

NUMÉRIQUE

STOCKAGE EN LIGNE

LUNDI 17 JANVIER
14H-16H

Partagez et stocker vos documents en ligne

ACCOMPAGNEMENT INFORMATIQUE INDIVIDUEL

LUNDI, MARDI, VENDREDI

Sur rendez-vous auprès de
Vincent

THÉÂTRE 2.0

TOUS LES LUNDI
10H30-12H

Amusez-vous et créez ensemble un spectacle autour du numérique en utilisant le théâtre pour vous exprimer.

ESPACE DES HABITANTS

JEUX DE CARTES/ JEUX DE SOCIÉTÉ

VENDREDI 7 JANVIER
14H-16h

On se retrouve pour un moment de convivialité autour de divers jeux. Vous pouvez amener vos jeux favoris!!!!

CONTACTEZ-NOUS

1 Avenue Maréchal Juin
81600 GAILLAC

05 63 33 78 54
07 69 33 51 81

animation.lou-mercato@orange.fr

*Places limitées !!!
Pensez à vous inscrire.*

*Certains ateliers exigent
le pass sanitaire*



TARIFS ADHESIONS :

3 € pour une personne non imposable

5 € pour une famille non imposable

15 € pour une personne imposable

25 € pour une famille imposable



CITEO



Association Lou Mercat

Espace de Vie Sociale

JANVIER

MERRY
CHRISTMAS

Feliz
Navidad

Toute l'équipe de Lou Mercat
vous souhaite de joyeuses fêtes
et vous présente ses meilleurs voeux

ACTIVITÉ FAMILLE



PARTAJEUX

MERCREDI 5 & 19 JANVIER
14H-16H



Des moments privilégiés parents/enfants autour de jeux et activités ludiques.

ATELIER CARNAVAL

MERCREDI 12 JANVIER
14H-16H
SAMEDI 22 & 29 JANVIER
10H-16H30



Le défilé du Carnaval de Gaillac aura lieu le samedi 26 février. Venez confectionner vos costumes et décors sur le thème du Far-West.

CUISINE PARENTS/ENFANTS :

GALETTE DES ROIS

MERCREDI 26 JANVIER
14H-16H



Confection et dégustation en famille de la galette des rois.

SÉNIORS*

*En partenariat avec l'Association Brain Up

COOK ETHIC

VENDREDI 7 JANVIER
9H30-14H



Stéphanie Fontbostier diététicienne vous accompagne dans l'élaboration d'un repas équilibré et sain. Ce repas sera partagé dans un moment de convivialité et de bonne humeur.

Pass sanitaire obligatoire

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ

BOUG'EN SON

TOUS LES LUNDI
9H15-10H15



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

ACTIVITÉ MARCHÉ

TOUS LES MERCREDI
9H30-11H



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

MEDITATION

VENDREDI 14 JANVIER
15H-16H



Offrez vous une parenthèse dans votre quotidien stressant bruyant, au rythme infernal et trop rapide.
Merci Vanessa Richard "Les Mains justes".

MASSAGE SHIATSU

LUNDI 17 JANVIER
14H-16H30



Ce temps de bien être vous est proposé bénévolement par Vanessa Richard "Les Mains justes".

Places limitées!!! Renseignements et rendez-vous auprès de Maria

ECO-CITOYENNETÉ

VISITE CENTRE DE TRI TRIFYL

MARDI 11 JANVIER
13H45-17H



Vous souhaitez savoir ce que deviennent les déchets que nous déposons dans les bacs de collecte jaunes? Venez découvrir la première étape au centre de tri de Blaye le Mines où ils sont triés et ensuite acheminés vers des usines pour être recyclés.

ÉCHANGE - PARTAGE - CRÉATIF

BLABLATHÉ

LUNDI 4 & 31 JANVIER
14H-15H30



Un temps d'échange et de convivialité. Un point sur les activités collectives du mois

COUTURE

MARDI 4 & 18 JANVIER
14H-16H



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

EXPO PHOTO : LILY ROSE - LE REGARD D'UNE MÈRE

LUNDI 10 JANVIER
14H-16H



Samantha Namur tente de percer le mystère et rentrer en contact avec sa fille souffrant de troubles du spectre autistique. Elle la photographie depuis des années pour saisir au quotidien ses expressions et ses attitudes.

LE PETIT DEJ' DE LOU

VENDREDI 14 & 28 JANVIER
9H15-10H30



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

AUTOUR DE LA CUEILLETTE SAUVAGE

VENDREDI 21 JANVIER
14H-16H



Atelier d'écriture autour de recettes à partir de plantes médicinales et de recettes-remèdes de "grand mère" associées. **Objectif** : réaliser une exposition-installation et un livre de recettes-récits.

PRESENTATION DE LIVRES

VENDREDI 28 JANVIER
14h-16h



La Médiathèque sort de ses murs et vient à votre rencontre. Rendez vous à Lou Mercat pour la découverte d'une sélection de livres.