

AGENDA DES ACTIVITÉS DU MOIS D'OCTOBRE

Le RDV des parents

Vendredi 4 oct.



Un temps de rencontre où les parents peuvent échanger et partager leurs expériences du quotidien mais aussi construire des projets à vivre en famille. Selon les envies et idées de chacun, nous construirons ensemble les sorties et activités à venir pour la fin de l'année et pourquoi pas pour 2020. Les enfants sont les bienvenus, la soirée se clôturera par un repas partagé. Accès libre.

À partir de 18h30 - Centre social - Valdériès

Jouez avec vos neurones

Lundi 7 oct.

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

De 14h à 17h - Centre social - Valdériès



Portes Ouvertes de la MSAP

Mercredi 9 oct.



La Maison de Services Au Public vous ouvre ses portes !

Venez découvrir l'exposition de présentation des services proposés par la MSAP : accompagnement dans les démarches administratives, utiliser internet, compléter vos dossiers, faciliter la mise en relation avec les services publics...

La MSAP vous présentera les actions à venir, comme notamment la mise en place d'un service d'accompagnement itinérant, gratuit, sur le territoire rural de la Communauté de Communes du Carmausin-Ségala (retrouvez toutes les dates et les lieux d'intervention au verso dans la rubrique «centre social itinérant»).

De 10h30 à 12h - Centre social - Valdériès



Soirée de saison : châtaignes & jeux

Vendredi 11 oct.

En écho au projet sur l'alimentation locale et de saison que développe l'accueil de loisirs du Kid Club avec les enfants, nous vous invitons à venir grignoter quelques châtaignes en famille, entre amis-es, avec vos voisins-es...

Au menu de cette soirée ludique et conviviale : des jeux autour de l'alimentation, une petite présentation du projet du Kid Club et bien entendu la dégustation de délicieuses châtaignes. Convivialité et gourmandises seront au rendez-vous !



À partir de 18h - Centre social - Valdériès

Tout public, gratuit, inscription conseillée.

Bidouilles récréatives & compagnie

Mercredi 16 oct.

Une fin d'après-midi conviviale, ludique et ouverte à tous-tes, vous est proposée par le Kid Club, pour s'amuser, se rencontrer, participer à des activités, tout en découvrant les projets menés par les enfants de l'accueil de loisirs. Exposition la Grande lessive®, projet journal, mais aussi p'tits défis scientifiques et autres surprises vous attendent... Accès libre.

De 16h30 à 18h30 - Centre social - Valdériès



L'Escambiar des aidants-es

Jeudi 17 oct.



Un lieu de rencontre entre aidants-es familiaux-les, pour faire une pause dans son quotidien, organiser des sorties, vous aider à prendre du recul sur votre situation, trouver de l'information, une écoute et partager (ou non) votre expérience avec d'autres... Accès libre.

De 14h30 à 16h30 - Mairie de Tanus

Atelier bien-être en famille

Vendredi 18 oct.

Venez partager un moment de complicité dans un espace calme et ressourçant avec votre enfant. Vous découvrirez et expérimenterez des techniques simples, ludiques et efficaces pour favoriser l'autonomie et la confiance en soi de l'enfant au quotidien. L'atelier, animé par Gaëlle Macé de l'association *Bien être, bien grandir*, se déroulera en 2 temps :

- Un atelier parents/enfants avec des exercices de respiration, massages, relaxation...
- Un temps d'échanges entre parents suivi d'un moment de relaxation pour les parents (une animation sera proposée en parallèle pour les enfants).

De 18h à 20h - Centre social - Valdériès

Gratuit, sur inscription, places limitées, réservé aux familles. Repas partagé en fin d'activités.



Exposition

Du 21 oct. au 30 nov.

« Des tarnaises sur le chemin de l'égalité »



Pour relater l'histoire des droits - du droit - des femmes, les obstacles et les difficultés du chemin parcouru, cette exposition présente des portraits de Tarnaises, célèbres ou anonymes, du Moyen-Âge à nos jours, qui ont marqué de leur empreinte l'histoire du département dans le domaine artistique, politique, religieux ou économique. Des femmes qui s'engagent, qui créent, qui entreprennent, qui résistent... Entrée libre.

