

Semaine de l'Automne

Du 9 au 14 octobre 2017



**Trouvez l'animation
qui vous ressemble**

Maison de la Famille

Mairie de Lège-Cap ferret

mijoter - partager - concocter - échanger - cuisiner - déguster - préparer - parler
se délasser - débattre - créer - confectionner - papoter - écouter

Maison de la Famille
70 avenue de la Mairie - 33 950 Lège-Cap Ferret
☎ 05 56 03 80 51

MAIRIE LÈGE
CAP FERRET



Lundi

09 oct.

15h > 17h

ÇA SENT LA SOUPE !

Cuisine de l'épicerie sociale

Venez participer à l'élaboration d'un menu automnal.

Au menu, un velouté de potimarron aux noisettes, pommes au four à la cannelle, chocolat chaud à l'ancienne.

Panier fait aux petits soins par le Verger de Lège.

Mercredi

11 oct.

10h > 11h30

ATELIER AUTOMNAL AVEC EDEN FLEURS

Maison de la famille

Venez partager un doux moment avec votre enfant , vous pourrez réaliser au choix sur les 2 activités proposées :

- Un photophore « nature » aux senteurs automnales.

- Un tissage macramé mural avec bois flotté du Grand Crohot.

Mercredi

11 oct.

15h > 16h30

MINI CONFÉRENCE : L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Maison de la Famille

Docteur Dubois, nutritionniste, s'invite à la Maison de la Famille afin de parler d'un thème sur lequel tout parent s'interroge : l'équilibre alimentaire.

Vendredi

13 oct.

14h > 15h

DO'IN : SÉANCE D'AUTOMASSAGE

Maison de la Famille

Patrick Pouillet, Fondateur de l'association «Essence Zen» sur Lège, vient vous faire découvrir le Do in : Séance d'automassage, une vraie douche énergétique !

Samedi

14 oct.

14h > 15h

OCTOBRE ROSE : PAPOTAGE AUTOUR D'UN THÉ

Maison de la Famille

Parler, entre femmes, autour d'un thé sur le cancer du sein, sa prévention, ses soins, en tout liberté, et sans timidité avec le soutien de la Ligue contre le Cancer

Mercredi

18 oct.

15h > 17h

MINI CONFERENCE : MACRO NUTRITION

Maison de la Famille

Le Docteur Dubois, nutritionniste, continue le débat sur le thème de l'alimentation, notamment sur la notion de macro Nutrition ainsi que la médecine anti Age.

Tout savoir sur le Bien Vieillir !

Toutes les animations sont gratuites - places limitées
Réservation Maison de la Famille 05 56 03 80 51