

L'ATELIER

ESPACE SOCIAL
ET CULTUREL
DE LAPANOUSE -
SAINT MARTIN

MAI 2023

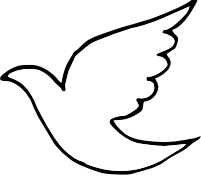













7 Square Amiral Abrial – 81 000 ALBI
05 63 49 34 64
centre-social.lapanouse@mairie-albi.fr



CCAS **Albi**
CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

DU 8 AU 12 MAI







HORAIRES	LUNDI 8/05	MARDI 9/05	MERCREDI 10/05	JEUDI 11/05	VENDREDI 12/05	
9H - 10H	Férié 	Le petit monde des Lucioles 	AU JARDIN PARTAGÉ Visite comestible au jardin 		Gym 	
10H - 11H				Atelier informatique 	Mieux communiquer en Français	
11H - 12H						
14H - 15H			 Le médecin de la PMI est présent à l'Atelier !	 Permanence du CAP	Atelier couture	Préparation Festi' Fam'Ve Venez nous aider à préparer le festival de l'été ! 
15H - 16H			Renseignements au 0563481720		Maman mais pas que 	
16H - 17H						
17H - 18H			Acc. à la scolarité* 		Acc. à la scolarité* 	
18H - 19H						

NOTE :

Mardi 9 mai - le parcours de la forme, bougez près de chez nous, c'est possible avec La Bouclette



DU 15 AU 19 MAI

HORAIRES	LUNDI 15/05	MARDI 16/05	MERCREDI 17/05	JEUDI 18/05	VENDREDI 19/05	
9H - 10H	Mieux * communiquer en Français	Le petit monde des Lucioles		Férié	L'Atelier est fermé	
10H - 11H						
11H - 12H						
14H - 15H		Thé dansant				
15H - 16H	Échange de savoirs 	Renfo & bien- être	Salle événementielle de Pratgraussals			Permanence du CAP
16H - 17H						
17H - 18H	Acc. à la scolarité * <i>Lundi sans cartable</i>	Acc. à la scolarité *				
18H - 19H						

NOTE :



















Mardi 16 mai - Thé dansant à Pratgraussals

Renseignements, inscriptions de 14h à 16h30.
CCAS de la Ville d'Albi - 2 avenue Colonel Teyssier
Tél. 05 63 49 10 45
animations-seniors.ccas@mairie-albi.fr



* Activités sur inscription - RDV à l'accueil de l'Atelier

DU 22 AU 26 MAI












HORAIRES	LUNDI 22/05	MARDI 23/05	MERCREDI 24/05	JEUDI 25/05	VENDREDI 26/05
9H - 10H	Mieux  communiquer en Français	Le petit monde des Lucioles 			Mieux communiquer en Français 
10H - 11H					
11H - 12H				Atelier  informatique 	
14H - 15H			 Permanence du CAP	Atelier couture	Préparation  Venez nous aider à préparer le festival de l'été! 
15H - 16H	Échange de savoirs  Renfo & bien-être			 	
16H - 17H				Maman mais pas que 	
17H - 18H	Acc. à la scolarité  <i>Lundi sans cartable</i>	Acc. à la scolarité 		Acc. à la scolarité 	
18H - 19H					

NOTE :

Semaine Santé et Bien-être

 Activités sur inscription - RDV à l'accueil de l'Atelier

DU 29 MAI AU 2 JUIN

HORAIRES	LUNDI 29/05	MARDI 30/05	MERCREDI 31/05	JEUDI 1/06	VENREDI 2/06
9H - 10H	Férié	Le petit monde des Lucioles			* Cym 
10H - 11H					* Mieux communiquer en Français
11H - 12H				Atelier informatique 	Tous à table ! 
14H - 15H			Permanence du CAP 	Atelier couture	Préparation  Venez nous aider à préparer le festival de l'été ! 
15H - 16H				Maman mais pas que 	
16H - 17H				Acc. à la scolarité 	
17H - 18H			Acc. à la scolarité *	Acc. à la scolarité *	
18H - 19H					

NOTE :

Le CCAS de la Ville d'Albi propose

**Une séance
de cinéma
couplé à une visite
du jardin partagé
de Lapanouse**



**Mercredi 3 mai
2023**

14h30 - 17h30

**Renseignements,
inscriptions
les après-midis
au
0563491045**

2, avenue colonel Teyssier - Albi
0563493464

mairie-albi.fr    

CCAS **Albi**
• CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

LE CCAS DE LA VILLE D'ALBI PROPOSE

Mamanz'elle
Bee ★ *and*
The Boyz



"Some good old swing music"

Thé dansant

Salle événementielle de Pratgraussals

Mardi 16 Mai

Ouverture des portes : 13h

Tarif : 5€ - Ouvert à tous

INSCRIPTION AU CCAS DE LA VILLE D'ALBI
2, AVENUE COLONEL TEYSSIER - ALBI

mairie-albi.fr



CCAS **Albi**
• CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

Bien dans
ma tête,
bien dans
mon corps

ESPACE SOCIAL & CULTUREL "L'ATELIER"

7 square Amiral Abrial - ALBI

05 63 49 34 64



AU PROGRAMME CETTE SEMAINE

LUNDI 22 MAI

10h - Sophrologie Relaxation

Découverte d'une technique de relaxation basée sur la respiration.

15h - Séance d'initiation aux pilates

Initiation à la méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

MARDI 23 MAI

14h - Fabrication de cosmétiques

Fabrication de cosmétiques maison pour maîtriser la composition de ce que vous consommez.

9h - Journée santé femmes

Cancer et perturbateurs endocriniens, parlons-en !





AU PROGRAMME CETTE SEMAINE

MERCREDI 24 MAI

10h - Relaxation sonore

Découverte de bols chantants qui permettent le lâcher-prise et de ressentir du bien-être profond.

14h - Atelier cuisine Parents- Enfants

Découverte de recettes de cuisine saines pour toute la famille, à préparer ensemble.

JEUDI 25 MAI

10h30 - Kit bien-être

Découverte de plusieurs techniques de bien-être pour vivre sereinement et agréablement.

14h - Auto-Massage

Initiation à l'auto-massage, activité qui peut être effectuée à son propre rythme et apporte son lot de bienfaits en participant au « mieux-être ».

VENDREDI 26 MAI

9h - Matinée Sport

Réduction du stress, amélioration de la qualité du sommeil et diminution des douleurs, le sport est plein de bienfaits !



MARDI 23 MAI

9H - 12H / 13H30 - 16H30

Journée santé femme

**Prévention des cancers :
toutes concernées !**

Des professionnels à votre écoute

GRATUIT

Sur rendez-vous

à l'Espace social & culturel "L'Atelier"

7, square Amiral Abrial - ALBI

nous avons besoin
de vous
pour préparer le

le **Festi'**
• Famille •

tous les vendredis après-midi,
de 14h à 17h

Renseignements à l'Atelier

05 63 49 34 64

merci !