

◆  
**Programme**  
Octobre  
2024  
◆

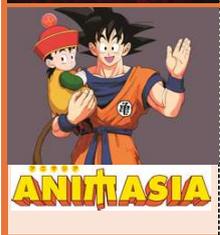
Ouverture de l'Espace de Vie

>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30  
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :  
06 77 01 94 40  
Sandrine Rethoré, Animatrice :  
07 88 10 70 61



	<p><b>Atelier de Tricot "Tricote'Papote"</b> <b>Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?</b> "Tricote'Papote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant.</p>	<p><b>Les jeudis 03, 10, 31 Oct</b> <b>à 14h30</b> - Animation Ariane - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Café Parents</b> Ça va les vacances ? Pas trop fatiguant ? Cool c'est la rentrée ! Voici l'heure si attendue de se lever avant le soleil pour trouver ce fameux cahier à 46 pages carreaux seyes qui n'existe pas, le rendez-vous chez le doc pour les assurances sportives et le carrosse transformé en taxi... Venez vider votre cartable dans la chaleur et la bienveillance du GDAR, entre parents on se dit tout, on se soutient et sous la pluie morose d'un septembre sur chapeau de roues on en rigole ensemble.</p>	<p><b>Samedi 05 Oct</b> <b>à 10h00</b> - Animation Aude - Accompagnante parentale <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Sortie Ciné à St Ciers</b></p>	<p><b>Vendredi 11 Oct</b> <b>à ????</b></p>
	<p><b>Club Manganimé - Sortie à Animasia</b> <b>Festival sur les cultures et pop cultures asiatiques</b> Jeu vidéo, cosplay, conférences, arts traditionnels, arts martiaux, dessin, jeunes créateurs, kpop, Corée du sud, Jeux vidéo indépendant, jeux de plateau, jeux de rôles, concerts et bien d'autres univers pour cette 20<sup>ème</sup> édition du Festival ! Retrouvez toute la pop culture et culture asiatique le temps d'un weekend à Bordeaux.</p>	<p><b>Samedi 12 Oct</b> <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Cuisine mon Chéri</b> <b>Un atelier de cuisine pour les Hommes</b> A l'atelier de cuisine "Mon Chéri" les participants apprennent à préparer des repas sains et goûteux tout en découvrant les techniques de coupe et de cuisson, dans une atmosphère chaleureuse et bonne enfant. Venez nous rejoindre pour découvrir ou partager des recettes et des conseils culinaires.</p>	<p><b>Samedi 12 Oct</b> <b>à 10h00</b> - Animation Gilbert - <i>Inscription : 06 89 89 30 31</i></p>
	<p><b>Atelier Couture "Faites le vous-même"</b> Il vous reste des chutes de tissus ? Ne les jetez surtout pas. En couture, il nous reste très souvent des chutes dont on ne sait pas trop quoi faire. Notre crédo : « rien ne se perd, tout se transforme » s'applique une fois de plus dans cette situation. L'avantage avec les chutes de tissus c'est que ce sont des petits projets couture qui ne prennent pas beaucoup de temps. Il vous reste un tout petit peu de tissu ? Parfait, vous allez pouvoir vous coudre des minis créations.</p>	<p><b>Samedi 12 Oct</b> <b>à 10h00</b> - Animation Lisa et Amandine - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Conférence</b> <b>"Découvrir et comprendre les huiles comestibles"</b> Les huiles comestibles sont des ingrédients de base dans la cuisine et jouent un rôle crucial dans la nutrition humaine. Elles proviennent de diverses sources végétales et animales et sont utilisées pour la cuisson, l'assainissement et même comme suppléments alimentaires. Avec Audrey nous allons explorer les différents types d'huiles comestibles et leurs utilisations culinaires.</p>	<p><b>Dimanche 13 Oct</b> <b>à 15h00</b> - Animation Audrey du bonheur des Papilles- <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Communication bienveillante</b> La communication bienveillante consiste à s'exprimer de manière respectueuse et empathique envers les autres, en prenant en compte leurs besoins et leurs sentiments. Cela implique d'écouter activement, d'exprimer ses propres émotions de façon constructive, et de chercher à comprendre l'autre sans jugement. La communication bienveillante favorise des relations saines et harmonieuses, en créant un environnement où chacun se sent écouté et respecté.</p>	<p><b>Lundi 14 Oct</b> <b>à 18h30</b> - Animation Sébastien Buisson - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Atelier Couture "Petites Mains"</b> Vous avez envie de créer vos propres vêtements, mais vous avez besoins d'être aidé(e) ? l'atelier de couture "Petites Mains" est là pour vous épauler dans votre projet. Après acceptation par l'équipe de votre projet, le(la) participant(e) apportera le matériel nécessaire à sa réalisation.</p>	<p><b>Mardi 15 Oct</b> <b>à 14h00</b> - Animation Lisa, Ariane, Daniele, Hélène - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Relax'sons</b> Relax'sons inclus l'écoute de musique relaxante, de sons naturels ou de chants. La méditation sonore peut être particulièrement utile pour ceux qui trouvent difficile de se concentrer ou de calmer leur esprit lorsqu'ils méditent. Les sons peuvent agir comme un point d'ancrage pour l'attention, aidant à éviter les pensées distrayantes et à approfondir l'expérience méditative. La plupart de nos séances sont animées par les musiciens adhérents du GDAR.</p>	<p><b>Mercredi 16 Oct</b> <b>à 18h30</b> - Animation Susie - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>

