



Les activités du Centre social

Centre social du CCAS de Merville | Espace d'animation et participatif

Ateliers POUR TOUS



Balade & Promenade

 Tous les jeudis de 9h à 12h

 Ouvert à tous sur inscription

Venez découvrir Merville et ses environs grâce à cet atelier animé par Gilbert.

Si vous aimez marcher lentement et prendre votre temps, optez pour les promenades. Vous préférez un rythme plus soutenu ? Privilégiez les balades.

Si vous n'êtes pas véhiculé, n'ayez crainte, le covoiturage sera de la partie !




Bien-être

 Les mardis de 9h30 à 11h selon planning

Détente et relaxation avec des ateliers bien-être, et notamment des initiations à la sophrologie.

Atelier créatif

 Tous les mardis de 14h30 à 16h30

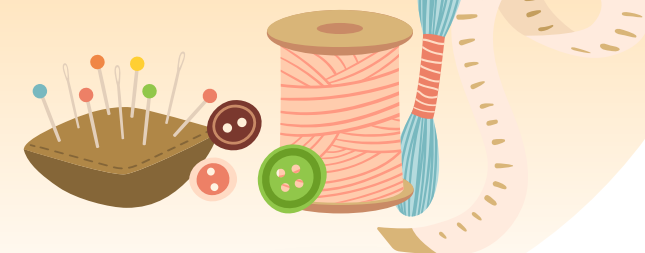
Armés de votre créativité et de votre bonne humeur, confectionnez vous-mêmes des petits objets et des décorations. Lors de ce moment de partage, laissez parler vos âmes d'artistes au fil des saisons et des événements de l'année !



Couture

 Tous les vendredis de 9h30 à 11h30

Pendant 2 heures, sous la houlette d'une animatrice passionnée, venez créer ou réparer vos vêtements. En groupe, vous pourrez vous donner des conseils et apprendre les meilleures techniques des uns et des autres !



Qi Gong

 Tous les vendredis de 14h30 à 16h30
Salle Joesph Bon


 Ouvert à tous avec un certificat médical

Pratique traditionnelle chinoise associant des exercices respiratoires et de concentration, des automassages et des mouvements lents.

Cette pratique permet de réduire le stress, les douleurs et d'améliorer son bien-être.



Comité participatif

 **Tous les jeudis après-midi**

Vous souhaitez proposer des projets collectifs, partager vos connaissances et votre savoir-faire aux autres, participer à la programmation du centre social ?

Alors, venez donner vos idées lors du comité participatif ! L'équipe du centre social vous accueille lors d'un moment convivial et vous accompagne dans la mise en œuvre de votre projet !

Stand café

 **Tous les mercredis de 10h à 12h**

Le mercredi matin, aux portes du marché de plein vent, profitez d'un café pour rencontrer et échanger avec d'autres habitants et des professionnels.



CCAS – Centre Social de Merville

50 rue du 19 mars 1962- 31330 Merville

Tel. : 05 62 13 40 95

Email : ccas@merville31.fr

Inscrivez-vous !

- Inscrivez-vous au Centre Social
- et recevez toutes nos actualités !
- Notamment les activités ponctuelles
- mises en place tout au long de l'année.