



## NUMÉRIQUE

**MONTAGE VIDEO**  
**MARDI 26 AVRIL**  
**14H-16H**



Découvrez l'univers du montage vidéo : comment ça marche?

## ACCOMPAGNEMENT INFORMATIQUE INDIVIDUEL



**LUNDI, MARDI, VENDREDI**

*Sur rendez-vous auprès de Vincent*

## THÉÂTRE

**TOUS LES LUNDI**  
**10H30-12H**



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

## LES INFOS DU MOIS

### ASSEMBLEE GENERALE DE LOU MERCAT

**MARDI 12 AVRIL**  
**14H30**



Nous vous invitons à venir participer à notre Assemblée Générale. Elle se tiendra mardi 12 avril à 14h30 dans les locaux de l'Association.

**VENTE SOLIDAIRE**  
**VENDREDI 22 AVRIL**  
**9H-16H30**



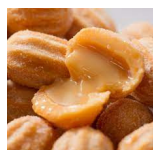
Vente organisée par le Comité d'Usagers de Lou Mercat. Objectif : co-financer les sorties familles de cet été.

#### Pré-commandes jusqu'au 19 avril

Beignets brésiliens (coxinha) : divers saveurs (fromage, olives, poulet, légumes) : 0.50€ pièce

Churros : garniture confiture de lait : 0.50€ pièce

Crêpes : 0.50€ pièce



## CONTACTEZ-NOUS

**1 Avenue Maréchal Juin**  
**81600 GAILLAC**

**05 63 33 78 54**  
**07 69 33 51 81**

[animation.lou-mercato@orange.fr](mailto:animation.lou-mercato@orange.fr)

*Pensez à vous inscrire!!!*

### TARIFS ADHESIONS :

**3 € pour une personne non imposable**

**5 € pour une famille non imposable**

**15 € pour une personne imposable**

**25 € pour une famille imposable**



# Association Lou Mercat

*Espace de Vie Sociale*

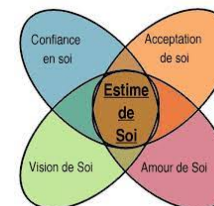


## AVRIL

### INSERTION PROFESSIONNELLE

**S'ECOUTER POUR MIEUX SE CONNAITRE**

**DU LUNDI 11 AVRIL**  
**AU**  
**VENDREDI 15 AVRIL**



Un temps collectif d'échanges dans un climat de confiance, avec une pédagogie ludique et participative

**MODULE 1: POUR FAIRE UN PAS DE PLUS DANS SES CHOIX**

Eclaircir ses atouts et ses forces, renforcer son estime, développer sa confiance





## ACTIVITÉ FAMILLE

### LECTURES POUR ENFANTS

**MERCREDI 13 AVRIL  
14H-16H**

Présentation de lectures pour enfants par la Médiathèque.  
.Enfants à partir de 6 ans



### JOURNEE ESCAPE GAME & FABLAB

**MERCREDI 27 AVRIL  
9H-17H30**



Public : binômes parent/enfant (à partir de 10 ans)  
Matin : Escapes Games chez Nomadic Player à Albi  
"La Malédiction de Toutânkhamon" et "Dimension Zéro"  
Pause déjeuner : Pique nique tiré du sac au parc de la Verrerie à Carmaux  
Après midi : Atelier fabrication d'un robot au FabLab de Carmaux

**Places limitées !!! Inscriptions auprès de Maria**

### CINEMA

**VENDREDI 8 AVRIL  
18H15**



Séance en partenariat avec Cinéma & Cohésion Sociale :  
"les Bad Guys" et "Qu'est ce qu'on a fait au Bon Dieu?"

**Inscriptions et tickets auprès de Maria**



## ESPACE DES HABITANTS

### INITIATION A LA BACHATA

**VENDREDI 1er AVRIL & 15 AVRIL  
14H-16H**

Aouli a une passion : les danses latino et souhaite la partager avec vous. Après le vif succès remporté par une première séance en mars deux autres temps de rencontre vous sont proposés au mois d'avril. Si vous aussi vous aimez danser venez nombreux et si vous n'aimez pas danser....Venez aussi !!!

### INITIATION A LA CAPOEIRA

**VENDREDI 29 AVRIL  
14H-16H**



Pour rester dans le thème et faire suite au repas brésilien de l'atelier cuisine et repas partagé du jour, Ricardo vous propose une initiation à la Capoeira. Née au temps de l'esclavage, sur les terres du Brésil, la Capoeira est à la fois, art, lutte, musique et danse.

## 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

**MERCREDI 20 AVRIL  
14H-15H**



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



### MASSAGE SHIATSU

**MERCREDI 6 AVRIL  
14H-17H**

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

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

## ÉCHANGE - PARTAGE

### LE PETIT DEJ' DE LOU

**VENDREDI 8 & 22 AVRIL  
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!!



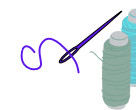
### RENCONTRE AVEC LE CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL DE CARMAUX

**VENDREDI 8 AVRIL  
14H30-16h30**

Les adhérents et les professionnels du CIS de Carmaux viennent à notre rencontre pour un temps d'échanges et de partage. Ils souhaitent recueillir particulièrement votre expérience des ateliers cuisine et repas partagés.

### COUTURE

**MARDI 19 AVRIL  
14H-16H**



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



### BALADE ET CUEILLETTE SAUVAGE DE PRINTEMPS

**VENDREDI 22 AVRIL  
14H-16H**

Retour sur le terrain, avec les intervenants de l'association Ode à Soi et Monique Forestié, pour reconnaître les fleurs au printemps. Elles sont nombreuses et en floraison pour certaines. Nous préparerons une salade sauvage et également quelques boutures si nous en avons le temps.



### REUNION INFORMATION "PARENTS APRES LA SEPARATION"

**MARDI 19 AVRIL  
14H-16H**



Vous vivez une séparation... la CAF vous propose ce temps d'échanges autour de vos questions. Cette réunion est animée par une assistante sociale, une juriste et un médiateur familial

### BLABLATHÉ

**LUNDI 25 AVRIL  
14H-15H30**



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



### ATELIER CUISINE & REPAS PARTAGE

**VENDREDI 29 AVRIL  
9H-14H**



Repas aux couleurs du Brésil. Joao nous partage son savoir faire dans la confection d'une feijoada. Nous aurons le plaisir de déguster ce repas ensemble et dans la bonne humeur.

**Attention places limitées!!**