

L'écume du jour

bistro associatif

Ouvert les
mercredis et samedis
de 14h30 à 17h30

Programmation de avril 2024

5 rue du Faubourg Saint-Jacques
Beauvais

Réservations :

03 44 02 07 37

contact@ecumedujour.org

LE MOT DE

Dominique Lefèvre

Présidente



L'écume du jour : un lieu pas comme les autres.

On s'engage dans la vie locale, on prend sa place, on apprend à côtoyer la culture de l'autre, on y est accueilli comme on est, comme on sait faire et comme on aime.

On se découvre à travers le théâtre, le jardin, l'écriture, la philosophie et tout cela accompagné par des bénévoles ressources.

Que l'on soit écumeuse, écumeur ou pas on se laisse tenter et on pousse la porte !

Mercredi 3	Formations numériques, p.2
Mercredi 3	Au jardin de l'écume, p.2
Jeudi 4	Atelier d'écriture avec Roger, p.6
Vendredi 5	Formations numériques, p.3
Mercredi 10	Au jardin de l'écume, p.2
Mercredi 10	Café : "Moi j'ai rien à cacher", p.4
Jeudi 11	Cybersécurité et données personnelles : élu-es et responsables, p.4
Vendredi 12	Se protéger sur internet, apprendre les bons réflexes, p.5
Samedi 13	Théâtre d'improvisation, p.7
Samedi 13	Café des femmes, p.8
Samedi 13	Parents-enfants : Tous ensemble, prudence sur internet, p.5
Mercredi 17	Formations numériques, p.3
Mercredi 17	Au jardin de l'écume, p.1

Mercredi 17	Ciné-club, p.10
Jeudi 18	Espace de gratuité et bar à couture, p.11
Jeudi 18	Bibliothèque partagée, p.12
Vendredi 19	Formations numériques, p.3
Vendredi 19	Café-philo, p.13
Vendredi 19	Danse (adulte), p.14
Vendredi 19	La rue aux enfants, p.15
Samedi 20	Danse (10-14 ans), p.16
Samedi 20	Inscription sur les listes électorales, p.17
23 au 26	Chantier participatif, p.18
Mercredi 24	Au jardin de l'écume, p.1
Mardi 30	Communication Non Violente, p.19

Besoin d'aide pour votre smartphone, tablette ou ordinateur ?

Retrouvez toutes les informations sur nos permanences numériques et administratives en page 5.



1

AU JARDIN DE L'ÉCUME

Accueil et visite du jardin avec Annick

Nous vous proposons de venir une première fois, afin de découvrir les différents projets qui se tiennent dans notre jardin résilient ; et si après cette visite, vous souhaitez toujours vous investir et vous engager aux côtés du collectif de jardiniers de l'association, Nous vous proposerons alors de nous rejoindre avec une adhésion pour montrer votre soutien au projet global de l'Écume du jour.

Le jardin est situé chemin de la cavée aux pierres.

De 14h30 à 17h30

MERCREDIS

3 & 10

17 24

AVRIL

FORMATIONS NUMÉRIQUES À L'ÉCUME DU JOUR :

2

Les parcours ont des niveaux progressifs et peuvent être réalisés simultanément ou non.

Parcours Autonomie



Parcours Usage quotidien



Parcours Outils professionnels



Mercredi 3 avril

Mails et solutions de Cloud

Venez apprendre les rudiments de la gestion de vos messageries et du stockage cloud.

10h - 12h



Prérequis

Pix 2.1 niveau 1

Créer des documents accessibles à tous-tes

Lisibilité, prise en compte des handicaps, inclusivité. Vous savez créer des documents, apprenez à les rendre accessibles à tous-tes.

17h - 19h



Prérequis

Pix 3.1 niveau 2

Vendredi 5 avril

Utilisation d'un tableur en milieu professionnel

Découvrez et renforcer vos connaissances sur les tableurs (Excel et LibreOffice) afin de pouvoir vous en servir en milieu professionnel.

14h - 16h



Prérequis

Pix 1.3 niveau 2

Internet du quotidien et démarches en ligne

Venez découvrir les rudiments de l'internet du quotidien : contact avec les administrations, envoi de formulaire ou de fichier, devenez autonome avec votre appareil.

16h - 18h



Prérequis

Aucun

Mercredi 17 avril

Utilisation d'un tableur en milieu professionnel

Découvrez et renforcer vos connaissances sur les tableurs (Excel et LibreOffice) afin de pouvoir vous en servir en milieu professionnel.

Réseaux sociaux - comment s'en servir

Les réseaux sociaux : leurs portées, leurs usages, leurs codes. Cette session de formation s'adaptera aux besoins des participants afin de répondre au mieux à toutes vos interrogations !

