



# L'écho de la conciergerie

NOVEMBRE -  
DÉCEMBRE 2022

N°09

GAZETTE  
MENSUELLE



Dans ce dernier numéro de l'année, retrouvez un focus sur la programmation passée et les prochains temps forts avec un mois de décembre festif et engagé !

## AU PROGRAMME :

- Retour en images
- Focus sur les activités sportives
- Halloween
- Les prochains temps forts
- Agenda
- La Conciergerie en fêtes (flyer en pièce jointe)





# Retour en images



Début octobre nous nous sommes réuni-e-s autour d'un *Afterwork je (dé)travaille !* rencontres de nouveaux voisins, discussions sur son rapport au travail, rires étaient au rendez-vous



Loïc a animé l'atelier zéro déchet et fait découvrir trois recettes simples pour rendre sa cuisine zéro déchet : un liquide vaisselle, un bee-wrap et une éponge réutilisable. Le prochain atelier a lieu le 24 novembre et sera sur la thématique soin du corps !



La deuxième soirée jeux de société a eu lieu ! Quatre voisin-e-s ont partagé un moment convivial autour d'un verre en apportant leurs propres jeux et en découvrant ceux de la Conciergerie. La prochaine soirée jeux aura lieu en début d'année prochaine !



# Focus sur les activités sportives



« Le Pilates me permet de me détendre et de mieux connaître mon corps après de gros soucis de dos. Petit à petit, je me sens mieux. Mon objectif ? Faire la paix avec mon corps. »

Aurélie

« Le Pilates c'est surtout un moment pour moi. Un moment de détente mais aussi un cours sportif. Je sens comment mes muscles travaillent après chaque séance, surtout le lendemain matin. »

Ewa

« J'ai adoré la séance de Miapolo délivrée par Kelly. L'énergie est vraiment au rendez-vous et il a réussi à créer des liens entre nous, ce qui rend le cours encore plus joyeux. Pour moi qui adore la danse, je retrouve totalement cet état d'esprit à travers le Miapolo. On en ressort plus en forme mentalement et physiquement. »

Salimatou

« Je fais du Miapolo pour retrouver ma féminité enfouie et garder le côté self défense et endurance que je retrouvais quand je faisais de la boxe. »

Stevie

« Je fais du Miapolo pour le bien-être et parce qu'après chaque séance et pendant on oublie tout le stress et ça donne envie de continuer. Et puis notre coach est très sympa et gentil. »

Sandra



« Pour moi les cours de yoga sont un vrai moment de plaisir. J'ai toujours pensé que ce n'était pas un sport accessible pour moi et mon corps [...] Grâce à toi, Na-Line NDLR, ton énergie et les exercices je me motive à faire un peu de yoga à la maison. »

« Le cours de yoga est complet car on travaille la respiration, on se muscle et on fait également des étirements avec de la relaxation. Les postures sont variées et font du bien au corps et à l'esprit également ! »



# Halloween

Cette année nous avons organisé deux ateliers DIY pour préparer des sacs pour la chasse aux bonbons de Halloween programmée dans le quartier avec les commerces partenaires.

La chasse aux bonbons de Halloween a eu du succès et s'est transformée en parade avec la participation d'une centaine de personnes (adultes et enfants) !

Un grand BRAVO et merci d'avoir participé!

Les commerçant-e-s partenaires de l'opération : boulangerie Gallo'Pains, pharmacie des Grésillons, Institut Reyana, Le Caviste de la Rue, Pokawa, Koala Pressing, Optic 2000 ainsi que Gabin et Côté Sushi sur leurs horaires d'ouverture.





# Halloween



# Les prochains temps forts

## ATELIER DO IT YOURSELF ZERO DECHET

Après avoir abordé les manières de rendre sa cuisine zéro déchet, l'équipe de la Conciergerie s'intéresse à l'univers de la salle de bain et vous propose de partager vos astuces sur le zéro déchet avant une mise en pratique lors de l'atelier Do It Yourself !

Au programme, on confectionnera un shampoing solide pour tout type de cheveux ainsi qu'un baume à lèvres (apportez vos contenants !)



Et comme c'est zéro déchet on joue le jeu autour d'un apéro partagé ET zéro déchet.

**Atelier accessible à toutes et tous. Rendez-vous jeudi 24 novembre à 18h30 !**



## LA CONCIERGERIE EN FÊTES (FLYER JOINT)



Pour cette nouvelle édition, La Conciergerie en fêtes revient pour vous aider à faire le plein de féerie grâce à une programmation spéciale fêtes de fin d'année sur l'ensemble du mois de décembre !

Le samedi 3 décembre on transforme La Conciergerie en village du Père Noël où on vous propose de découvrir une sélection d'artisan·e·s locaux·les pour dénicher de magnifiques cadeaux de Noël.

En plus du marché, participez l'après-midi à des ateliers Do It Yourself pour fabriquer vos décorations de Noël, venez voir le Père Noël et venez trinquer autour d'un vin chaud dès 18h.