## Vacances Toussaint



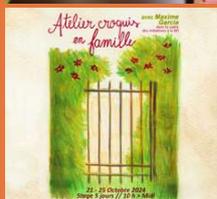
### Café Ados

#### Les jeux video, ça rend violent ?

Il paraît que ça bousille le cerveau, que ça fait des gens associaux, que ça nous rend addict, que ça nous rend violent... n'importe quoi ! Mais est ce que ces idées saugrenues viennent de nulle part ? Qu'est ce qu'on en sait nous, les ados ? Sûrement qu'on peut déjà regarder ce que ça nous fait à nous concrètement... en échangeant sur nos expériences personnelles des jeux vidéos, faisons ensemble un état des lieux de notre vécu et un bilan de ce que ça nous apporte vraiment. Et qui sait... on en sortira peut être plus sages!

**Samedi 19 Oct**  
**à 10h00**

- Animation Aude -  
Inscription : 07 88 10 70 61



### Stage Dessin Avec Maxime

Dans le cadre des initiations à la BD

#### "Atelier croquis en famille"

Atelier de croquis plein air (si la météo le permet) Parents + Enfants à partir de 8 ans (place limité sur inscription / 10 pers)

**Du Lundi 21 au Vendredi 25 oct**  
**de 10h00 à 12h00**

Inscription : 07 88 10 70 61  
Adh : Gratuit / Non Adh : 15 €



### Stage de Peinture pour enfants

#### Viens essayer les couleurs et les pinceaux pour réaliser un tableau

Favoriser la créativité et l'expression personnelle. Apprendre la techniques de peinture acrylique. Développer la motricité fine et la concentration. à partir de 8 ans (places limitées sur inscription / 5 enfants)

**Du Lundi 21 au Mardi 22 oct**  
**de 14h00 à 16h00**

- Animation Gilbert -  
Inscription : 07 88 10 70 61  
Adh : Gratuit / Non Adh : 15 €



### Les Gourmandises de Valérie

#### Confection de douceur surprise

La pâtisserie est une super activité à faire en famille ! Enfilez un tablier à vos petits chefs et apprenez, avec vos enfants, à cuisiner les fameuses Gourmandises de Valérie.

**Mercredi 23 oct**  
**à 16h00**

Inscription : 07 88 10 70 61



### Balade en Forêt

#### Plongez au cœur de l'automne,

laissez-vous émerveiller par les couleurs chatoyantes. Ramassez des feuilles, des branches et autres trésors naturels.