Vendredi 19 avril

Maîtriser Excel, requêtes externes et connexions

Passez maître dans l'usage d'Excel en apprenant à vous servir des connexions externes et des outils de requêtes propres à ce logiciel. Import, export de données, travail sur des données en ligne.

Maîtriser votre appareil Windows

Installer et désinstaller des applications, mettre à jour votre appareil, ou besoin d'agrandir la taille du texte ? Apprenez à dompter votre appareil avec cette formation.

Nos formations sont disponibles dans le cadre de parcours ou à l'unité. Les formations à l'unité ont des prérequis, contactez-moi afin de discuter de vos besoins et attentes.

10h - 12h



Prérequis

Pix 1.3 niveau 2

17h - 19h



Prérequis

Aucun

14h - 16h



Prérequis

Pix 1.3 niveau 2

16h - 18h



Prérequis

Aucun

Renseignements et réservation :
conseillernumerique@ecumedujour.org
06 63 19 02 62



CONSEILLER
NUMÉRIQUE

SEMAINE INFORMATIQUE, LIBERTÉ, CYBERSÉCURITÉ À L'ÉCUME

4

Mercredi 10 avril

14h30 - 16h30

Le café de la CNIL : “Moi j’ai rien à cacher”

Parce qu’on a tous quelque chose à cacher en termes de données personnelles sur internet. Venez découvrir les bonnes pratiques de navigation afin de protéger vos données personnelles en ligne.

Réservation recommandée

Jeudi 11 avril

13h - 17h

Cybersécurité et données personnelles :
élu·es et responsables

Journée de formation et de sensibilisation à destination des élu·es locaux afin de faire un point sur leurs pratiques informatiques et leurs responsabilités.

Adoptez les bonnes pratiques en cas de cyber-attaque mais aussi prévenez les risques de fuite de données. La meilleure des protections en informatique, c’est la formation.

Réservation recommandée

Renseignements et réservation :
conseillernumerique@ecumedujour.org
06 63 19 02 62



CONSEILLER
NUMÉRIQUE

Vendredi 12 avril

13h - 14h30

14h30 - 16h

Se protéger sur internet,
apprendre les bons réflexes

16h - 17h30

Venez découvrir et acquérir les réflexes vous permettant de sécuriser votre usage du numérique : gestion des mots de passe, phishing, et piratage n'auront plus de secrets pour vous.

Réservation recommandée

Samedi 13 avril

16h - 17h

Tous ensemble, prudence sur internet

Parents-enfants (dès 8 ans)

« Au secours mes enfants sont sur les écrans », pas de panique venez discuter avec vos enfants du rôle du numérique et des écrans dans nos vies. Bonnes pratiques, contrôle parental ou cyberharcèlement seront abordés dans un environnement ludique.

PERMANENCES NUMÉRIQUES HORS-LES-MURS

**PERMANENCES
NUMÉRIQUES À L'ASCAO,
9 ALLÉE JOHANN
STRAUSS :**

Sans rendez-vous
**Les jeudis 4 et 18 avril
de 13h30 à 17h30**

**PERMANENCES
NUMÉRIQUES À LA
MÉDIATHÈQUE DU
CENTRE VILLE :**

Sur rendez-vous uniquement
**Les samedis 13 et 27 avril
de 10h à 12h**

6

ATELIER D'ÉCRITURE

Divagations littéraires, créativité débordante, l'écriture est à la portée de toutes et tous avec les ateliers d'écriture de l'écume du jour.

Apprends à jongler avec les mots et laisse libre cours à ton imagination avec Roger.

Les ateliers d'écriture de l'écume sont une invitation à découvrir le pouvoir des mots et à donner vie à vos idées les plus folles sur le papier.



JEUDI

4

AVRIL

De 18h à 20h

7

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Les personnes en quête de lâcher-prise, inventives avec un imaginaire débordant, curieuses ayant déjà pratiqué du théâtre et tous les autres qui ont envie d'essayer ! Venez découvrir !

En partenariat avec :



Réservation recommandée

De 14h à 16h

SAMEDI
13
AVRIL

8

NOUVEAU



**CAFÉ
DES FEMMES**

Une rencontre adressée aux femmes, afin de passer un moment convivial et solidaire !

Au programme :

De 14h à 16h, en partenariat avec le Tcho Café, activités manuelles pour les moins de 6 ans : “apprenons ensemble à être autonome !”

