



 Planning d'activités
Café associatif La Belle Poule - Amboise
Mars 2026

Mercredi 4 mars – café ouvert de 14h à 18h

14h-16h 🍷 **MODELAGE CÉRAMIQUE** avec Gilles, argile et matériel fournis (prévoir un tablier), participation 3 € (+1 € de cotisation ponctuelle si non adhérent.e). Inscription recommandée mais pas obligatoire, sur cotcot@labellepoule.org

15h-17h 🍷 🗣️ **LA PAUSE GOÛTER** le rendez-vous des 8-12 ans, avec Claudine. Sans écrans, sans parents, échanger, écouter, partager, raconter, et goûter, ensemble – participation 4€ (goûter fourni) - Adhésion année scolaire 5€ ou 1€ par date – inscription par mail sur cotcot@labellepoule.org

18h ♠️ ♦️ **CONCOURS DE BELOTE** Individuel, sans annonce. **Ouverture des portes à 17h30** – service de boissons et crackers apéro, soupes, biscuits sucrés, compotes, avant 18h et entre les parties. La première partie débute à 18h.

Participation financière : 3€ adhérent.e.s annuel.le.s, 4€ adhérent.e.s ponctuel.le.s

Inscriptions par mail sur cotcot@labellepoule.org ou en passant au café d'ici le 3 décembre fin de journée. Il y aura des petits lots-surprises à gagner, c'est surtout une bonne occasion pour se retrouver et passer un bon moment ensemble !

Jeudi 5 mars – café ouvert de 14h à 17h

14h-17h 🎨 **AQUARELLE** pour tous (sans Jean-Yves, qui sera en vacances)

Vendredi 6 mars – café exceptionnellement ouvert à 18h30

à 18h30 **VERNISSAGE de l'exposition mensuelle : "DES PORTRAITS, MAIS PAS QUE... - DESSINS Graphite et couleurs"** par Catherine Devers, artiste amatrice, Montlouisiennne. Entrée libre pour le vernissage en présence de l'artiste et l'exposition (visible jusqu'au 3 avril aux horaires d'ouverture du café).

Samedi 7 mars – café ouvert de 10h à 12h puis de 14h à 17h

10h-12h 🌿 **Café Santé organisé par le réseau Allié Santé du Val d'Amboise - Thème : "Dormir mieux, Vivre mieux"** Regards croisés entre médecine, naturopathie et énergétique chinoise. Pour partager, s'enrichir et tisser des liens dans la joie et la simplicité.

14h30-16h30 ♠️ 🎴 ♦️ **CAFÉ TAROT ! NOUVEAU à La Belle Poule ! On joue au TAROT - pour débutants et pas seulement (on pourra réunir des tables par niveau)** – l'idée est quand même de reprendre les bases et progresser toutes et tous ensemble, les un.e.s faisant profiter de leurs connaissances aux autres.

Et

14h-17h **ATELIER BRODERIE DE PRINTEMPS / Brodons un pissenlit et faisons des vœux !**

Après l'atelier de Noël, voici l'atelier du printemps : retrouvez Barbara, brodeuse professionnelle, qui vous préparera votre kit personnel et vous accompagnera pas à pas pour broder un magnifique pissenlit. Niveau débutant ok, niveau adaptable.

1 café ou 1 thé offert. 35€ pour les adhérent.e.s annuel.le.s ou 36€ pour les ponctuel.le.s.

Sur réservation par mail sur cotcot@labellepoule.org ou en passant au café les jours précédents. Prépaiement sur place ou par courrier (après confirmation par mail). Dans la limite des places disponibles.

Mercredi 11 mars – café ouvert de 14h à 18h

14h-16h 🍷 **MODELAGE CÉRAMIQUE** avec Gilles, argile et matériel fournis (prévoir un tablier), participation 3 € (+1 € de cotisation ponctuelle si non adhérent.e). Inscription recommandée mais pas obligatoire, sur cotcot@labellepoule.org

14h30-17h30 🧶 **CAFÉ TRICOT-CROCHET** (avec Anne-Marie E.) - participation financière libre

19h30 réunion de l'association Allié Santé (café fermé)

Jeudi 12 mars – café ouvert de 14h à 17h

14h-17h 🎨 **AQUARELLE** pour tous (sans Jean-Yves, qui sera en vacances)

18h-20h ♠️ ♦️ **CAFE BELOTE** – venez rejoindre nos équipes et taper le carton à La Belle Poule !

Vendredi 13 mars – café ouvert de 16h à 19h

16h30-18h00 📖 **le LIVRE DE RECETTES COLLABORATIF de La Belle Poule - dans le cadre du projet 2026 – Nourrir le corps, nourrir l'esprit** -> thème : SALADES D'HIVER (mâche, endives, roquette, sucres, pourpier d'hiver, etc)

Samedi 14 mars – café ouvert de 14h à 17h

12h30-14h Repas partagé : chacun.e apporte un plat à partager, ouvert à tous et toutes les adhérent.e.s

14h-16h 🗣️ 📅 **Café Planning mensuel** : préparation d'avril 2026 (vos nouvelles propositions et/ou envies, le cycle de conférences et animations 2026 autour du thème de l'alimentation, nouveaux ateliers etc) ; ouvert à chacun.e des adhérent.e.s (avec Anne).

