

# Un lieu pour tous



1

**Un accueil près de chez vous**



2

**Animations et convivialité**



3

**Partage, échanges et écoute**



4

**Lien social et rencontres intergénérationnelles**



5

**Expression de la citoyenneté et participation à des projets collectifs**



6

**Accompagnement des initiatives**

**Le centre social s'enrichit de vos différences. Seul ou en famille, avec vos amis, vos voisins, vos enfants ou petits-enfants, n'hésitez pas à pousser la porte !**

# Lieu d'activités

## Aux Granges

33 ter route d'Albi

### Atelier Mémoire \*

Lundi : 9h30 à 10h30 & 10h45 à 11h45

Exercices ludiques pour stimuler et rester en éveil.  
(animé par Sébastien Garcia professionnel spécialiste de la prévention du vieillissement)

### Atelier créatif en Famille \*

Mercredi : 15h à 17h

(semaine impaire)  
avec vos enfants, petits-enfants de 5 à 12 ans



### Atelier Créatif

Jeu : 14h à 17h

La création dans tous ses états autour d'échanges de savoir-faire (fils, aiguilles, tissu, terre, carton ...)

### Café des Granges

Mardi et jeudi : 10h à 12h

Un temps pour se poser autour d'un thé ou d'un café, discuter, échanger : accueil, accompagnement en informatique, revue de presse.

## À la Résidence du Soleil

60 chemin de Montrabé

### Atelier cuisine en Famille \*

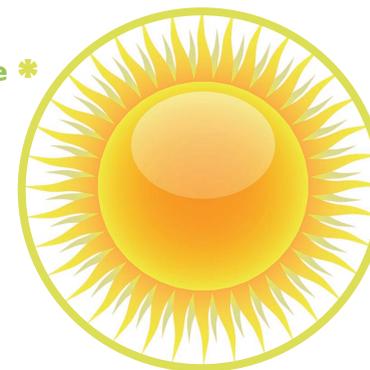
Mercredi : 15h à 17h

(semaine paire)  
avec vos enfants, petits-enfants de 5 à 12 ans

### Atelier diététique et repas partagé

Vendredi : 10h à 14h

Programme à venir



### Atelier Couture

Mardi : 14h à 17h

Couture-plaisir pour débutant ou initié (déco, ameublement, habillement, retouche, réalisations libres ou à thème)

\* Inscriptions obligatoires et participation financière

# Les partenaires accueillis

## LES CHALETS

Ateliers Prév'Séniors :  
gym-équilibre, informatique,  
cuisine, image de soi.  
Contact : Centre Social



## MJC

Résidence du Soleil

Mini English Club  
Mardi : 17h15-18h

Sophrologie

Lundi : 10h30-11h30 / 18h30-19h30

Méditation/relaxation

Lundi : 19h30-20h30

Maison de l'Enfance et de la Famille

Couture ados-adultes

Jeudi : 18h45-20h45

Contact : 05 32 09 67 60



**À VOTRE ÉCOUTE**

## Pôle Solidarité Famille et Petite Enfance

Espace Victor Hugo

4 chemin du Bois de Saget

Renseignements et inscriptions

05 32 09 68 25 / 06 14 58 14 91

centre.social@mairie-saintjean.fr

Infos : [www.mairie-saintjean.fr](http://www.mairie-saintjean.fr)



## AFC

Sophrologie pour les aidants  
familiaux

Contact : Mme Cabanne  
05 61 84 30 69

## SIEL BLEU

Activités physiques adaptées

Contact : Centre Social

Aux Granges

Mercredi : 9h-10h30

& 10h30-12h



Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin

# Centre social

VILLE DE  
saintjean