jaurés à pied, en bus, en vélo

12h00: ralliement sur le cours Jean Jaurés devant le ciné planet et **départ Rallye-photo !**

Pique-nique apporté par chacun.e

**14h00 : Table de quartier sur la mixité,  
Maison de quartier des Ors**



\* Tisser, l'y viens !  
T'y sais pas, l'y suis, l'y es !

jeudi 12 mai

**Les bons plans déplacements !**

À Romans et autour, en Rhône-Alpes et plus loin...  
Découverte de la carte illico solidaire pour voyager en train pas cher, s'inscrire à un site de covoiturage, échanges de bons plans pour se déplacer facilement à Romans et dans l'agglomération...en vélo, bus, train, auto, ou char à voile, on en discute !

**de 9h30 à 11h30 à la Maison de quartier St Nicolas**

*animée par Pascale de l'Ebullition*

**Atelier découverte expression de soi**

Un atelier pour découvrir ensemble des techniques inspirées du théâtre pour gérer le stress, oser s'exprimer en public, poser ses limites et s'affirmer !

Jeux théâtraux, rires et détente assurée.

**De 14h à 16H à la Maison de quartier St Nicolas**

*animée par Pascale de l'Ebullition*



mercredi 18 mai

**Atelier voyage imaginaire**

**Nos limites ? No limit ?**

On pose nos valises avant le voyage. Pas besoin de véhicule. En passant par le mouvement et l'imaginaire, ce temps est une invitation à contacter ce qui compte vraiment pour nous, ce qui nous empêche de le manifester et nos ressources pour nous libérer.

Une rencontre avec soi, avec l'autre, un peu magique, pour repartir avec pleins de souvenirs... qui pourraient devenir une destination ?!

**de 9h à 11h30 à la Maison de quartier St Nicolas**

*animé par la Compagnie Rêveries Alities*



**Visite de l'atelier de kazacycle**

un espace où réparer son vélo, où trouver un vélo pas cher, avoir des conseils sur l'entretien de son vélo et rencontrer des bénévoles passionnés!

**RDV à 17h** à la maison de quartier St Nicolas, et on part ensemble en vélo pour se rendre à Kazacycle !

*en partenariat avec la vélo-école*

**Jeudi 19 mai**

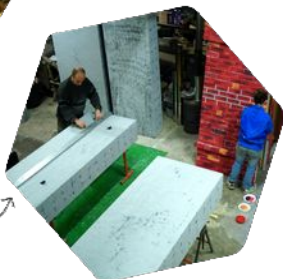
**sortie à valence !**

Et si on allait à Valence ensemble ? On prend le train avec les vélos dedans !

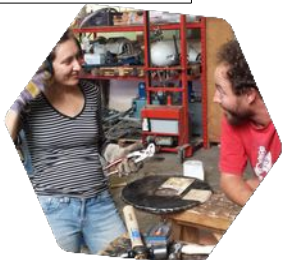
Une journée pour découvrir le **Valence Atelier Libre** et rencontrer des personnes qui font vivre ce lieu et y développent pleins d'activités.



Des initiations et ateliers à thème



Un espace mis à la disposition des adhérents pour la réalisation de leurs projets



Un lieu convivial qui invite au partage et à l'entraide

Nous prendrons le temps de nous balader en vélo dans la vieille ville et de pic niquer ensemble ! Nous vous proposons aussi de visiter l'exposition "Femmes en Résistance", au **Centre du Patrimoine arménien**.

Apporter votre pic-nique et votre vélo ! Et si vous n'avez pas de vélo, possibilité d'emprunter à la journée un vélo à la maison de quartier St Nicolas. **Train à 9h27, RDV à 8h45 à la Maison de quartier**  
*en partenariat avec la vélo-école*

**Contact**

Pour toutes demande d'information et inscriptions :

Association l'Ebullition  
Pascale Guirimand : 06 95 24 76 39  
[asso.ebullition@gmail.com](mailto:asso.ebullition@gmail.com)

ou Laurent à la Maison de quartier St Nicolas  
[resa.materiel@orange.fr](mailto:resa.materiel@orange.fr)



**info pratiques :**  
**Tous les ateliers et sorties sont gratuites**



Maison de quartier des ORS



**FACILITER SES DEPLACEMENTS**

**ateliers discussions visites**



**pour se sentir plus à l'aise dans ses déplacements**

**gagner de la confiance en soi**

**échanger avec d'autres**

**et avoir plus d'outils pour être mobile tout simplement**

*En vélo, bus, train, auto ou char à voile, on en discute !*

*Comment je me déplace ?*

*Et dans ma tête, comment ça bouge ?*