

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. A mosaïque.

PERMANENCE NUMÉRIQUE

Sur rendez-vous auprès de Vincent

05.63.33.78.54 ou 07.69.33.51.81

mnumerique.lou-mercat@orange.fr

THÉÂTRE

Tous les lundis 10h30 / 12h00

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

A la MJC

MARCHE

Tous les mercredis 9h30 / 11h00

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

RDV à mosaïque



BAIN DE LANGAGE

Les mardis

9h/10h30 ou 10h30/12h

Venez vous initier à la langue française par la discussion.

SOPHROLOGIE

Les lundis et vendredis

18h - 19h30

Un temps pour soi pendant lequel on oublie tout.



mosaïque

centre social

les ateliers de mai



ASSOCIATION LOU MERCAT

FONDÉE SUR LES VALEURS
DE LA LAÏCITÉ, LA SOLIDARITÉ
ET LA PARTICIPATION DES HABITANTS.

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-mercat@orange.fr



www.lou-mercat.fr

Flashez-moi !



Carsat



Financé par



AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES



Mai

Balade

JEU
2

"Bouffée d'air"

Dès 10h00 Gymnase Oisel

Balade organisée par le CLSM de Gaillac. Voir ci-contre

VEN
3

Pt'it dej de LOU

09h15 - 10h30

Venez nombreux échanger autour d'un petit déjeuner, et réfléchissons sur le menu de l'atelier cuisine et repas partagé du 24 mai.

MAR
7

Couture

14h00- 16h00

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

MAR
14

Atelier seniors

16h30-18h30

Se protéger face aux risques et aux arnaques. Voir ci-contre

MER
15

Cinéma et cohésion sociale

14h00

Programmation à venir

VEN
17

Pt'it dej de LOU

09h15 - 10h30

MAR
21

Atelier seniors

16h30-18h30

Se protéger face aux risques et aux arnaques Voir ci-contre

MER
22

Atelier cuisine parent / enfant

14h00 - 17h00

La compagnie des gourmands vous propose ces ateliers cuisine, afin que vous partagiez ensemble vos découvertes autour des goûts et de l'équilibre alimentaire.

(8 enfants maximum, accompagnés de parents , à partir de 7 ans).

VEN
24

Cuisine et repas partagé

9h30-14h00

Cuisinons, apprenons, échangeons et savourons !

MAR
28

Espace des habitants

14h00 - 16h00

Jeu d'aiguilles

MAR
28

Atelier seniors

16h30-18h30

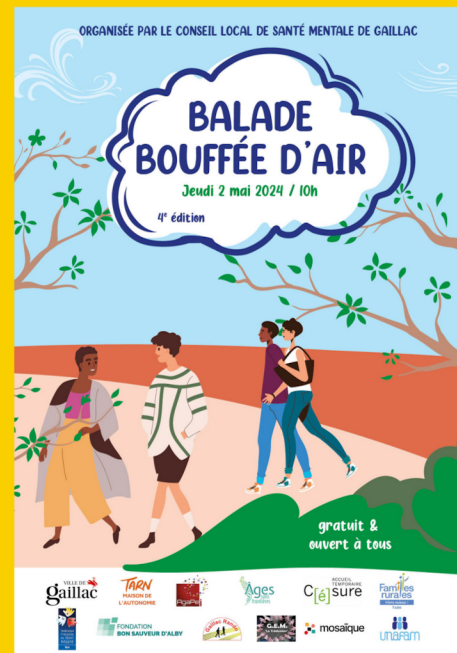
Se protéger face aux risques et aux arnaques Voir ci-contre

VEN
31

Pt'it dej de LOU

09h15 - 10h30

Venez nombreux échanger autour d'un petit déjeuner.



4^{ème} édition

Le Conseil Local de Santé Mentale de Gaillac a le plaisir de vous inviter à une balade "Bouffée d'air".

Rendez-vous jeudi 2 mai à partir de 10h00 au Complexe sportif Municipal l'Oisel - 50 avenue Guynemer à Gaillac. GRATUITE ET OUVERTE A TOUS !

Parcours de 1 à 5,6 km (peut être réduit ou rallongé pour ceux qui le souhaitent).



Mardis 14, 21 et 28 mai

sur inscription , places limitées !

« Se protéger face aux risques et aux arnaques »

Séances proposées en partenariat avec l'association Brain Up pour apprendre à se prémunir des arnaques par email, téléphone et sms. Participez aux ateliers, visant à donner les conseils et les règles pour se prémunir de ces situations de vie courante.

Au programme divers sujets comme :

- Connaître ses droits
- Savoir adopter les comportements appropriés afin d'éviter les escroqueries
- Identifier les structures (associations de consommateur ou équivalents) qui peuvent apporter des conseils personnalisés éclairés.

