

# Les Ateliers réguliers

## BOUG'EN SON

Tous Les lundis 9h15 / 10h15

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

## MARCHE

Tous Les mercredis 9h30 / 11h00

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

## THEÂTRE

Tous Les lundis 10h30 / 12h00

Amusez-vous, découvrez le plaisir de jouer en utilisant le théâtre pour vous exprimer.

## PERMANENCE NUMÉRIQUE

Les lundis, mardis, mercredis, vendredis 14h-16h  
Sur rendez-vous auprès de Vincent

# Lou Mercat

## Les ateliers

## Centre social en devenir

Fondé sur les valeurs de la laïcité, la solidarité et la participation des habitants.

## Infos



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



05.63.33.78.54 / 07.69.33.51.81



1, avenue du maréchal JUIN  
81600 gaillac



animation.lou-mercat@orange.fr



[www.lou-mercat.fr](http://www.lou-mercat.fr)

Flashez-moi !



Fondation orange



# En novembre...

## Goûter anti-gaspi

**Mercredi**  
**02**  
**14h00**  
**16h00**

Préparation du goûter à base de pain perdu. Atelier parents / enfants.

## Café lecture gourmande

**Vendredi**  
**04**  
**14h00**  
**16h00**

Monique et Marie Claire vous proposent des échanges autour de vos lectures agrémentés d'une pause gourmande.

## Couture

**Mardi**  
**08**  
**14h00**  
**16h00**

Vous souhaitez apprendre les bases de la couture ? Partager vos savoirs faire ? Cet atelier est fait pour vous!

## Détente et mobilité corporelle

**Mardi**  
**08**  
**16h30**  
**18h30**

Le bien être par le mouvement. Gestion des émotions et du stress au quotidien, Favoriser le bien être corporel, renforcer

le lien social et valoriser l'estime de soi.

## Détente et mobilité corporelle

**Mardi**  
**15**  
**16h30**  
**18h30**

Le bien être par le mouvement. Gestion des émotions et du stress au quotidien, favoriser le bien être corporel, renforcer

le lien social et valoriser l'estime de soi.

## Ptit'dej de LOU

**Vendredi**  
**18**  
**09h15**  
**10h30**

Oyez oyez !!! C'est le petit déjeuner à Lou Mercat ! Faites passer le mot et venez nombreux débiter la journée en partageant ce moment convivial !!

## Espace des habitants

**Vendredi**  
**18**  
**14h 00**  
**16h00**

Une idée d'atelier ? Vous souhaitez proposer une animation ? Donnez vie à vos envies le temps d'une après-midi.

## Couture

**Mardi**  
**22**  
**14h 00**  
**16h00**

Vous souhaitez apprendre les bases de la couture ? Partager vos savoirs faire ? Cet atelier est fait pour vous !

*Pensez à vous inscrire !!*

## Cuisine & Repas partagé

**Vendredi**  
**25**  
**09h 00**  
**14h00**

Les légumes sont au programme ! Si vous avez des idées de recette sans viande, n'hésitez pas à les soumettre à MARIA !

## Détente et mobilité corporelle

**Mardi**  
**29**  
**16h30**  
**18h30**

Le bien être par le mouvement. Gestion des émotions et du stress au quotidien, favoriser le bien être corporel, renforcer

le lien social et valoriser l'estime de soi.

## Ce soir, on bouge ! Zugzwang

La Scène nationale d'ALBI-Tarn organise, en partenariat avec plusieurs collectivités et associations, des sorties collectives en bus. C'est le dispositif Ce soir, on bouge !

Accrochez vous à votre fauteuil ! Dans un décor en mouvement et aux multiples facettes, les personnages de

cette fable à la douce folie s'aventurent d'un paysage à un autre. Leur progression n'est pas aisée et les déséquilibres génèrent des situations furieusement comiques, inattendues, au coeur d'un joyeux hasard.

Mercredi 16 novembre

Départ en bus de la gare routière à 18h

## Vente solidaire au profit du Téléthon

L'association souhaite s'associer au **Téléthon 2022** en proposant une vente solidaire de COUSCOUS à emporter.

Tarif : 5€ la part dont **2€** reversés au téléthon

*Date limite de pré-commande : 24 novembre.*  
*A emporter à LOU MERCAT le 2 décembre ou au gymnase Pichery le 3 décembre.*