



Programme d'octobre 2017 au Centre Socioculturel Espace Famille

Retrouvez toute l'actualité sur le blog : espacefamille.ovh

Semaine Bleue du 2 au 7 octobre 2017.....pour les séniors dès 55 ans

Lundi 2 octobre de 14h à 17h : **jeux de société** avec le groupe Loisirs et Culture

Mardi 3 octobre de 14h à 16h : atelier de **sophrologie et de bien être** par Sadia Chibrac

Mercredi 4 octobre de 9h30 à 12h : Découverte de la **mosaïque**

Mercredi 4 octobre de 14h à 17h : la **décoration au henné** (sur peau ou tissus) et **goûter** intergénérationnelle

Jeudi 5 octobre de 9h30 à 12h : Atelier **Cuisine, venez confectionner et déguster** une soupe à l'oignon et un gâteau à la crème de châtaigne dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

Vendredi 6 octobre de 14h à 16h : **Massage bien être** par Marion Prévost

Samedi 7 octobre de 9h à 17h : **Sortie et rencontre** avec les adhérents du centre social de Saint Jean du Gard.

Matin : visite du zoo. Après midi: visite guidée du centre ville et de l'exposition Ecce Terra de Jordi Jorda.

Nos partenaires associatifs vous offrent un cours gratuit :

Gymnastique Volontaire : mardi et jeudi de 9h à 10h ou mardi de 14h15 à 15h15

Gymnastique adaptée (Ma Vie) : jeudi de 11h à 12h

Qi gong (ASCAM) : mardi de 10h à 11h

Qi gong (école du Tao) : jeudi de 16h30 à 17h30

Danse orientale (Aziyade) : jeudi de 12h30 à 13h30

Danse moderne séniors (Danse avec Violette) : mardi 16h45 à 18h

Chindai (Axe sport) : mardi de 10h30 à 11h45

Yoga (Espace et lumière) : mardi de 11h à 12h ou vendredi de 9h à 10h30

Méditation (Médit et vous) : jeudi de 14h à 16h30

Centre socioculturel Espace Famille - Adages

191 rue Louis d'Aragon, 34070 Montpellier. **Tél. : 04 67 27 43 92**

Ateliers créatifs Adultes

Mercredi 4 octobre de 9h30 à 12h : Découverte de la **mosaïque**

Mercredi 11 octobre de 9h30h à 12h : **Peinture sur verre ou tissus** (apportez un vêtement)

Mercredi 18 octobre de 9h30 à 12h : **Peinture sur verre ou tissus** (apportez un vêtement)

NOUVELLE FORMULE !



**Atelier convivial pour apprendre ou se perfectionner en cuisine
et déguster ensemble !**

Choisir des recettes de différentes régions de France et différents pays du monde, manger des produits frais et de saison, à petits budget, c'est possible !

Cuisine

Jeudi de 9h30 à 12h

Inscription à l'accueil dans la limite des places disponibles.

Jeudi 5 octobre

Confection et dégustation d'une **soupe à l'oignon** et d'un **gâteau à la crème de châtaigne**

Jeudi 12 octobre

Confection et dégustation d'un **poulet en tapenade et ses légumes** et d'un **fondant au chocolat**

Atelier parents /enfants

Mercredi 4 octobre à 9h30 ou 10h15 : **Danse avec bébé**, pour les enfants de 18 mois à 3 ans accompagnés d'un adulte. Animé par la danseuse Nathalie Galoppin.

Mercredi 11 octobre de 14h à 15h30 : **Jeux de société ou atelier créatif**, au choix

Mercredi 18 octobre de 14h à 15h30 : **Jeux de société ou atelier créatif**, au choix

Sorties

Inscription à l'accueil dans la limite des places disponibles.

Samedi 7 octobre de 9h30 à 12h : **Visite du zoo**

Samedi 7 octobre de 14h à 16h : **Visite guidée** par Brigitte du centre historique de Montpellier et de l'exposition Ecce Terra

Jeudi 12 octobre de 13h30 à 17h : **Cinéma** à Pierre Vives « Bienvenue à Marly Gomont »

Samedi 21 octobre de 15h à 18h : **Fête de la soupe** au jardin du Lemasson

Mardi 31 octobre de 13h30 à 17h30 : **Promenade** autour des étangs à la maison de la nature à Lattes

Espace projets

Mardi 10 octobre de 14h à 16h : **C'est vous qui faites le programme du mois prochain !**

Venez échanger autour d'un café ou d'un thé, vos envies et idées de sorties, en famille ou entre adultes.

Le programme sera fait de ce que vous proposerez.