

Le printemps au Centre Social



Des activités conviviales pour tous les goûts, pour tous les âges !

ATELIERS PARENTS/ENFANTS

- « **Marcher à 4 Pattes** » (- de 3 ans) les mardis à partir de 9h30 avec Fabienne et Isabelle.
- « **Bien-être bébé** » les mercredis 17 avril, 29 mai et 26 juin à 9h30 avec Fabienne.
- **Loisirs créatifs et cuisine** (3 à 10 ans) les mercredis de 14h30 à 16h00 avec Catherine.

VACANCES SCOLAIRES:

- Cuisine avec *Gourmandista* : Pâtisseries et fruits aux couleurs et saveurs du printemps !
Mercredi 24 avril de 14h00 à 16h00
5€/enfant, 7 € pour une fratrie. Inscription au Centre Social.

PARENTALITE

- **Conférence-débat** : « Les émotions des enfants ». Jeudi 23 mai à 20h30 au Centre Culturel. Entrée gratuite.

ATELIER ART FLORAL

- Retrouvez Camille pour de nouvelles créations originales, les mercredis à 9h00 (sur inscription)
3 avril : Bouquet en hauteur.
17 avril : Tarte aux fleurs.
15 mai : Composition allongée.
22 mai : Mobile végétal.
5 juin : Assiette de mignardises florales.
19 juin : A la façon d'un bouquet de mariée suspendu.

CUISINE : Tous aux fourneaux !

- Les mercredis à 9h00 : (sur inscription).
10 avril : Cuisine avec Anne-Claire (diététicienne) : Carolines au jambon et salade thaï au concombre.
18 avril : Ambiance réunionnaise : Tous à table ! Rougail saucisse- Flan coco. 5€/pers.

JEUDI EN SOIREE avec *Gourmandista* les jeudis de 18h00 à 20h00

- 25 avril : Poulet tandoori et naan au fromage sauce raïta .
- 23 mai : Cake moelleux aux olives, féta et tomates cerises et cheesecake aux fruits de saison.

SANTE/BIEN-ETRE

JEUDI EN SOIREE:

- Pause sophro pour ceux qui ont participé à un atelier : 4 séances 12 €, les jeudis de 18h00 à 18h45.
- Stage « Auto massage de la tête », animé par Christine Vallot, sophrologue, jeudi 18 avril de 18h00 à 20h00. Participation de 5 €. Inscriptions au Centre Social.
- Stage « Massage des pieds », animé par Christine Vallot, sophrologue, jeudi 25 avril de 18h00 à 20h00. Participation de 5 €. Inscriptions au Centre Social.
- Stage de sophrologie « Préparer un évènement » : module de 3 séances, animé par Christine Vallot, sophrologue, les jeudis 9, 16 et 23 mai de 18h45 à 20h00. Module de 3 séances : 15 €. Inscriptions au Centre Social.

NOUVEAU : YOGA DU RIRE : éliminer le stress, lâcher prise et réveiller votre bonne humeur !

- Atelier mensuel gratuit les mardis 16 avril, 21 mai et 18 juin de 9h00 à 10h30. Inscriptions au Centre Social.

L'INFORMATIQUE A PORTEE DE TOUS

avec l'équipe d'Orange Solidarité

- Les jeudis à 9h00 : cours de 1h30 (9h00/10h30 et 10h30/12h00), 2 groupes de niveau.

APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT DU FRANÇAIS

- Animé par Simone, les vendredis de 9h30 à 11h30. Niveau débutants et confirmés.

TRAVAUX D'AIGUILLES

- Les lundis de 10h00 à 12h30 : couture débutant.

***Tous niveaux :**

- -Les lundis de 13h30 à 17h00
- -Les mardis (en autonomie) de 13h30 à 17h00.
- -Les jeudis de 14h00 à 17h00.

BRICOLAGE

- Déco forme : Décorez un support en verre avec du tissus : atelier animé par Dominique, jeudi 11 avril de 14h00 à 16h30. Sur inscription.
- Peinture sur verre : atelier animé par Dominique, jeudi 16 mai de 14h00 à 16h30. Sur inscription.

ACTIVITES PLEIN AIR/RANDO

- Journée nature, entre 12 et 17 kms de marche pour garder la forme, les vendredis à partir de 8h00. Rendez-vous sur le parking du Centre Social.

SORTIES

- Sortie Nature : « Découvrez le sentier d'écologie de Bouconne » **Gratuit et réservé aux + de 60 ans** : Lundi 6 mai - départ à 13h15 du Centre Social, en collaboration avec le syndicat mixte pour l'aménagement de la forêt de Bouconne. Sur inscription.
- Journée à Cahors : Visite de la ville et croisière sur le Lot. Lundi 20 mai. Sur inscription.
- Sortie à Narbonne-Plage : Samedi 22 juin. Sur inscription.

FIESTA AU CENTRE SOCIAL

Jeudi 6 juin à partir de 18h00

- Atelier Gourmandista : Cocktail dinatoire estival.
- Atelier Aromathérapie : Fabrication d'un anti-moustique naturel maison.
- Séance de sophrologie en extérieur ouverte à tous.

Renseignements et inscriptions au Centre Social - 19 rue des Rossignols

Tél : 05-62-21-40-50 - mail : centre.social@mairie-beauzelle.fr