

Pour **TOUTES** les sorties

et activités



Veillez vous inscrire !

**ADHÉSION
OBLIGATOIRE**

Semaine du gout

Atelier Cuisine

Venez participer avec notre partenaire l'association E-graine à un atelier portant sur la découverte des différents goûts, odeurs et textures et des aliments sous forme de jeux ludiques, ainsi que les différents aliments de saison à découvrir. Le centre d'animation Bastide Benauges vous accueille sur inscription dans sa salle de cuisine

Mercredi 12 octobre

De 15h à 17h

Pause café

Le Café des habitants

Envie d'une pause dans votre quotidien ? De partager un café ou un thé autour de discussions, de rire et d'échanges d'idées ? On vous invite les jeudis de 14h à 16h !

Les jeudis hors vacances scolaire

De 14h à 16h

Sorties

Citadelle de Blaye 8 places

4€ Adultes 2€ Enfants

Venez découvrir, par une visite guidée des souterrains, la Citadelle de Blaye, inscrite au patrimoine de l'UNESCO. Marquée par l'histoire de France et des personnages illustres, c'est un lieu culturel incontournable du territoire Aquitain.

Samedi 22 octobre

Départ à 12h30

Ferme du chaudron magique

5€ Adultes 3€ Enfants 8 places

Venez découvrir la ferme pédagogique portée sur une culture exclusivement biologique, avec des activités adaptées pour les petits et grands : traite des chèvres, don de biberons aux chevreaux, fabrication de fromage, de pain...

Vous pourrez repartir avec un petit coffret des productions réalisées sur place.

Samedi 29 octobre

Départ à 9h

Antilles de Jonzac 16 places

5€ Adultes 3€ Enfants (-16 ans)

Le centre d'animation vous propose un temps réconfortant aux Antilles de Jonzac à passer en familles. Un espace détente avec bassins, cascades mais aussi un espace ludique pour se défouler avec des tobogans et piscines à vagues.

Un restaurant vous sera proposé avant le départ pour les Antilles afin de faire connaissance passer un moment convivial autour d'un bon repas !

Samedi 19 novembre

Départ à 11h

Bien-être

Ateliers détente

Venez rencontrer Mme Breda, Socio-coiffeuse au centre d'animation la Bastide Benauges. Celle-ci propose différents ateliers autour du bien-être : séances de coiffure, massages, créations de shampoing, groupes de parole, une thématique différente à chaque séance !

Création de shampoing 10 places

25 octobre

De 14h à 16h

Parents apprentis coiffeur 10 places

3 novembre

De 14h à 16h

Massage, détente, soin 10 places

10 novembre

De 14h à 17h

Thème au choix des participants 10 places

16 novembre

De 14h à 17h

Thème au choix des participants 10 places

18 novembre

De 15h à 17h

Atelier sophrologie 10 places

Venez participer au centre d'animation Bastide Benauges à des ateliers de sophrologie basés sur des techniques de relaxation, de respiration et de visualisations positives. Cette activité vous permettra de bénéficier d'un temps privilégié pour vous ressourcer et vous détendre.

26 octobre **2 novembre**

De 14h à 16h De 14h à 16h

7 novembre

De 10h à 12h

Atelier yoga 10 places

Le centre d'animation Bastide Benauges vous invite à participer à des séances de yoga. Le yoga est un ensemble de posture et de pratiques de respiration visant à apporter du bien-être physique et mental pour dénouer des tensions physiques et psychologiques. Venez participer à ce moment de détente !

27 octobre **4 novembre**

De 14h à 16h De 14h à 16h

9 novembre

De 10h à 12h

Éco citoyenneté

Atelier Zéro Déchet

Séance thématique autour du 0 déchet, l'éco-citoyenneté avec notre partenaire EkoloGeek. Engagez-vous dans un collectif de personnes qui s'impliquera chaque jeudi après-midi durant 8 séances dans des activités autour de l'éco-citoyenneté, la réduction des déchets, le respect de l'environnement.

24 novembre

De 14h30 à 16h30

Atelier couture

Pour la semaine européenne de la réduction des déchets, le centre d'animation Bastide Benauges vous invite à participer à un atelier couture avec notre partenaire pépète. Vous pourrez repartir avec l'habit que vous avez cousu ainsi que vos créations de doudous lapins et de chouchous.

24 novembre

De 14h à 17h