

LES ATELIERS RÉGULIERS

Boug'en son

Les lundis 20/07, 27/07
et le 03/08

9h15-10h15

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

Hypnose

le lundi 20/07
18h à 19h30

Pause bien-être de 45 mn,
sur rdv, participation 5€

Marche

Tous les mercredis
9h - 10h30

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

Informatique

Sur RDV

Aide et support informatique
personnalisé

Théâtre : pause en juillet et août - reprise en
septembre

Sophrologie : pause en juillet et août - reprise en
septembre

Boug'en son : dernière séance le 03 août- reprise en
septembre

Bain de langage : pause en juillet et août - reprise en
septembre

Couture/Jeux d'aiguille : pause en juillet et août - reprise
en septembre



mosaïque

centre social

Les ateliers de juillet / août

ASSOCIATION LOU MERCAT

*Fondée sur les valeurs du respect, de la
dignité humaine, de la laïcité,
la solidarité, la mixité
et la participation.*

Attention
Passage aux
horaires d'été à
partir du
6 juillet

INFOS

Le Lundi 11h - 15h
du mardi au Vendredi
8h-15h



05.63.33.78.54 / 06 88 04 30 83



7, rue Marcellin Berthelot
81600 gaillac



lou-mercat@orange.fr



www.lou-mercat.fr

Flashez-moi !



En Juillet

VEN
3

Petit dej de Lou

9h15 - 10h30

Un petit café, du pain, de la confiture... passe un beau moment convivial !

LUN
6

Dormir en toute sérénité

14h-16h

Dernier atelier
Retrouve le sommeil grâce aux plantes : découverte des bienfaits des plantes pour le bien-être et l'endormissement

JEU
9

Atelier créatif

10h - 12h

Atelier parents/enfants
Viens créer et personnaliser tes bracelets, posters et réalisations en diamond painting
Maison pour Tous

VEN
10

Atelier créatif avec auberge espagnole

11h30 - 15h

Mange, crée, partage !
Auberge espagnole, bracelets, diamond painting, posters et créations collectives.

MER
15

Atelier poterie/céramique

10h -12h

Atelier parents/enfants de plus de 6 ans
Modeler, décorer, imagine
Sur inscription - places limitées

JEU
16

Atelier créatif

10h - 12h

Atelier parents/enfants
Viens créer et personnaliser tes bracelets, posters et réalisations en diamond painting
Ecole de Catalanis

VEN
17

Petit dej de Lou

9h15 - 10h30

Un petit café, du pain, de la confiture... passe un beau moment convivial !

Visite musée

10h - 12h

Parents /enfants
Viens découvrir en famille les trésors du Muséum d'histoire naturelle de Gaillac ! Une visite captivante pour petits et grands, entre animaux, fossiles et merveilles de la nature.
Sur inscription - places limitées



CANICULE, FORTES CHALEURS

LES BONS GESTES



BUVEZ RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



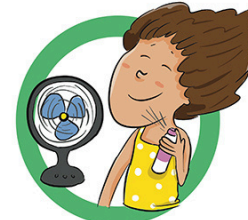
FERMEZ LES VOILETS
LE JOUR



ÉVITER DE SORTIR
AUX HEURES LES PLUS CHAUDES



ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES



RAFRAÎCHISSEZ-VOUS



MANGEZ ÉQUILIBRÉ
ET EN QUANTITÉ SUFFISANTE

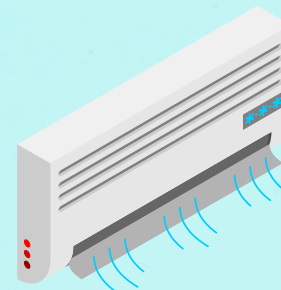


PRENEZ DES NOUVELLES
DE VOS PROCHES



ÉVITEZ DE BOIRE D'ALCOOL

Illustration: Celia Borrás www.celiaborras.com



Le centre social est climatisé :



venez profiter d'un moment au frais pendant les fortes chaleurs.