De 16h à 17h, Atelier parents-enfants dès 8 ans : Tous ensemble, prudence sur internet ! Détails en p.5

Vos enfants sont les bienvenus, ils pourront nous faire part de leurs envies d'activités au sein de l'Ecume !

Dès 14h

**SAMEDI
13
AVRIL**



La DIDASCALIE

Association de théâtre pour amateurs

La didascalie, vous savez, cette petite phrase discrète, écrite avant ou entre deux répliques de personnages. C'est elle qui donne les indications précieuses pour le jeu des acteurs. Elle est essentielle à la pièce mais pourtant elle ne se prononce pas sur scène.

C'est après de nombreuses années de pratique de théâtre en amateurs et suite au constat de la difficulté de trouver un lieu et un groupe dont les membres puissent s'apporter mutuellement des compétences que nous avons décidé de créer cette association.



Ateliers hebdomadaires le jeudi de 17h30 à 20h00

(sauf vacances scolaires)

Complet pour l'année en cours

Reprise des inscriptions en Septembre 2024

10

CINÉ-CLUB



Projection débat en partenariat avec *UnisCité*

Plongez dans l'univers captivant du court-métrage "Cul de bouteille" réalisé par Jean-Claude Rozec en 2010, où la réalité trouble de la myopie se mêle à l'imagination débordante du protagoniste, Arnaud.

Explorez les thématiques de la perception, de l'acceptation de soi et de la dualité entre le monde concret et le monde fantastique.

De 16h à 17h

MERCREDI

17

AVRIL

11

ESPACE DE GRATUITÉ ET BAR À COUTURE

Animé par l'association Daara'Dji.

L'espace de gratuité vous permet de réduire le volume des déchets et de vous faire plaisir : vêtements, jouets, décoration ou encore affaires de puériculture... Donner c'est bien, reprendre c'est mieux !

Et grâce au bar à couture vous pourrez apprendre à reprendre vos vêtements !



De 9h30 à 11h30

**JEUDI
18
AVRIL**



ÉCUME

12

BIBLIOTHÈQUE PARTAGÉE

Telle une boîte à livre géante, la bibliothèque partagée de l'écume du jour te permet d'emprunter, donner ou d'échanger un livre.

Un grand classique, un roman jeunesse, ou un recueil de poésie, tout peut se trouver dans notre bibliothèque partagée.

Alors ? Envie de bouquiner ? Viens trouver ton bonheur à l'écume.

De 9h30 à 11h30

**JEUDI
18
AVRIL**



13

CAFÉ PHILO

Explorez l'art de la réflexion au Café-Philo, où les esprits se rencontrent dans une ambiance chaleureuse et stimulante.

Accessible à toutes et tous, chaque discussion éveille de nouvelles idées et invite à repousser les limites de la pensée.

Au Café-Philo, chaque rencontre est une invitation à la découverte et à l'épanouissement personnel.

Animé par Arnaud et Frédéric

De 18h à 20h

**JEUDI
18
AVRIL**



14

NOUVEAU

DANSE ADULTE

Le bonheur est comme une danse, on doit la partager pour en profiter. Et il n'y a pas non plus d'âge pour danser. Qu'on commence enfant ou quand on est à la retraite, il y a toujours une bonne raison de le faire !

Alors c'est le moment de nous rejoindre à l'atelier de Seris ! Ici, la spontanéité et l'enthousiasme règnent en maîtres, dans une ambiance musicale qui vous fera oublier le quotidien monotone.

Réservation recommandée

De 20h à 21h30

VENDREDI
19
AVRIL

15



LA RUE AUX ENFANTS

Dans le cadre de la Rue aux Enfants organisée par la Ludoplanète, notre collectif de bénévoles du Jardin Partagé organisera un atelier “Semons des graines” à destination des enfants.

Au menu :

- Boules à graines
- Mise en godet de petites primevères
- Mise en godet de fraisiers
- Plantation de graine de tournesol.

Rendez-vous rue Paul Verlaine
face à l'école Jules Verne

De 15h à 18h

VENDREDI

19

AVRIL



16

NOUVEAU

DANSE (10-14 ANS)

Seris propose aux enfants de 10 à 14 ans des cours d'éveil et d'initiation à la Danse adaptés à leurs aptitudes, leur spontanéité et leurs capacités d'apprentissage. Cet atelier offre un partage ludique et respectueux de leurs gestes fondateurs.

Ils permettent aux jeunes de travailler sur les fondamentaux communs à tous les styles de danse : le corps, l'espace, le temps, l'énergie et l'intention du mouvement. Un excellent moyen d'expression et d'apprentissage.

