



Intergénération

Culture et loisirs

Famille

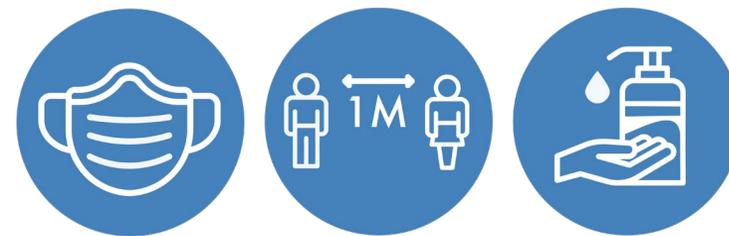
Do it yourself

Bien-être

Bienvenue au Centre social de Merville !

N'hésitez plus et venez vous inscrire et découvrir les nombreuses activités proposées

Contexte sanitaire



Le Centre social de Merville vous accueille en toute sécurité :

- respect des gestes barrières,
- désinfection des mains,
- port du masque obligatoire,
- désinfection du matériel après chaque atelier,
- inscription préalable aux activités : nombre de place limité en lien avec la capacité d'accueil.

Attention, toutes les informations concernant les ateliers du Centre social que vous retrouverez dans cette présentation peuvent être modifiées en fonction des directives gouvernementales.

Les ateliers du Centre social

Le Centre social de Merville est un lieu d'animation, de rencontres, d'échanges et de partages de savoirs et savoir-faire.

En ce sens, il met en place de nombreux ateliers articulés autour de plusieurs thématiques : le bien-être, la famille, la culture et les loisirs, le « fait-main » (do it yourself), et le lien social.

Durant toute l'année, vous retrouverez ainsi un grand nombre d'ateliers variés pour petits et grands.

Venez pousser la porte du Centre social, c'est OUVERT A TOUS !



Les ateliers hebdomadaires

(hors vacances scolaires)

Atelier Petits Petons

- Tous les lundis matins de 10h à 11h30.
- Co-animé avec Martine, bénévole au Centre social.
- Ouvert aux parents / grands-parents avec enfants de moins de 3 ans.

Exemples d'activités : chant, activité manuelle, atelier motricité, sortie au bois de Bayler, etc.



Petits Petons

*Parents, grands-parents,
enfants de -3 ans*



Atelier informatique

- Tous les lundis de 14h à 15h25 pour le niveau intermédiaire et de 15h35 à 17h pour le niveau débutant.
- 10 personnes / groupe.
- Animé par l'association lolyn.
- Atelier ouvert à tous sur inscription uniquement.
- Engagement sur l'année.



Atelier Trucs et Astuces

- Tous les mardis de 14h30 à 16h.
- Ouvert à tous sur inscriptions uniquement.
- Projets divers et variés en fonction de la demande du groupe

Exemples : loisirs créatif, tricot, couture, fourche, trousse de toilette, etc.

GARDEZ LA FORME EN DOUCEUR



Atelier Activité Physique Adaptée

- Tous les mercredis matins de 9h à 12h.
- Groupe de 6 à 12 personnes.
- Intervenant professionnel certifié.
- 32 séances.
- Engagement sur l'année

*Réunion de présentation le 15
septembre à 9h30.*



Atelier Tai Chi

- Tous les jeudis de 14h30 à 16h.
- Animé par Bruno Garcia, intervenant Tai Chi.
- Ouvert à tous sur inscription avec certificat médical.
- Les ateliers se déroulent à la salle Joseph Bon.
- Participation trimestrielle de 31€.



Les ateliers mensuels



Atelier Mix Génération

- 1 mercredi par mois de 14h30 à 16h.
- En partenariat avec le service Enfance & jeunesse de la Mairie de Merville.
- Ouvert à tous sur inscriptions.

*Diverses activités
intergénérationnelles: cuisine, jeux
de société, activité manuelle, etc.*



Du Lien à l'Utile

- 1 mercredi / mois de 14h30 à 16h.
- Animé par Zita La barthe, CESF.
- 3 thématiques : développement durable, économies d'énergie, santé/hygiène.

**Créons du lien
ENSEMBLE !**

*Atelier de partage et d'échange
autour de thématiques liées à la vie
quotidienne.*



Atelier Family Gourmet

- 1 mercredi / mois de 14h30 à 16h.
- Atelier ouvert aux familles (parents / grands-parents avec enfants).
- Sur inscription uniquement.

Venez préparer de merveilleux mets sucrés que nous dégusterons tous ensemble au goûter.



**Les ateliers tout
au long de l'année**



Sophrologie

Atelier Sophrologie

- Les mardis matin de 9h30 à 11h.
2 sessions de 8 séances dans l'année : du 14/09/2021 au 2/11/2021 et du 4/01/2022 au 22/02/2022.
- groupe de 12 personnes par session.
- Ouvert à tous sur inscription.
- Engagement sur la session demandé.

VIENS PRENDRE UN BON BOL D'AIR



Atelier Balade & Promenade

- Tous les jeudis du 16 septembre au 21 octobre 2021 et du 7 avril au 16 juin 2022.
- Alternances entre les balades (intermédiaire) et les promenades (lent) de 9h à 12h sur des sentiers plats aux alentours.
- Co animé par des bénévoles.
- Constitution de 2 groupes : balade, rythme avancé (Gilbert) et promenade pour un rythme lent (Josette).
- Ouvert à tous, sur inscription.
- Covoiturage.
- Annulation en cas de pluie.

Ateliers
collectifs gratuits
PREVENTION MEMOIRE
MAINTENIR LES PERFORMANCES



Atelier Mémoire

- Les vendredis matins de 9h30 à 11h du 17 septembre au 3 décembre.
- Groupe de 12 personnes.
- Animé par une psychomotricienne.
- Ateliers ludiques.
- Développer des stratégies de mémorisation pour améliorer son quotidien.
- Personnes de + de 60 ans, sur inscription.
- Engagement sur les 10 séances.

VIEILLIR DEBOUT !

Faire de la gymnastique douce pour vivre en toute sécurité chez-soi.



Atelier Vieillir debout

- Les jeudis matins de 9h30 à 11h du 06/01/2022 au 10/02/2022.
- Groupe de 10 personnes.
- 6 séances de 2h composées d'un **bilan physique**, d'outil pour appréhender la manière de se relever après une chute et des pistes pour l'**aménagement du logement**.
- **Prévention des chutes.**
- Intervenante : Mme Pasturel, de Soliha.



Atelier Récréajeux

- 1 fois à chaque vacances scolaires.
- Activités en famille : parents / grands- parents avec enfants de + de 3 ans.
- Ouvert sur inscription.

Exemple : activité manuelle, sortie au cinéma, atelier cuisine, etc.



Atelier Cuisine

- Ouvert à tous sur inscription.
- Participation de 2€.
- Repas préparé et partagé ensemble.
- Co animé par un(e) bénévole.

L'atelier cuisine c'est l'occasion de préparer des repas conviviaux et de passer un agréable moment ensemble tout en se régaland.

Et **PLUS**
encore !



SORTIES CINÉMA



SORTIES A BOUCONNE

Balade nature, tir à l'arc, etc.



AUBERGES ESPAGNOLES

Repas conviviaux entre adhérents.



Le Centre social en images





Nos partenaires

SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco



ars
● Agence Régionale de Santé
Occitanie



sa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore



Anah
Agence nationale
de l'habitat



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées



A très vite au Centre social !