Mercredi 18 mars – café ouvert de 14h à 18h

14h-16h 🐣 **MODELAGE CÉRAMIQUE** avec Gilles, argile et matériel fournis (prévoir un tablier), participation 3 € (+1 € de cotisation ponctuelle si non adhérent.e). Inscription recommandée mais pas obligatoire, sur cotcot@labellepoule.org et

14h30 et 16h 🌱 **Atelier création végétale KOKEDAMA (2 créneaux, l'atelier dure 1 h 30 env.)** – Fêtons le printemps les mains dans la terre ! Le kokedama est un art végétal japonais qui met en valeur vos plantes d'intérieur. Réalisez facilement votre kokedama en suivant les conseils de Colette, créatrice végétale (Arts et Matières) ; le kokedama se compose d'une ou plusieurs plantes, que l'on dispose dans un substrat, lui-même entouré de mousse (à disposer ensuite sur une coupelle) ; tout est fourni, plantes et matériel de réalisation, vous repartez avec votre œuvre végétale ! **Participation 15 € (+1 € adhésion ponctuelle si non adhérent.e) – inscription par mail sur cotcot@labellepoule.org ou en passant au café (prépaiement conseillé pour réserver votre place, espèces ou chèque)**
Attention : créneau à préciser lors de la réservation (14h30 ou 16h)

Jeudi 19 mars – café ouvert de 14h à 17h

14h-17h 🎨 **AQUARELLE** pour tous (avec Jean-Yves) - participation financière libre

17h-19h 🧶 **CAFÉ TRICOT-CROCHET** (avec Anne-Marie E.) - participation financière libre

Vendredi 20 mars – café ouvert de 16h à 19h

17h30-19h 🗨️ **Échange /débat du mois sur :** Que peut faire notre collectif pour nous donner envie de nous lever le matin ?

Samedi 21 mars – café ouvert de 14h à 17h

14h30-16h30 🧩 🌸 🍷 **Après-midi JEUX et CHANTS participatif**
et

14h30-16h30 📖 🍷 **NOUVEAU ! Café LECTURE PARTAGÉE**, avec **Lydie** : rejoignez le nouvel atelier de La Belle Poule autour de la lecture. Un livre est une rencontre avec les autres et nous renseigne sur nous-même. Venez explorer cet échange interactif dans une écoute bienveillante. Ouvert à toutes et tous, une consommation au café est demandée. +1€ d'adhésion ponctuelle si vous n'êtes pas adhérent.e annuel.le.

Lundi 23 mars – café fermé – ouverture uniquement pour les inscrits à l'atelier

13h30-17h 📖 🗨️ **ATELIER LE JABOT DE LA BELLE POULE** : lecture à voix haute. Avec Joël, groupe 2025-2026.

Mardi 24 mars à 17h30– café fermé – réunion du Conseil d'Administration de l'association La Belle Poule

Mercredi 25 mars – café ouvert de 14h à 18h

14h-16h 🐣 **MODELAGE CÉRAMIQUE** avec Gilles, argile et matériel fournis (prévoir un tablier), participation 3 € (+1 € de cotisation ponctuelle si non adhérent.e). Inscription recommandée mais pas obligatoire, sur cotcot@labellepoule.org

14h30-17h30 🧶 **CAFÉ TRICOT-CROCHET** (avec Anne-Marie E.) - participation financière libre

Jeudi 26 mars – café ouvert de 14h à 17h

14h-17h 🎨 **AQUARELLE** pour tous (avec Jean-Yves) - participation financière libre

16h-17h 🗨️ **CAFÉ DICTÉE** (avec Anne-Marie V.)

17h-18h 🇮🇹 **NOUVEAU – LA BELLA GALLINA – Découvrir l'italien, converser, échanger autour de la culture italienne**

Vendredi 27 mars – café ouvert de 16h à 19h

17h-19h 🍷 **Atelier collaboratif sur le thème fil rouge de l'année 2026 à La Belle Poule autour de l'alimentation "Nourrir le corps, Nourrir l'esprit"** – On se réunit pour mettre en place ensemble les rendez-vous du projet pendant l'année. Ouvert à toutes et tous.

18h-20h 🧰 **REPAIR CAFÉ** (avec Fabien et André), participation financière libre

Samedi 28 mars – café ouvert de 14h à 17h

14h30-16h30 📖 **CAFÉ ÉCRITURE** – pour nourrir l'esprit ! atelier d'écriture participatif

A très vite au café 🐣

LA BELLE POULE,
Café associatif - 42 rue Rabelais – 37400 Amboise
email : cotcot@labellepoule.org -- Facebook : @labellepoule37 – site internet : www.labellepoule.org