Réservation recommandée

De 14h30 à 16h

SAMEDI
20
AVRIL

NOUVEAU



VÉRIFIE TA SITUATION ÉLECTORALE

Les élections européennes auront lieu le 9 juin cette année. Tu ne sais pas où tu en es ? Tu souhaites vérifier si tu es inscrit-e sur les listes électorales ?

Autour d'un café, d'un thé ou de quoi que ce soit d'autre viens discuter et vérifier ton inscription sur les listes électorales avec notre conseiller numérique.

De 14h30 à 17h30

**SAMEDI
20
AVRIL**

18

CHANTIER PARTICIPATIF



Qui dit vacances, dit Chantier Participatif pour les jeune de 12 à 17ans. Au programme : du Réemploi, de la Récup et du Bricolage en tout genre.

Ce projet incroyable de l'Écume du jour te plongera ainsi dans les secrets de la restauration des murs d'une pièce. Tu pourras même laisser ta trace artistique en participant à la création d'une fresque murale.

Une journée sera dédiée à explorer l'univers des câblages électriques en toute sécurité avec des adultes expérimentés.

De plus, pendant ce chantier, on s'occupe de te régaler à midi et pour le goûter.

Et pour couronner le tout, une sortie super sympa viendra clôturer en beauté ce Chantier Participatif du mois de Avril !

**Inscription
obligatoire**

**DU 23
AU 26
AVRIL**

19

J'ai la solution
pour régler ça !
C'est rien.
Ça va aller !

J'ai le temps
d'être avec toi et
d'écouter où tu
en es.



MIEUX ÉCOUTER POUR SE FAIRE ENTENDRE

Découvrez des moyens de vivre ce que nous aimons le plus : des relations pacifiées et harmonieuses, d'abord avec nous-mêmes, puis avec les autres. Que ce soit dans notre environnement familial, professionnel ou social, la CNV nous permet de clarifier nos besoins, de les exprimer paisiblement et d'être entendus.

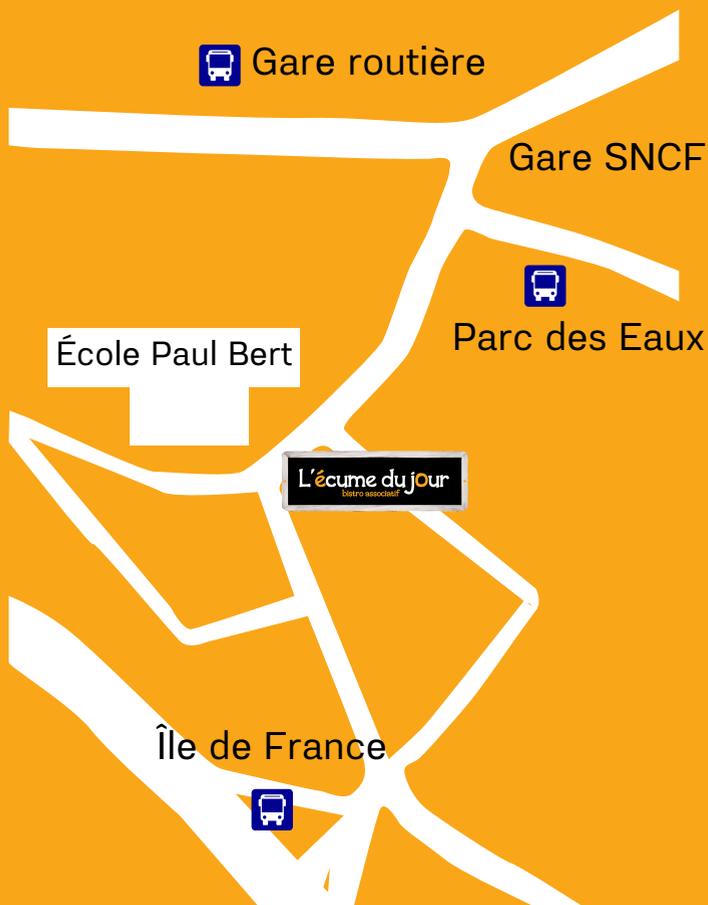
Apprenez à clarifier et exprimer paisiblement vos besoins, favorisez des dialogues constructifs pour résoudre les conflits avec vos proches.

Écoutez pour être entendus, changez votre regard sur les comportements, les vôtres et ceux des autres.

Réservation recommandée

De 18h à 20h30

MARDI
30
AVRIL



Lignes C1, C2, 4 - Île de France

Ligne 3 - Parc des Eaux

Lignes 5, 6 - Gare routière

Accès gratuit à notre programmation.

*Activités marquées d'une astérisque réservées aux adhérents (à partir de 2€ l'année civile).



www.ecumedujour.org