Pour mettre en avant le partage et de solidarité que les fêtes de fin d'année nous inspirent, La Conciergerie Participative® vous propose de participer à une collecte solidaire à destination de l'antenne d'Asnières de l'association Féminité Sans Abri du 03 au 17 décembre !

**Retrouvez le détail de la programmation sur nos réseaux, sur le flyer en pièce jointe et directement à la Conciergerie !**



## HORAIRES AMÉNAGÉS ET FERMETURE ANNUELLE

La Conciergerie sera en horaires aménagés du 19 décembre au 6 janvier, en ouvrant du lundi au vendredi de 10h à 18h.

Nous fermons également pendant les vacances de fin d'année du 23 décembre à partir de midi jusqu'au 3 janvier inclus.

Les horaires classiques d'ouverture seront appliqués à partir du 10 janvier.





# Agenda Novembre & Décembre

MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
Livraison paniers bios Le Campanier   Nalynn yoga <small>Tout de bien-être</small>  19h – 20h Yoga avec Nalynn	MIAPOLO  19h – 20h Miapolo avec Kelly	12h30 – 13h30 Nalynn yoga <small>Tout de bien-être</small>  Yoga avec Nalynn  16h30 – 18h30  Goûter parents-enfants Conciergerie en fêtes  18h30 – 20h  Atelier zéro déchet Cosmétiques		10h – 12h  P'tit déj créatif de Claire Conciergerie en fêtes   16h – 17h  Yoga parents enfants
MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 1 <sup>er</sup>	VENDREDI 2	SAMEDI 3
Livraison paniers bios Le Campanier   Vie Coaching <small>Coach sportif diplômé d'Etat</small> 19h – 20h Pilates avec Violaine	19h-20h MIAPOLO  Miapolo avec Kelly	Fermeture exceptionnelle Séminaire Récipro-Cité	Fermeture exceptionnelle Séminaire Récipro-Cité 	10h – 20h   <b>La Conciergerie en fêtes</b> Marché des créateur-ric-e-s, ateliers DIY, apéro vin chaud 
MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9	SAMEDI 10
Livraison paniers bios Le Campanier   Nalynn yoga <small>Tout de bien-être</small>  19h -20h Yoga avec Nalynn	16h – 18h Atelier De l'Art à Goûter   MIAPOLO  19h – 20h Miapolo avec Kelly	12h30 – 13h30 Nalynn yoga <small>Tout de bien-être</small>  Yoga avec Nalynn  16h30 – 18h30 Goûter parents-enfants  18h30 – 20h30 « Comment survivre à son repas de Noël en famille »  Marisan'action		10h – 12h  Atelier De l'Art à Goûter  Nalynn yoga <small>Tout de bien-être</small>  16h – 17h Yoga parents-enfants  17h – 18h Eveil musical COMPLET
MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
Livraison paniers bios Le Campanier   Vie Coaching <small>Coach sportif diplômé d'Etat</small> 19h – 20h Pilates avec Violaine  20h – 21h Nalynn yoga <small>Tout de bien-être</small>  Yoga avec Nalynn	MIAPOLO  19h – 20h Miapolo avec Kelly	12h30 – 13h30 Nalynn yoga <small>Tout de bien-être</small>  Yoga  16h30 – 18h30 Goûter parents-enfants	12h30 – 14h  Déjeuner partagé Repas de Noël  17h GIE Bio Divers Cités 	9h30 – 13h30  Tournée dans le quartier du Père Noël  15h30 – 17h30  Goûter créatif de Claire Conciergerie en fêtes
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
HORAIRES AMÉNAGÉS : Ouverture du lundi au jeudi de 10h à 18h et vendredi de 10h à 12h				
 FERMETURE ANNUELLE : du vendredi 23 à 12h au mardi 3 janvier. On se retrouve dès mardi 4 à 10h !				



# Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année



La Conciergerie Participative®, c'est un endroit où toutes les personnes qui fréquentent le quartier peuvent se retrouver, y trouver des services de proximité fournis par des partenaires locaux, créer des liens de solidarité de voisinage, créer des clubs d'activités, être accompagnées sur des projets collectifs.

Située dans La Maison du Projet, l'équipe présente également le projet urbain du Quartier de Seine Ouest, soutenu par la Ville d'Asnières et mis en œuvre par l'aménageur Citallios et le groupement de promoteurs coordonné par Eiffage Immobilier.

Crédit photo Citallios.

## HORAIRE D'OUVERTURE\*

Mardi – 10h – 20h

Mercredi – 10h – 20h

Jeudi – 10h – 20h

Vendredi – 10h – 20h

Samedi – 14h – 18h

\*Ces horaires varient en fonction de la programmation



La Conciergerie Participative C/O La Maison du  
Projet  
21 rue Louis Armand 92600 Asnières-Sur-Seine



09 61 63 51 04



<https://asnières.laconciergerieparticipative.com>



Conciergerie Participative d'Asnières



Cp\_asnieres



asnieres@laconciergerieparticipative.com

