



LA LETTRE D'INFORMATION

octobre 2019

l'Association

- Le programme de la **Culture** a été quelque peu modifié. En effet, **le 10 octobre**, ce ne sera pas une conférence sur l'Inde (que l'on espère remise à plus tard), mais **on parcourra "le Chemin de Compostelle"**. **La plaquette de cette fin d'année a été modifiée** en conséquence. Vous trouvez la [version de septembre](#) dans la rubrique "Association" du site internet (en bas et à gauche de la page d'accueil)
- Nous prévoyons une sortie à Paris, pour une **visite du Salon de l'Agriculture, le jour ou la Vendée est à l'honneur (mardi 25 février 2020)**. Un sondage est en cours sur les différentes propositions qui s'offrent à nous. Pour ceux et celles qui sont intéressé(e)s, ne manquez pas de **faire un retour pour le 15 octobre**, afin que nous puissions nous positionner auprès du prestataire.

Bien Vivre

- la **Méditation** aura lieu le **mardi 8 octobre**, à **18h00**, au **8 rue René Couzinet à Aubigny**.
- **Vivre au Naturel**, se tiendra le **mardi 15 octobre**, à **14h30**, au **8 rue René Couzinet à Aubigny**. Le "**vinaigre des 4 voleurs**" sera d'actualité. Alternative naturelle pour tous les soins de la peau, des muqueuses, des cheveux et du cuir chevelu, il nettoie, purifie, apaise, rafraîchit et adoucit. On lui prête, également, des vertus antiseptiques.

Culture



Jeudi 10 octobre, 14h30,

Maison des Associations, Aubigny

Jacques nous emmène sur **le Chemin de Compostelle**, entre Bordeaux et le Faro de Finistère. Il nous raconte l'histoire de ce cheminement: les rencontres, les lieux, la vie du Chemin, ...



Jeudi 17 octobre, 20h30,

Maison des Associations, Aubigny

La **Télémédecine** est d'actualité. Nous avons des questionnements ! **l'ARS, le GCS e-santé Pays de la Loire et la CPAM nous informent. Nous en débattons.**

Détente - Jeux

Les après-midi de Jeux se dérouleront les **jeudis 3, 17 et 31 octobre**.

Horaires inchangés: **14h30, salles 2 et 3, Maison des Associations d'Aubigny**

Informatique

Les après-midi d'initiation, perfectionnement à l'Informatique se dérouleront les **lundis 7 et 14 octobre**.

Horaires inchangés: **14h30, salles 4 et 5, Maison des Associations d'Aubigny**

Loisirs Créatifs



- L'atelier "**Travaux Manuels**" vous propose de réaliser un **coffret** à bijoux, chocolats,...

Mardi 29 octobre, à partir de **14h30**, **salles 2 et 3**,
Maison des Associations d'Aubigny.
Période de vacances scolaires: les petits-enfants peuvent vous accompagner.



- L'atelier "**Scrapbooking**" vous propose de créer une **carte + marque-pages**.

Mardi 8 octobre, à partir de **14h30**, **salles 2 et 3**,
Maison des Associations d'Aubigny.



- L'atelier "**Couture**" vous apportera **initiation et conseils techniques sur la pratique de la machine à coudre**. Durant ce mois, **on vous propose, avec tuto, la préparation d'un sac et d'un vide-poches**. Et bien sûr, vous pouvez toujours venir avec tricot, crochet ou broderie !



Retenez les dates: **vendredi 4 et 18 octobre**, à partir de **14h30**, au **12 rue du Stade à Aubigny**.

Retrouvez les dernières
informations et l'agenda
des activités sur:

www.les4e.fr



[Se désabonner](#) | [Gérer mon abonnement](#)
association les 4E - Aubigny-les Clouzeaux

Ensemble, Échange, Entraide, Enrichissement