Les ateliers réguliers

BOUG'EN SON

Tous les lundis
9h15 / 10h15

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

MARCHE

Tous les mercredis
9h30/11h

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

ATELIER THÉÂTRE

Tous les lundis
10h30 / 12h00

Découvrez le plaisir de jouer en utilisant le théâtre pour vous exprimer.

SOPHROLOGIE

Tous les lundis et vendredis
18h/19h30

Un temps pour soi pendant lequel on oublie tout.

BAIN DE LANGAGE

Tous les mardis
9h30/10h ou 10h/12h

Venez vous initier à la langue française par la discussion.

PERMANENCE NUMÉRIQUE

Utilisez votre PC, Smartphone, tablette, imprimante...

Sur rendez-vous auprès de Vincent

Flashez-moi !

mosaïque

CENTRE SOCIAL EN DEVENIR

Les ateliers d'octobre

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

En Octobre

VEN 6

P'tit dej de Lou

9h15 - 10h30

Venez nombreux débuter la journée en partageant ce moment convivial !

VEN 6

Espace des habitants/ café lecture

14h00- 16h00

Un temps libre, pendant lequel vous pouvez proposer votre activité.

VEN 6

Octobre rose

à partir de 17h30

Venez nombreux rejoindre le groupe constitué au Centre Social pour participer à la Marche au profit de la recherche pour le cancer du sein.

MAR 10

Couture

14h00 - 16h00

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

MER 11

Les enfants cuisinent

14h00- 16h30

A partir de 7 ans. Les enfants doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte (parent ou grand parent). **Places limitées !**

VEN 20

P'tit dej de Lou

9h15 - 10h30

Venez nombreux débuter la journée en partageant ce moment convivial !

VEN 20

Espace des habitants

NOUVEAU

14h00- 16h00

Initiation à l'improvisation musicale et explication de la musicothérapie par Emilie.

MAR 24

Couture

14h00- 16h00

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

MER 25

Les enfants cuisinent

10h - 14h

A partir de 7 ans. Les enfants doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte (parent ou grand parent) **Places limitées !**

VEN 27

Cuisine & repas partagé

9h00 - 14h00

Venez cuisiner et partager le repas dans la bonne humeur.

LUN 30

Atelier créatif

14h00- 16h00

Créations ludiques en famille. Au menu : sable coloré et plastique fou ! **Places limitées !**

Moi, toi, elles

Les lundis 2, 9, et 16 de 14h à 16h

Dans la vie de tous les jours en tant que femmes....Quels sont nos besoins, nos exploits, nos rêves? Parlons en !

Ateliers mémoire

Les mardis 3, 10, 17 et 24 de 16h30 à 18h30

Ces ateliers permettent de comprendre « comment avoir une bonne mémoire ? », « où se cachent nos souvenirs ? » et quelles sont les démarches préventives pour stimuler et garder une bonne mémoire.

Maman mais... pas que !

Le mardi 3 et mardi 17 de 9h à 12h

Parce que vous êtes maman , mais pas seulement, prenez le temps d'échanger, de souffler, de vous ressourcer . Nous vous proposons 8 rendez-vous entre femmes pour retrouver du sens, de l'énergie et de l'élan. **Places limitées , pensez à vous inscrire !**

Atelier cuisine parents/enfants

Le mardi 18 de 14h à 16h30

Dans le cadre de la Semaine du Goût nous vous proposons un voyage culinaire. Embarquez pour un tour du monde gustatif et préparez-vous à déguster les saveurs du globe ! **Places limitées**

Semaines d'information sur la santé mentale

Balade bouffée d'air - jeudi 19 10h30 à 14

Rdv 10h30 Place du Lavoir à Brens. Parcours de 4,5km, pas de dénivelé. Apportez votre pique nique si vous souhaitez partager un moment après la balade.

Conférence de poche & Expo, Samedi 21 à 17h30, au balcon

A tout âge de la vie , ma sante mentale est un droit