CATALANIS
CANDELITA : LE RETOUR

TOUS LES MARDIS
DU 6 SEPTEMBRE AU 11 OCTOBRE

Vous avez sûrement croisé, l'an passé à Catalanis, la clown Candelita curieuse de savoir ce que vous souhaitiez à votre voisin. L'artiste sera de retour dès septembre !
En compagnie de Lou Mercat, elle vous donne rendez-vous aux pieds d'immeuble, pour une nouvelle aventure, tous les mardis de 15h30 à 18h30 du 6 septembre au 11 octobre !

ESPACE DES HABITANTS

FADO

VENDREDI 23 SEPTEMBRE
14H-16H

Lionnel vous fait découvrir le *Fado*. Né à Lisbonne au milieu du XIXe siècle, le Fado est un chant populaire du Portugal, issu de la rencontre de chants des marins et de musiques de rue venues du Brésil, le lumdum et le modhina.

SEMAINE ESTIME DE SOI

SE CONNAITRE POUR SE REVELER

SEMAINE
DU 26 AU 30 SEPTEMBRE

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.

CONTACTEZ-NOUS

1 Avenue Maréchal Juin- 81600 GAILLAC

05 63 33 78 54 / 07 69 33 51 81

animation.lou-mercat@orange.fr

TARIFS ADHESIONS :

Non imposable	Imposable
3 € / Personne	15 € / Personne
5 € / Famille	25 €/ Famille

Association Lou Mercat

Espace de Vie Sociale

SEPTEMBRE

Pensez à vous inscrire !!!

ACTIVITÉ FAMILLE

SI ON JOUAIT EN FAMILLE ?

MARDI 30 AOUT
16h30-19H

Venez en famille partager des jeux dynamiques, collaboratifs, et ludiques. Amenez votre pique nique !
Lieu : *Parc Foucaud*

SORTIE AU ZOO AFRICAN SAFARI

SAMEDI 24 SEPTEMBRE
8H45-18H30

Basé au coeur d'une fôret de chênes , le parc est ombragé, très agréable et idéal pour toute la famille. Vous pourrez y faire la rencontre de nombreux animaux d'Afrique.

CULTURE

THÉÂTRE

TOUS LES LUNDI
10H30-12H

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

PORTRAIT DE VIE

VENDREDI 30 SEPTEMBRE
14H-16H

Réunion d'information sur le nouveau projet "Portrait de Vie".
Partage de récits et de témoignages .

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ

BOUG'EN SON

TOUS LES LUNDI
9H15 - 10H15

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

ACTIVITÉ MARCHE

TOUS LES MERCREDI
9H30-11H

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

JOURNÉE SPORT SANTÉ

MERCREDI 14 SEPTEMBRE
14H-17H

Cette journée vous permettra de vous informer sur les bons réflexes à avoir en matière de santé mais aussi de découvrir et de pratiquer certaines disciplines sportives.

NUMÉRIQUE

ATELIER NUMERIQUE AVEC PÔLE EMPLOI

LUNDI 19 SEPTEMBRE
14H-16H

Atelier en partenariat avec Pôle Emploi
Lieu : Lou Mercat

ACCOMPAGNEMENT INFORMATIQUE INDIVIDUEL

LUNDI, MARDI, VENDREDI

Sur rendez-vous auprès de Vincent

ÉCHANGE - PARTAGE

LE PETIT DEJ' DE LOU

VENDREDI 2, 16 & 30 SEPTEMBRE
9H15-10H30

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

BLABLATHÉ

LUNDI 26 SEPTEMBRE
14H-15H30

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

RÉUNION CU

LUNDI 26 SEPTEMBRE
15H30-16H30

Votre opinion et vos envies comptent !! Venez vous exprimer et faire vos propositios sur les futurs projets.

COUTURE

MARDI 6 & 20 SEPTEMBRE
14H-16H

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

CUISINE & REPAS PARTAGÉ

VENDREI 23 SEPTEMBRE
9H-14H

Nous faisons escale au Portugal pour découvrir sa cuisine généreuse