Votre enfant passe du CM2 à la 6ième

Vous avez des interrogations sur le lien avec le collège, n'hésitez pas à me contacter

Marie : 07.89.26.18.31

Centre social Mosaïque

Rendez-vous individuel
sur rendez-vous

Discussion de groupe pour parents, enfants, parents/enfants :

Lundi 6/07 de 14h à 15h
vendredi 10/07 de 11h à 12h
mercredi 15/07 de 14h à 15h
Vendredi 31/07 de 11h à 12h
Mardi 25/08 de 11h à 12h
Vendredi 28/08 de 14h à 15h

Nouveaux cours

Lien avec le collège

Comment être parent d'un enfant qui rentre en 6ième ?

Organisation des devoirs

Organisation de la journée

VILLE DE
gaillac



MAR
21

Sortie en forêt

10h30 - 18h

Viens te détendre et partager un moment à la base de loisirs Vère-Grésigne !



Auberge espagnole

Départ en bus

2€ par personne

Possibilité de se baigner avec accès payant en supplément

Sur inscription - places limitées

JEU
23

Atelier poterie/céramique

10h -12h

Atelier parents/enfants de plus de 6 ans

Modeler, décorer, imagine

A la Maison pour Tous

Sur inscription - places limitées

VEN
24

Cuisine et pique-nique partagé

10h -14h

Cuisinons et partageons ensemble un pique-nique d'été gourmand

Sur inscription - places limitées



LUN
27

Auberge Mosaïque

12h -14h

Apporte un plat salé ou sucré à partager. Inter-culture inter-génération. Bonne humeur.

Sur inscription - places limitées

MAR
28

Atelier créatif

14h30 - 16h30

Pour Adultes

Transforme tes trouvailles de balade en un joli attrape-soleil qui illuminera ta fenêtre

Sur inscription - places limitées



Sortie à la médiathèque

15h - 17h

Parents/Enfants

Lecture, découverte et fraîcheur : rendez-vous à la médiathèque de Gaillac pour une parenthèse culturelle agréable

Sur inscription - places limitées



JEU
30

Jeux & Créations variés

10h -12h

Jeux, créations et activités variées selon la météo et l'inspiration du moment. Partage un bon moment en famille dans la bonne humeur !

Ecole de Catalanis
Sur inscription - places limitées

VEN
31

Petit dej de Lou

9h15 - 10h30

Un petit café, du pain, de la confiture... passe un beau moment convivial !

En Août

MAR
4

Sortie Aquaval

9h30-18h30

Viens profiter d'une journée fun, de jeux aquatiques et de détente

6€ par personne
Sur inscription - places limitées

MER
5

Poterie/céramique auberge espagnole

10h - 14h

Atelier parents / enfants de plus de 6 ans

Moment de famille autour de la poterie et la céramique
Sur inscription - Places limitées

JEU
6

Jeux & Créations variés

10h -12h

Jeux, créations et activités variées selon la météo et l'inspiration du moment. Partage un bon moment en famille dans la bonne humeur !

Maison Pour Tous
Sur inscription - places limitées

Soirée Karaoke

19h - 22h

Chante, partage et amuse-toi autour d'une auberge espagnole.

Maison pour Tous

VEN
7

Jeux de société & Pizzas

11h30 - 15h

Partageons des pizzas et jouons ensemble à des jeux de société

2€ par personne
Sur inscription - places limitées



MAR
25

Auberge Mosaïque

12h -14h

Apporte un plat salé ou sucré à partager. Inter-culture inter-génération. Bonne humeur.

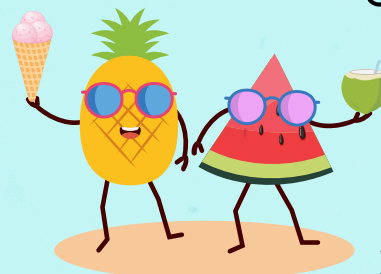
Sur inscription - places limitées

Parole aux habitants

14h -16h

Réfléchissons ensemble sur tes envies et besoins, aux prochaines sorties et activités...

**Fermé pour
congés
annuels**



*Votre Centre Social
sera fermé du
10 au 21 août inclus.*

Attention :
**nouveaux horaires
d'été**

à partir du 06 juillet

le lundi 11h - 15h

du mardi au Vendredi

8h-15h