

# AGENDA DES ACTIVITES DU MOIS DE MAI

## L'Espace Des Habitants-es

Mai

Un espace d'accueil, tenu par les habitants-es, convivial et ouvert à tous ! Accès libre.

**Vendredi 10 mai 14h-18h : FABRICATION DE VASES**

**Vendredi 17 mai 14h-18h : JEUX DE CARTES & DE SOCIÉTÉ**

**Vendredi 24 mai 14h-18h : PROFITONS DU JARDIN** (pétanque, jeux en bois...)

Plus d'accueil les mardis matins et fermeture exceptionnelle vendredi 31 mai.



## Jouez avec vos neurones

Lundis 6 & 20 mai



Le temps d'un après-midi retrouvez-nous autour de quelques jeux de société qui sauront mettre en éveil votre attention, mettre au défi votre mémoire, le tout dans une ambiance conviviale et sans pression. Rejoignez-nous ! Accès libre.

**De 14h à 17h - Centre social - Valdériès**

## Exposition artistique

Du 7 au 29 mai

« Mémoires du temps » peintures et sculptures de Nicolas Bonnafous

Vernissage et rencontre avec l'artiste : vendredi 17 mai à 18h

**À la Médiathèque - Valdériès** *Tout public, entrée libre*

## Initiation tablettes tactiles

Du 9 mai au 27 juin

Le programme sera élaboré en fonction des attentes du groupe (internet, mails, applications, jeux, sécurité, photos...).

**Les jeudis de 9h30 à 11h30\* - Centre social - Valdériès**

(\* sauf vacances scolaires et semaine de l'Ascension). *Gratuit, sur inscription, places limitées. Adhésion au centre social demandée. Amener sa tablette.*



Le centre social participe au projet « **Semaine sans écran** », organisé par le RER Pays vert du 7 au 15 mai. Pour relever le défi, nous vous proposons des animations sur cette période.

## Atelier d'éveil musical

Mardi 7 mai



Parce qu'il n'y a pas d'âge pour découvrir la musique, le centre social vous propose un voyage au travers des sons et des rythmes à vivre en famille avec l'association *l'Echappée sonore* ! La soirée se terminera par un repas partagé.

**De 18h à 19h - Centre social - Valdériès**

*Ouvert aux parents et aux enfants de 1 à 4 ans, gratuit, sur inscription. Auberge espagnole.*

## Jeu autour de l'exposition

Jeudi 9 mai

Venez en famille à la rencontre de l'artiste Nicolas Bonnafous et participez au jeu de piste autour de l'exposition « Mémoires du temps ».

**De 17h à 19h - Médiathèque - Valdériès** *Tout public, entrée libre*

## Soirée jeux en famille & Escape Game

Vendredi 10 mai

Venez passer une soirée conviviale en famille sans écran à la ludothèque ! Des jeux d'éveil aux jeux de plateau en passant par les jeux en bois grandeur nature... Il y en aura pour tous les âges et tous les goûts !



**De 18h30 à 19h30** : proposition de participer à un Escape Game en familles ou entre amis. Le principe est simple : vous avez 1h pour résoudre toutes les énigmes et gagner ensemble !

**De 18h à 22h - Centre social - Valdériès**

*Tout public, gratuit.*

## CENTRE SOCIAL ITINERANT - MAI

L'Escambiar, le café de vos échanges

**Sainte-Croix** (Salle d'activités)  
**Cagnac-les-Mines** (Place Emile Grand)  
**Mirandol** (Place du Foirail)

**3<sup>ème</sup> mardi du mois, 21 mai** : soirée casino en familles !  
**3<sup>ème</sup> mercredi du mois, 15 mai** : Lectures publiques  
**4<sup>ème</sup> lundi du mois, 27 mai** : Brico récup !

**18h-21h**  
**9h30-12h**  
**9h30-12h**

## Temps de jeux en famille

Lundi 13 mai

Les enfants de l'ALAE (accueil de loisirs associés à l'école) vous invitent à venir jouer en familles. Des stands vous attendent pour partager un moment convivial, venez défier votre enfant ou une autre famille !

**De 17h à 18h30 - Ecole de Valdériès**

*Tout public, gratuit.*



## Conférence : être parent aujourd'hui...

Mercredi 15 mai



« Des clefs pour aider mon enfant à gérer la frustration »

Aurélien Enjalbert, formée à la communication constructive, vous propose un espace d'échanges pour comprendre le phénomène de frustration chez les enfants. Elle amènera également des pistes pour les aider à la gérer.

**De 17h à 18h30 - Centre social - Valdériès**

*Tout public, gratuit. Possibilité d'une garde pour vos enfants le temps de la conférence avec une animatrice de l'accueil de loisirs, sur inscription, places limitées.*

## L'Escambiar des aidants

Jeudi 16 mai

Un lieu de rencontres convivial, imaginé pour et par les aidants. Un temps d'échanges, en accès libre, où nous vous proposons, une journée de répit sur Puyelsi. Au programme : balade dans le village médiéval, visites et pique-nique tiré du panier à midi.



**Modalités pratiques sur réservation auprès de Stéphanie Teyssier**

*Gratuit, ouvert à tous les proches aidants. Contact : 05.63.56.55.88 / s.teyssier@cs-segalatarnais.org*

## Organiser un week-end en famille !

Vendredi 17 mai

**Faites un pas de côté, sortez du quotidien !** Les 29 et 30 juin prochains, direction le Larzac pour profiter d'un moment de pause entre familles ! Rejoignez le groupe de parents pour construire ensemble ce séjour !



**À partir de 18h - Centre social - Valdériès**

*Tout public, gratuit. Auberge espagnole (chacun amène un plat).*

## Sortie conviviale Parlot'âge

Vendredi 24 mai

L'équipe citoyenne de visiteurs à domicile « *Monalisa* » se regroupe en compagnie de leurs accueillants le temps d'un après-midi de partage, avec au programme : une visite de La Cabano à Tanus, suivie d'un goûter gourmand.



**De 14h à 17h - Tanus**

*Ouvert aux membres du réseau Parlot'âge et leurs familles. Gratuit, adhésion au centre social demandée, sur inscription. Transport adapté possible, à la demande.*

## Atelier bien-être en famille

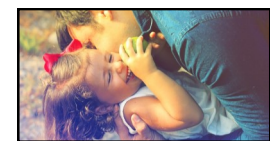
Samedi 25 mai

**Vous vous sentez parfois dépassé, fatigué par les pleurs, les colères, les émotions de votre enfant ? Vous aspirez à plus de sérénité, de joie au sein de votre famille ?**

Venez partager un moment de complicité et de détente dans un espace calme et ressourçant avec votre enfant. Vous découvrirez et vous expérimenterez des techniques simples, ludiques et efficaces pour l'accompagner dans les défis du quotidien dans la joie et la bienveillance. L'atelier sera animé par Gaele Macé, formée à la Méthode 3C (concentration, calme, contrôle de soi).

**À 10h - Centre social - Valdériès**

*Gratuit, tout public. Sur inscription avant le 22 mai. Places limitées.*



## La Maison de Services Au Public (MSAP)

Mai

La MSAP, basée à Valdériès, se déplace sur le territoire pour des permanences d'aide à la déclaration de revenus en ligne. Retrouvez les lieux et dates d'intervention sur notre site internet ou auprès de l'accueil. *Gratuit, avec RDV. Contact : Sabine Röske 05.63.56.55.88*