**Jeudi 24 oct**  
**à 14h30**

Inscription : 07 88 10 70 61



### Atelier Créatif

Libérez votre imagination et donnez vie à vos trouvailles récoltées la veille

**Vendredi 25 oct**  
**à 14h30**

Inscription : 07 88 10 70 61



### Cuisinez mes chéri(es) – Spécial Ados

Dans "Cuisinez mes chéri(es)" nos ados aborderont les bases de la cuisine par des recettes simples et équilibrées. Ils apprendront à Cuisiner en groupe, en respectant les règles de sécurité : manipulation des couteaux, cuisson, nettoyage des surfaces, etc. Et pour finir ils dégusteront ensemble leurs plats. (place limité sur inscription / 6 Ados à partir de 11ans)

**Samedi 26 oct**  
**à 10h**

- Animation Gilbert -  
Inscription : 07 88 10 70 61  
Adh : Gratuit / Non Adh : 5 €



### Club Rando Marche "Octobre Rose"

Cette année, nous nous associons à la marche "Octobre Rose" à St-Ciers

**Samedi 26 oct**

Nous attendons les infos de St-Ciers  
Se rapprocher d'Annick pour l'organisation  
06 70 89 19 79



### Croche'thé

L'atelier crochet peut être aussi bien destiné aux débutants qu'aux crocheteurs plus expérimentés. Apprendre les bases du crochet, se perfectionner, partager des idées, des techniques et réaliser divers projets tels que des vêtements, des accessoires... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres passionnés par cette activité manuelle.

**Samedi 26 oct**  
**à 16h00**

- Animation Sandrine -  
Inscription : 07 88 10 70 61



Vacances Toussaint		
	<p><b>Stage de Théâtre "Spécial Halloween"</b>  <b>Stage Théâtre d'impro avec Isabelle &amp; Gigi</b>            Thème Halloween à partir de 8 ans            (place limité sur inscription 10 enfants)</p>	<p><b>Samedi 26 oct</b>  <b>à 10h00</b>  <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>La pétanque sous différentes formes</b>  <b>La pétanque, ça se joue toute l'année !</b>            Venez découvrir avec Sandrine les différentes façons (surprenantes)            de jouer à la pétanque</p>	<p><b>Mardi 29 oct</b>  <b>à 14h30</b>  <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Soirée jeux de sociétés</b></p>	<p><b>Le Mardi 29 oct</b>  <b>à 19h30</b>            - Animation Kevin -  <i>Inscription : 06 48 12 14 97</i></p>
	<p><b>Club Manganimé</b>            - Animation Lucy, Mathéo, Paul owen, William, Capucine -  <b>Retour sur la sortie Animasia - Préparation des visuels sur les costumes</b></p>	<p><b>Mercredi 30 oct</b>  <b>à 14h30</b>  <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Soirée "Chair de Poule"</b>  <b>Prêt à frissonner ? Rejoins-nous pour une soirée spéciale Halloween.</b>            Vous y verrez de l'impro théâtrale qui fait peur. Prépare ton histoire la plus            effrayante et tente de remporter le titre de meilleur conteur d'horreur !</p>	<p><b>Judi 31 oct</b>  <b>à 20h</b>  <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Théâtre "L'Origine du monde"</b>            L'Origine du monde traite de l'histoire de la sexualité féminine dans notre            civilisation occidentale. L'adaptation mets en scène l'humour satyrique et            quasi-clownesque de l'autrice, qui dénonce les idées mensongères diffusées            sur le sexe féminin au fil des siècles. Se succèdent alors les caricatures ; St-            Augustin, Freud, John Kellog's... Personne n'est épargné. Ce spectacle drôle,            instructif, interactif et libérateur défonce les portes cloisonnées par les tabous            en répondant à la désinformation par la satire, et au conditionnement            par la déconstruction.</p>	<p><b>Samedi 02 Nov</b>  <b>à 20h</b>  <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<p><b>Atelier Aquarelle</b>            - Animation France -  <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>	<p><b>Tous les Mercredis</b>  <b>à 15h00</b></p>
	<p><b>Les arts au soleil</b>            - Animation Gilbert -  <i>Rens : 06 89 89 30 31</i></p>	<p><b>Tous les Jeudis</b>  <b>à 18h00</b></p>