

MARS 2019

Les Activités du Vendredi

Les Ateliers

MARDI



Mosaïque :
de 14h30 à 17h
avec Nathalie



Ecriture :
de 14h à 17h avec
Michel bibliothèque
Ste Foy



Repas Végétarien
Avec Mathieu



Troque Ta Recette

Préparé des 10h, par-
tagé dès 12h.



MERCREDI

Toutes les semaines ...

◆ **Tricot :** de 14h30 à 17h
avec Mireille



◆ **Atelier Bois :**
de 14h00 à 16h45
avec Gérard à la Ressourcerie
St Symphorien s/ Coise



JEUDI

Toutes les semaines ...
◆ **Rotin :** de 14h30 à 17h
avec Thérèse ou Francis

VENDREDI

Toutes les semaines ...
◆ **Atelier Bois :**
de 14h30 à 17h30 avec Bernard

SAMEDI



Couture et Création
de 9h00 à 13h00 avec Michèle
**Au Centre Social l'Equi-
page au 16 rue de St Gal-
mier à Chazelles .**

Répare Café
Arrêtons de jeter,
réparons
ensemble!



Méditation
De 15h à 16h30 avec
Hubert et Laure

Inscriptions
jusqu'au Jeudi 17h!

◆ **Vendredi 1 Mars**

12h : Repas préparé et partagé à l'Etas.

14h:: **Balade au parc de Feurs puis visite du musée d'Assier.**

◆ **Vendredi 8 Mars**

12h: Repas préparé et partagé.
14h30: **Echecs.**

◆ **Vendredi 15 Mars**

12h: Repas préparé et partagé
14h30: **Comité de maison:** pro-
grammation des Sorties et Activités
du mois de Mars.

◆ **Vendredi 29 Mars**

12h: Repas préparé partagé à l'Etas
14H: Dire, Lire et Délire avec **Mon-
nie.**

VENDREDI 22 MARS

A partir de 17h:

**INAUGURATION DE
L' ETAS**

SAMEDI 2 MARS ET SAMEDI 16 MARS

Le Répare Café des Monts du Lyonnais,

vous attend de **9h30 à 12h**, dans les locaux de l'Etai, en partenariat avec la Ruche de L'Ecologie.

Le Répare Café est un évènement participatif et convivial. Son principal objectif est d'éviter de jeter les objets du quotidien qui peuvent encore servir, en les réparant et en apprenant à les réparer. (1er et 3ème samedi du mois)

SAMEDI 2 MARS ET SAMEDI 16 MARS:

ATELIER MEDITATION

De 15h à 16h30 :

Nombreuses sont les raisons pour lesquelles on médite : **pour se détendre, se calmer, déstresser, rendre ses relations plus harmonieuses, se comprendre, accéder à son plein potentiel....**

La méditation est une pratique simple et efficace qui aide à avoir une « attention ouverte » et être plus dans « l'instant présent ».

VENDREDI 8 MARS

A partir de 14h:

Venez découvrir ***l'univers du jeu des échecs et jouer*** avec Alexandre.

DIMANCHE 10 MARS:

A partir de 10h:

Troque ta Recette reçoit Ernest et sa Choucroute

Repas proposé par « le chef du jour », préparé dès 10h00, et partagé dès 12h, à l'Etai suivi le dimanche, d'une après midi conviviale et de jeux (jusqu'à 16h30)

SAMEDI 16 MARS:

A partir de 10h:

Atelier Couture et Création de 9h à 12h

Le 1er et 3ème samedi du mois, venez découvrir l'univers de la couture avec Claude

MARDI 19 MARS:

A partir de 10h:

Troque ta recette vous propose d'apprendre à cuisiner des ***Pâtes Fraîches et une Crème Caramel.***

MARDI 19 MARS:

A partir de 20h: Chaque troisième Mardi du mois, venez découvrir, apprendre et échanger avec Jo et le ***club de philatélie de la M.J.C. de Saint Laurent de Chamousset***

VENDREDI 22 MARS

A partir de 17h: INAUGURATION DE L'ETAIS