

Almanach

Octobre 2019

ça va se passer chez nous

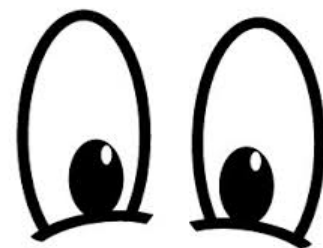


***Nous vous attendons le
Samedi 12 Octobre à 11h
pour venir inaugurer avec nous
les nouveaux locaux du
Centre Social***

***Visite des locaux de la Crèche LutinLune
et du Centre Social
suivi d'un buffet convivial***



A VOIR ET...



Spectacle « Madame Reinette », prévention des chutes

Vendredi 04 Octobre à 14h30

Salle Jeanne d'Arc – 16, rue Jean-Claude Tissot – St Etienne

« Chaque année en France on dénombre plus de 400 000 chutes à domicile chez les plus de 60 ans. Un seul objectif : sécuriser le lieu de vie afin de prolonger l'autonomie des seniors et l'éventuel lieu de travail du salarié à domicile ».

Fête de la science

Du Jeudi 03 Octobre au Dimanche 06 Octobre

Musée des Confluences – 86, Quai Perrache, Lyon 2eme

Jeudi 03/10 : de 14h à 22h

Samedi 05/10 : de 10h à 19h

Vendredi 04/10 : de 11h à 19h

Dimanche 06/10 : de 10h à 18h

« Pour cet événement inédit, les scientifiques investissent le musée du 3 au 6 octobre et vous emmènent à la découverte de projets incroyables. Plus de 40 activités « tout public » et de nombreux parcours vous attendent pour réveiller votre curiosité ».

Entrée libre et gratuite

Village des Sciences

Samedi 5 et dimanche 6 octobre ; Puits Couriot / Parc Musée de la Mine

Informations sur www.larotonde-sciences.com; 04.77.42.02.78

Nombreuses animations. Entrée gratuite.

Balade : Les cabanes de bergers

Samedi 05 Octobre à 14h ; La Platère – Doizieux – 04 77 20 98 68

« Balade accompagnée et commentée. Durée environ 3h. Se garer à l'entrée du village. Rdv à 14h sur la Place de Doizieux. Bonnes chaussures de randonnée conseillées. Rythme non rapide mais du dénivelé et des cailloux. Ouvert à tous». Tarif : Gratuit

Marche et course des sentiers oubliés

Dimanche 06 Octobre

Roche la Molière – Départ du Parc du Château

« Parcours de 6, 10, 15, 19 et kms ; Marche : départ à partir de 7h30

Course : Départ 8h30 – Ravitaillements sportifs sans chrono ni dossard ».

Tarifs : 6 kms : 3€ ; 10 kms : 5€ ; 15 et 19 kms : 6€ ; 25 kms : 8€ ; Enfant : 1€

Inscription sur place le jour même : +1€

A FAIRE



Marche bleue 2019

Mercredi 9 octobre de 9h à 12h ; départ Place Villeboeuf à St Etienne

2 parcours : 6,5 km et 3,1 km. Inscriptions au 04.77.48.68.65

Inauguration du Centre Social

Samedi 12 Octobre 2019 à 11h

Centre Social Vivaraize 04 77 57 18 00

« Visite ludique des locaux Crèche LutinLune et Centre Social suivi d'un buffet convivial. On vous attend nombreux».

Mouvement poètes du Monde

Mercredi 16 Octobre de 14h à 17h

Centre Social Alfred Sisley

« Nos amis poètes d'Amérique latine viendront lire aux enfants, aux jeunes, aux parents et aux habitants du quartier. Lectures sur les thèmes d'actualité prévues».

Marche Afghane

Vendredi 11 Oct. de 10h à 12h ou Dimanche 20 Octobre de 14h à 16h

Elise PERROT – Sophro-relaxologue – 06 95 36 40 77

« Les bienfaits de la marche associés à la présence à soi-même, au calme intérieur et à la connexion à la nature ».

Tatou Juste

Samedi 26 et Dimanche 27 Octobre

Hall B – Parc Expo de St Etienne

« Pour sa 14ème édition, Tatou Juste continue de donner rendez-vous aux nombreuses initiatives qui agissent concrètement et localement pour une société plus respectueuse de l'environnement et de l'humain. Venez-vous aussi vous inspirer et passer à l'action pour créer la société écologique de demain ».

Tarif : 2€

RECETTE DU MOIS : LAIT D'OR AU CURCUMA

Le curcuma :



- Partie utilisée : Partie souterraine
- Période de récolte : Juin à Septembre
- Propriétés : Ce joli rhizome de la famille du gingembre à la couleur jaune orangé très prononcée, est utilisé en médecine ayurvédique depuis des millénaires. Outre ses propriétés digestives, le curcuma permet de réduire les inflammations, de prévenir le cancer et le vieillissement cellulaire...vous avez tout intérêt à le consommer régulièrement !

Ingrédients :

- 4 cuillère à soupe rase de curcuma en poudre
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 12.5 cl d'eau
- 1 tasse de lait végétal (amande, avoine)
- Un peu de miel

« Versez le curcuma, le poivre et l'eau dans une casserole puis faites chauffer à feu moyen jusqu'à obtention d'une pâte de curcuma (de la consistance de purée marron) Transvasez dans un petit pot fermant bien et conservez lz au réfrigérateur

Pour préparer la boisson, faites tiédir le lait végétal dans une casserole, ajoutez la moitié de la pâte de curcuma et une demi-cuillerée à café de miel, puis mélangez bien Cette boisson très agréable soutient le foie, apporte de nombreux facteurs antioxydants et aide à s'endormir ».