

Octobre 2019

Les Activités du Vendredi

Les Ateliers

LUNDI



Atelier Couture et Création
de 14h à 16h avec Claudine



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

MERCREDI

Toutes les semaines
◆ **Tricot :** de 14h30 à 17h avec Mireille.

◆ **Atelier Nature et Bois :**
de 14h00 à 17h 00 avec Gérard au lieu dit Saviigneux à Chevières.

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



Répare Café
Arrêtons de jeter, réparons ensemble!



Méditation
De 17h à 18h30 avec Laure et Hubert



Inscriptions jusqu'au Jeudi 17h!

◆ **Vendredi 4 Octobre**
12h: Repas préparé et partagé à l'Etas à Saint Laurent de Chamousset.

14h: Visite de l'exposition d'Eric Fleury a St Martin en Haut: Albums, toiles, ou objets, ses créations sont toujours des mondes en relief, images d'enfance très sérieuses et surtout drôles, naïves, pas si innocentes qu'elles ont l'air, qui font rire et réfléchir...

◆ **Vendredi 11 Octobre**
10h-12h: Repas Préparé et Partagé à l'Etas à S St Laurent de Chamousset.

14h00: Lectures et Aiguilles à Haute-Rivoire.

◆ **Vendredi 18 Octobre**
10h-12h: Repas Préparé et Partagé à l'Etas à Saint Laurent de Chamousset.

14h: Comité de Maison.

◆ **Vendredi 25 Octobre**
10h-12h: Repas Préparé et Partagé à l'Etas à Saint Laurent de Chamousset.

14h: Dire, Lire et Délire avec Monnie.

SAMEDI 5 OCTOBRE ET SAMEDI 19 OCTOBRE

Le Répare Café des Monts du Lyonnais,
vous attend de **9h30 à 12h**, dans les locaux de l'Étais, en partenariat avec la Ruche de
L'Écologie.

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. (1^{er} et 3^{ème} samedi du mois)

SAMEDI 5 OCTOBRE ET SAMEDI 19 OCTOBRE:

ATELIER MEDITATION

De 17h à 18h30 :

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 ».

LUNDI 7 ET LUNDI 21 OCTOBRE:

Atelier Couture et Création de 9h30 à 12h

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

VENDREDI 11 OCTOBRE ET VENDREDI 25 OCTOBRE

A partir de 14h:

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

DIMANCHE 13 OCTOBRE:

A partir de 10h:

Troque ta Recette reçoit Maité et ses délices méditerranéens:

AIOLI PROVENCAL

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

MARDI 15 OCTOBRE:

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