

ACTIVITÉS TOUT PUBLIC

★ : activités nécessitant le pass vaccinal



CINÉ DÉBAT « DEBOUT LES FEMMES » : à l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, venez découvrir ce « road movie parlementaire » à la rencontre des femmes qui s'occupent de nos enfants, nos malades et nos personnes âgées. Un film fort et émouvant de Gilles Perret et François Ruffin, suivi d'un temps d'échanges pour partager son expérience.

Mardi 8 mars - 20h30
Salle de cinéma des écoles
de Fontgrande
St Benoît de Carmaux

Gratuit,
Inscription
conseillée.
Navette depuis
Carmaux et
Valdériès.



ATELIER CUISINE MOBILE : venez construire ce projet fait par et pour les habitant-e-s. Au programme : échanges autour de l'assiette et choix de la casseroles.

Vend. 18 mars - 14h/16h30
Centre social - Carmaux

Gratuit, sur
inscription



ATELIER BRICO RÉCUP : faites du neuf avec du vieux et venez bricoler dans la bonne humeur ! Le matériel sera fourni.

Vend. 25 mars - 14h/16h30
Centre social - Valdériès

Gratuit, sur
inscription.



LA MORT, PARLONS EN ! : animé par Sharon, animatrice et thérapeute venez vous exprimer librement sur le thème : « notre dernière demeure ».

Lundi 28 mars - 16h/18h
Centre social - Valdériès

Gratuit, sur
inscription.



APÉRITIF DINATOIRE : en 2022, le centre social devient intercommunal. Venez partager un temps convivial pour remercier toutes les personnes qui se sont investies depuis 1993 dans l'association, partager de beaux souvenirs et construire la suite ensemble.

Vendredi 1^{er} avril - 18h
Centre social - Valdériès

Gratuit.
Accès libre.

ACTIVITÉS FAMILLES



SÉSAME, OUVRE TOI : atelier créatif à partir d'une boîte magique où se trouvent une histoire à découvrir, du matériel créatif et un petit trésor ! En mars, l'atelier fera écho à la journée internationale des droits des femmes du 8/03.

Merc. 16 mars - 15h30/17h30
Médiathèque - Pampelonne

À partir de 6 ans.
Gratuit, sur
inscription.



GRAINES D'EXPLORATEURS : Eveil musical, chansons et comptines avec Chloé Saitta, artiste musicienne.

Lundi 21 mars - 10h/11h30
Centre social - Valdériès

Pour les 1/3 ans.
Gratuit, sur inscription.



TARTINES CRÉATIVES & COMPAGNIE : réveillez votre esprit créatif ainsi que vos papilles lors de cet atelier cuisine inventif. Dégustation des créations préparées pour le repas du midi.

Mercredi 30 mars - 10h
Foyer des jeunes - Cagnac

Gratuit, sur inscription.
Amener un dessert
à partager.



PEINTURE EN MUSIQUE : place à la création et à l'imagination, le tout en rythme, avec un atelier peinture pour toute la famille.

Mercredi 30 mars - 15h/17h30
Centre social - Carmaux

À partir de 3 ans.
Gratuit, sur inscription.
Matériel fourni.

ACTIVITÉS SÉNIORS



BOUGEZ VOTRE CORPS : restez en forme avec ces séances d'activités physique adaptées et ludiques animées par Cap Atout Âge.

Les lundis de 14h15 à 15h15 :
7, 21 mars - Salle polyvalente Monestiés
14 mars - Centre social Valdériès

★ Sur
inscription :
06.70.36.61.40



ATELIERS VITALITÉ : prenez soin de vous et acquérez de bons réflexes pour bien vieillir. Plusieurs thèmes seront abordés : santé, équilibre, adaptation du logement, nutrition... Organisé par Midi Pyrénées Prévention.

Les jeudis de 14h30 à 17h :
du 17 mars au 21 avril (6 séances)
3^e étage de l'EHPAD - Monestiés

★ Gratuits, sur
inscription :
06.19.93.10.98



ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE : apprenez à gérer votre stress, vos émotions et faire face aux épreuves de la vie quotidienne pour bien vivre avec soi et avec les autres. Organisé par Midi Pyrénées Prévention.

Les mardis de 14h30 à 16h30
du 22 mars au 12 avril (4 séances)
Centre social - Carmaux

★ Gratuits, sur
inscription :
06.19.93.10.98



DES ATELIERS POUR LES AIDANT·E·S ET AIDÉ·E·S :

- Partagez le plaisir de l'assiette
Animé par Silver Fourchette

- Les 22, 23, 30 mars - 14h30/16h30
Centre social - Carmaux

★ - Sur inscription :
06.02.01.69.64



- Ateliers d'activité physique adaptée
Animé par le Comité Départemental Olympique et Sportif du Tarn

- Tous les lundis à partir du 14/03
15h/16h - Centre social - Carmaux

★ - Sur inscription :
06.12.31.24.14