

C'EST LA RENTRÉE!



mosaique

CENTRE SOCIAL EN DEVENIR

Les ateliers de septembre

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
(reprise le 12)

9h00 / 10h30

"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.

PERMANENCE NUMÉRIQUE

Utilisez votre PC, Smartphone, tablette, imprimante... **Sur rendez-vous auprès de Vincent**

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-mercato@orange.fr



www.lou-mercato.fr

Flashez-moi !



En Septembre

SAM
2

Sortie famille

11h30-19h30

Journée à la base de loisir de Monclar-de-Quercy : plage lac, piscines, jeux aquatiques. Sur inscriptions (pour les adhérents) Tarifs : 5€ / adulte 3€ / enfant).

VEN
8

P'tit dej de Lou

9h15 - 10h30

Venez nombreux débiter la journée en partageant ce moment convivial !

VEN
8

Espace des habitants

14h00- 16h00

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

MAR
12

Couture

14h00- 16h00

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

MER
13

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 !

Prochain rdv le 27 septembre.

MAR
19

Maman mais... pas que !

09h00 - 12h00 à la MJC

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 !**

VEN
22

Espace des habitants

14h00- 16h00

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

VEN
22

P'tit dej de Lou

9h15 - 10h30

Venez nombreux débiter la journée en partageant ce moment convivial !

MAR
26

Couture

14h00- 16h00

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

VEN
29

Cuisine & repas partagé

9h00 - 14h00

Atelier cuisine et repas partagé : plat somalien avec Munira.

Cavaluna : Utopies et réalités

Les mardis 12, 19 et 26 de 9h à 11h30

Groupe de parole et d'échanges, sur le thème Cultures et identités. Comment notre culture d'origine nous construit, nous habite ? Comment recevoir la culture du pays qui nous accueille ? Comment ces deux Cultures dialoguent en nous, à travers nous ?

Atelier sommeil

de 17h à 19h

Mercredi 13 : Le sommeil, quésaco ? Comprendre le fonctionnement du sommeil, présentation de l'agenda du sommeil

Mercredi 20 : Mon sommeil et moi : Identifier les facteurs influençant le sommeil, connaître ses besoins et les évolutions avec l'âge

Mercredi 27 : Démarrer du bon pied ! Comprendre le réveil et l'influence de l'activité physique et du petit déjeuner.

Ateliers mémoire

Les mardis 19 et 26 de 16h30 à 18h30

Sous forme de conférence, cette séance permet de comprendre les différents types de mémoire et leurs utilités dans la vie quotidienne. Elle répond aussi à des questions comme « comment avoir une bonne mémoire ? », « où se cachent nos souvenirs ? » et quelles sont les démarches préventives pour stimuler et garder une bonne mémoire.

Un temps pour soi

A partir du 15 septembre, tous les vendredis de 18h à 19h30.

Claudette, sophrologue, vous propose un atelier bien être.

Un moment de pause en fin de semaine qui vous fera du bien pendant lequel on oublie tout, on s'occupe rien que de soi. Idéal pour se préparer à un week-end calme et serein.

Places limitées, pensez à vous inscrire !