

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 *

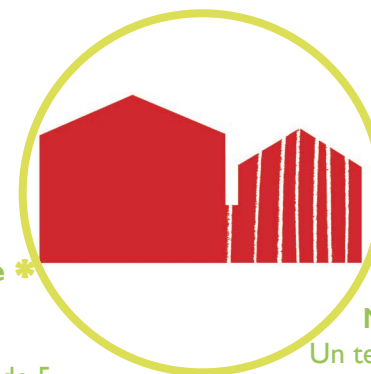
Lundi : 9h30 à 10h30 & 10h45 à 11h45

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

Judi : 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 *

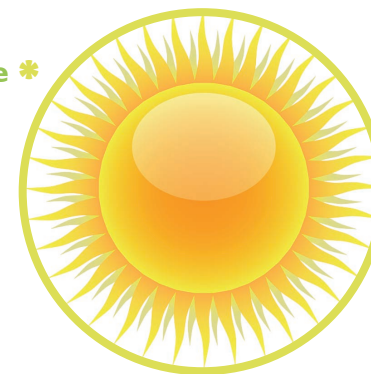
Mercredi : 15h à 17h

(*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



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