À la Médiathèque - Valdériès

Le temps des histoires

Jeudi 24 oct.

Les enfants de 3 à 6 ans, accompagnés de leurs parents, sont invités à venir écouter des contes, des comptines sur le thème « filles, garçons ». Accès libre.

De 10h à 11h30 - Médiathèque - Valdériès



Atelier nature & modelage

Samedi 26 oct.

Un peu d'argile, un brin de mousse, 2 petits glands et voici un visage qui se dessine sur un arbre... Participez à un atelier modelage, en pleine nature, au cœur de la forêt et laissez parler votre créativité et celle de vos enfants. Un goûter sera proposé en cours d'atelier.

De 14h30 à 17h30 - Forêt de Sérénac (RDV à l'aire de pique-nique)

Tout public, gratuit, sur inscription. Adhésion au centre social demandée. Covoiturage possible au départ du centre social. Prévoir chaussures, vêtements adaptés et rechanges.



Les sens en éveil...

Mardi 29 oct.



Appel aux petits curieux-ses et aventuriers-ères pour venir découvrir un parcours sensoriel et ludique. Une belle occasion de mettre ses sens en éveil et de partager un temps plein de douceur avec son enfant.

À 10h30 - Centre social - Valdériès

Gratuit, sur inscription. Ouvert aux familles avec des enfants jusqu'à 4 ans (les fratries sont bien entendu les bienvenues). Repas partagé en fin d'aventure.

Crêpes, popote & papotages !

Jeudi 31 oct.

Un peu de farine, quelques œufs, du lait et un bon tour de main, voici la recette des crêpes ! Mmmh, sentez-vous déjà cette bonne odeur de cuisine...

Nous vous proposons un atelier cuisine en famille, suivi bien entendu du moment tant attendu de la dégustation ! Quelques lectures et autres ingrédients ludiques seront aussi au menu de l'après-midi.

À partir de 15h30 - Centre social - Valdériès

Gratuit, sur inscription. Réservé aux familles. Espace prévu pour les tout-petits.



CENTRE SOCIAL ITINÉRANT - OCTOBRE

Un service d'accompagnement itinérant

Besoin d'aide dans vos dossiers et démarches administratives ? Vous souhaitez vous informer, accéder à vos droits : RSA, impôts, emploi, retraite, logement, santé... Ou simplement partager votre expérience, rejoignez-nous ! Accueil convivial : café, gâteaux...

Gratuit. ☎ : Sabine Röske, Laetitia de Oliveira au 05.63.56.55.88

Mirandol place du Foirail	Le Ségur devant la mairie	Villeneuve sur Vère place de la mairie	Carmaux sur le marché	St Jean de Marcel parking de la mairie école	Monestiés place du Foirail	Tanus à côté de la mairie	Le Garric devant la salle Lucie Aubrac
7 oct 8h15-12h15	7 oct 14h-17h	12 oct 14h-17h	11 oct 9h-12h	10 oct 14h-17h	12 oct 9h30-12h	10 oct 9h-12h	11 oct 15h-18h
28 oct 9h30-12h	28 oct 14h-16h	24 oct 9h-12h					

L'Escambiar, le café de vos échanges

Sainte-Croix (Salle d'activités)	3 ^{ème} mardi du mois : 15 octobre	18h-21h
Cagnac-les-Mines (Place Emile Grand)	3 ^{ème} mercredi du mois : 16 octobre	9h30-12h
Mirandol (Place du Foirail)	4 ^{ème} lundi du mois : 28 octobre	9h30-12h



Association des centres sociaux du Ségala Tarnais
6 Chemin de Musac - Valdériès
05.63.56.55.88 / accueil@cs-segalatarnais.org
www.cs-segalatarnais.org



Ne pas jeter sur la voie publique.