

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.

Marche

Tous les mercredis
9h30 - 11h

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

Atelier Théâtre

Tous les lundis et mardis
10h30 / 12h00

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

Salle MJC

complet

Couture/Aiguille

Le mardi 05 et 19/05
de 14h00 à 16h00

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

Bain de langage

Les mardis
9h/10h30 et 10h30/12h

Les jeudis :
10h/11h30

Les vendredis
14h / 15h30

Café lecture

le vendredi 22/05
de 14h00 à 16h00

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

Hypnose

le lundi 11/05 de 18h à 19h30

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

Informatique

Tous les jeudis
de 14h à 16h

Aide et support informatique personnalisé - sur RDV

Sophrologie

Tous les lundis
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 du respect de la dignité humaine de la laïcité, la solidarité, la mixité et la participation.



INFOS

Du lundi 14h - 17h
du mardi au Vendredi
9h-12h / 14h-17h



05.63.33.78.54 / 06 88 04 30 83



7, rue Marcellin Berthelot
81600 gaillac



animation.lou-mercat@orange.fr



www.lou-mercat.fr

Flashez-moi !





Mai

MER
6

La Pause Parents

14h - 15h30

Besoin d'échanger ?
Marie, référente familles
vous accueille.
A la Maison pour Tous

DIM
17

Les miss en scène

16h

Ensemble, elles ont osé le
théâtre...et leur rêve est
devenu réalité !
Gratuit - ouvert à tous
Sur inscription - places
limitées
A la salle de spectacle MJC



MER
19

La Pause Parents

14h - 15h30

Besoin d'échanger ?
Marie, référente familles
vous accueille.
Thématique : Les écrans
et ses alternatives
A la Maison pour Tous



VEN
22

Petit dej de Lou

9h15 - 10h30

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



MAR
26

Auberge Mosaïque

12h - 14h

Chacun amène sa
spécialité. Inter-cultures,
inter-génération, ouvert
à tous, enfants bienvenus
Sur inscription - places
limitées

Parole aux habitants

14h - 16h

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

VEN
29

Cuisine et repas partagé

9h30 - 14h

Cuisinons, apprenons,
échangeons et partageons le
repas du midi.
Sur inscription - places limitées



COLLECTE ALIMENTAIRE

Le vendredi 29 et le samedi 30 mai

Rejoignez-nous comme bénévole pour notre collecte alimentaire solidaire !
Sur inscription

BALADE BOUFFÉE D'AIR

Jeudi 21 mai 2026 | 10h

6^e édition

PROGRAMME

BALADE DE 1 À 5,5 KM
possibilité d'adapter la distance

Rendez-vous sur le parking d'Inéopole Formation
823 avenue de la Fédarié (Brens)

10h Accueil, échanges, stand d'informations

10h30 Balade

12h Pique-nique convivial



En cas de mauvais temps, la balade sera remplacée par une
matinée conviviale dans les locaux d'Inéopole :
Apportez vos jeux de société préférés !

En savoir +
sur le Conseil
local de santé
mentale de
Gaillac



CONTACT
06 01 74 39 98 / 06 88 04 30 83
gemgaillac.coordination@gmail.com

