# 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.

## Atelier Théâtre

**Tous les lundis et mardis 10h30 à 12h00 et le lundi de 9h à 10h30 pour les débutants**

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

## Bain de langage

**Les mardis**
**9h - 10h30 et 10h30 - 12h**

**Les vendredis**
**14h - 16h**

## Sophrologie

**Tous les lundis (débutant) de 18h30 à 19h45 et les vendredis (confirmé) de 18h à 19h15**

Un temps pour soi pendant lequel on oublie tout.

## Café lecture

**Le mardi 03/11 de 14h - 16h**

Partage ton livre ou film préféré autour d'un café et d'un gâteau.

## Marche

**Tous les mercredis**
**9h30 - 11h**

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

## Couture/Aiguille

**Le mardi 10 et 24/11**
**14h - 16h**

Pour apprendre les bases de la couture ou du crochet et partager vos savoirs-faire.

## Petit déj de Lou

**Les vendredis 13 et 27/11**
**de 9h15 - 10h30**

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

## Cuisine et repas

**Le mardi 24/11**
**9h30 - 14h**

Cuisinons, apprenons, échangeons et partageons le repas du midi.

**Sur inscription - places limitées**

## Informatique

**Sur RDV**

Aide et support informatique personnalisé

ASSOCIATION LOU MERCAT

# mosaïque
## CENTRE SOCIAL

# Les ateliers de novembre

**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-12h30 / 13h30-17h

05.63.33.78.54

7, rue Marcellin Berthelot
81600 gaillac

lou-mercat@orange.fr

www.lou-mercat.fr

Flashez-moi !

# En Novembre

**MER 4**

## Activités libres

**14h30 - 17h**

Un temps de partage en famille ! Viens créer, jouer et échanger autour d'activités libres (coloriage, perles, bricolage, livres...). Chacun va et vient librement.

**JEU 5**

## Soirée ciné débat

**20h15**

Documentaire : "Il y a des hommes magnifiques mais je ne les connais pas". Organisé par Paroles de Femmes. Durée du film 40 minutes

**Auditorium Dom Vayssette**
**Sur inscription.**

**VEN 6**

## Soirée théâtre santé

**18h**

Un spectacle pour aborder ensemble le dépistage des cancers du sein, du colon et de l'utérus.

**Square Joffre**

**LUN 9**

## Parole aux habitants

**14h -15h30**

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

**MAR 10**

## Auberge Mosaïque

**12h - 13h30**

Chacun amène sa spécialité. Inter-cultures, inter-générations, ouvert à tous, enfants bienvenus

**Sur inscription - places limitées**

**MAR 10**

## La pause des parents

**14h - 15h30**

Un moment sympa entre parents pour partager astuces, expériences et idées autour du rythme des enfants et du quotidien ! Un espace d'écoute et d'échange, sans jugement.

**Sur inscription - places limitées**

**MER 18**

## Activités libres

**14h30 - 17h**

Un temps de partage en famille ! Viens créer, jouer et échanger autour d'activités libres (coloriage, perles, bricolage, livres...). Chacun va et vient librement.

Suis le code couleur

- Adulte
- Famille
- Tout public

**MER 25**

## Cartes et jeux de société

**14h - 16h**

On mélange les cartes, on lance les dés et on partage un bon moment !

**VEN 27**

## Création de lanternes

**14h - 16h**

Viens créer ta lanterne pour participer à la grande déambulation lumineuse organisée par la ville le 18 décembre à 18h.

**Sur inscription - places limitées**

## Le souffle des mamans

**Les mercredis 4 et 18 novembre de 9h à 11h**

Un espace de répit parental pour souffler, prendre du temps pour soi, échanger et se ressourcer à travers des activités de bien-être, de sport et de partage. Un projet à construire ensemble selon tes envies et tes besoins de maman !

**A la Maison pour Tous**

## 06 et 07 novembre

## Collecte annuelle

Banques Alimentaires

**1 heure de ton temps, 1 geste solidaire... des vies changées.**
**Intéressé ? Inscris toi au 05 63 33 78 54 ou à l'accueil de Mosaïque**