# Les ateliers réguliers

## ATELIER THÉÂTRE

**Les lundis 10h30 - 12h00**

Découvrez le plaisir de jouer en utilisant le théâtre pour vous exprimer.
**Venez voir notre spectacle !**

## BOUG'EN SON

**Les lundis 9h15 - 10h15**

Venez nous rejoindre pour débuter la semaine par un réveil musculaire tout en douceur.

## BAIN DE LANGAGE

**Les mardis 9h/10h30 ou 10h30/12h**

Venez vous initier à la langue française par la discussion.

## MARCHE

**Les mercredis 9h30 - 11h**

"Balade papotage" au hasard des rues et ruelles de la ville.

## SOPHROLOGIE

**Les lundis et vendredis 18h - 19h30**

Un temps pour soi pendant lequel on oublie tout.

## PERMANENCE NUMÉRIQUE

Utilisez votre PC, Smartphone, tablette, imprimante...
Rendez vous auprès de Vincent

mosaïque
centre social

# Les ateliers de mars

**ASSOCIATION LOU MERCAT**

*FONDÉE SUR LES VALEURS DU RESPECT DE LA DIGNITÉ HUMAINE DE LA LAÏCITÉ, LA SOLIDARITÉ, LA MIXITÉ ET LA PARTICIPATION.*

## INFOS

Du lundi au Vendredi
9h-12h / 14h-17h

05.63.33.78.54 / 07.69.33.51.81

7, rue Marcelin Berthelot
81600 gaillac

animation.lou-mercat@orange.fr

www.lou-mercat.fr

Flashez-moi !

# En MARS

**VEN 1er**

## P'tit dej de Lou

**9h15 - 10h30**

Venez nombreux partager, échanger, autour du petit déjeuner.

**VEN 1er**

## Espace des habitants

**14h00 - 16h00**

**Café lecture**

Amis lecteurs, amis cinéphiles (ou autres) venez partager vos découvertes autour d'un café gourmand. Papotage garanti.

**LUN 4**

## Réunion sorties Famille

**10h - 11h30**

Préparons ensemble les sorties familles 2024. Réunion afin d'organiser les prochaines sorties familles.

**MAR 12**

## Couture

**14h00- 16h00**

Apprenez les bases de la couture ou partagez vos savoirs-faire.

**VEN 15**

## P'tit dej de Lou

**9h15 - 10h30**

Venez nombreux échanger autour d'un petit déjeuner.

**VEN 15**

## Espace des habitants

**14h00- 16h00**

**Jeux de cartes**

Joueurs de belote ou de tarot, faites vous connaître auprès de Maria.

**MAR 19**

## Rencontre "Entre bien être et santé mentale"

**14h30- 17h00**

Echanges, témoignages et informations autour du bien-être et de la santé mentale (Projections films, expos,...). Cloturé par un goûter convivial.

**VEN 22**

## Cuisine et repas partagé

**9h30 - 14h00**

Cuisinons, apprenons, échangeons et savourons

**MAR 26**

## Couture

**14h00- 16h00**

Apprenez les bases de la couture ou partagez vos savoirs-faire.

**VEN 29**

## P'tit dej de Lou

**9h15 - 10h30**

Venez nombreux échanger autour d'un petit déjeuner.

**VEN 29**

## Spectacle Théâtre

**19h30**

Mise en scène de la p'tite troupe à la salle DOM VAYSSETTE

*(voir au dos)*

## Exposition finale de l'action Maman mais pas que...

**8 mars à partir de 17h30**

En cette journée internationale des droits des femmes , nous vous convions à l'exposition finale de l'action **Maman mais pas que.** Elle sera suivie d'une soirée débat au balcon (*salle des spectacles*) organisée par le service culture de la commune, en collaboration avec l'Association Paroles de femmes et le centre social Mosaïque.

Attention : réservez vos places au service culture !

## Chuchote moi ta poésie

**Mercredi 20 mars de 15h à 17h**

Atelier impression :

*Réalisez l'impression d'une phrase qui vous aura inspirée une image . inscription obligatoire, places limitées* !

## Forum vacances et loisirs

**Samedi 23 mars de 10h à 17h à l'école de la Clavelle**

Venez vous informer et préparer sereinement vos vacances selon votre budget et vos attentes.

## Préparation inauguration

**Vendredi 8 mars de 14h à 16h**

Atelier création d'une chanson Mosaïque pour l'inauguration.

**Les vendredis 22 et 29 mars de 14h à 16h**

Répétition du flashmob

## Festival des courts métrages

**Vendredi 22 mars de 18h à 20h**

Visionnage de plusieurs courts métrages sur le thème de l'environnement, suivis d'échanges et d'un repas partagé anti-gaspi. En partenariat avec Unis-Cité.