

Activités adultes



Thé ou café ?

un jeudi par mois de 10h à 12h

Se retrouver sans contrainte, se poser autour d'un café pour papoter et parler de son quotidien ...

Vous avez envie de vous retrouver entre adhérents autour d'un café ou d'un thé, prendre le temps de papoter de tout et de rien, juste vous poser entre vous,

**rendez-vous le Jeudi 19 février de 10h à 12h ,
salle du Cers**

Temps d'échanges ouvert à toutes et tous,
sans inscription préalable.



Cinéma

3^e jeudi de chaque mois

Se détendre au cinéma Studio7 d'Auzielle, découvrir les nouveautés cinématographiques, partager et échanger...

Prochaine séance le jeudi 19 février

Film choisi "Partir un jour"



Attention : début du film à 14h.

Merci d'arriver au minimum 10 minutes avant.

**Inscription obligatoire avant le mercredi 18
février !**

Possibilité de covoiturage avec rendez-vous sur le
parking de la mairie à 13h20.

Tarif : 4 € par séance

Information collective



Je sécurise

MES DONNÉES PERSONNELLES

Information collective
Mercredi 11 mars de 10h à 12h
au Centre social

*Sur inscription auprès du centre
social au 05.62.71.56.75
ou par mail
centre.social@escalquens.fr
Places limitées à 15 personnes*



Le Centre social et la Ludothèque
sont des équipements de proximité
gérés par le CCAS et financés par la
Mairie et la CAF.

Centre social d'Escalquens Programme de février 2026



Renseignements et inscriptions
Centre social d'Escalquens
Maison de la solidarité
Bâtiment Oustal / 05 62 71 56 75
centre.social@escalquens.fr

Activités adultes



Loisirs créatifs

lundi et mardi de 14h à 17h

Prendre un temps pour soi, faire soi-même, créer, découvrir, partager ses idées ...

Lundi 02 Atelier Quilling

Mardi 03 Réalisation au choix : carte cœur, toile visage de femme, composition florale ...

Lundi 09 Atelier Home déco

Mardi 10 Réalisation d'une toile, peinture acrylique au racleur, atelier proposé par Babé

Lundi 16 Atelier Couture facile

Mardi 17 Réalisation d'une pochette à couverts nomade et d'un cache-clés

Tissu à prévoir pour l'atelier Couture facile

Pour 2 pochettes à couverts : 1 carré de 30x30cm pour l'extérieur (coton imprimé) + 1 carré de 30x30cm pour l'intérieur (coton uni ou toile enduite imperméable)

Pour 1 cache-clés : 2 rectangles de 13x10cm pour l'extérieur (coton imprimé) + 2 rectangles de 13x10cm pour l'intérieur (coton uni) + 30cm de ruban assorti ou de lien créé à partir du tissu choisi

15 pers. maxi par après-midi.

Sur inscription en précisant lundi ou mardi (activité identique sur les 2 jours).



Entraide numérique

mercredi de 10h à 11h30

Échanger, s'entraider, découvrir de nouvelles applications, partager ses connaissances, résoudre ses difficultés ...

Temps d'échanges, ouvert à tous, sans inscription préalable.

A noter, la présence du Conseil des sages le mercredi 04 février autour du thème : "Gestion des comptes Google"

Pensez à amener votre matériel (ordinateur portable, smartphone, tablette).



Activités adultes



Santé et Bien-être

mardi de 10h à 11h30

vendredi de 10h30 à 12h, salle des arts martiaux du Berjean

Prendre soin de soi, marcher, s'aérer l'esprit, échanger et approfondir ses connaissances ...

Mardi 03

Exercices d'équilibre, renforcement musculaire et étirements
Salle de l'Oustal

Vendredi 06

Gymnastique posturale
Rendez-vous à l'Espace du Berjean

Mardi 10

Jeux de société pour travailler la mémoire ludiquement
Rendez-vous à la ludothèque

Vendredi 13

Pas d'atelier
Équipe en formation

Mardi 17

Marche en extérieur en autonomie
Rendez-vous au Centre social

Vendredi 20

Gymnastique posturale
Rendez-vous à l'Espace du Berjean



Activités adultes



Café littéraire

3^e mercredi de chaque mois de 17h 19h, salle du Cers

Prendre le temps de lire, échanger sur tous styles de lecture, partager son opinion, découvrir...

Rendez-vous le mercredi 18 février, autour d'un livre au choix de Laurent Mauvignier

(Prix Goncourt 2025 pour son roman "La maison vide")



Cuisine

2^e jeudi de chaque mois de 9h30 à 12h

Prendre le temps de découvrir la cuisine du monde, partager ses savoir-faire, échanger des astuces ...

Jeudi 12 février à 9h30
Atelier animé par France et Bernadette
Recettes d'hiver



Les rendez-vous Gaming

2^e et 4^e jeudis de chaque mois de 14h à 15h, médiathèque

Découvrir, garder la forme, travailler ses réflexes, apprendre, jouer en équipe ...

Des ateliers ludiques autour du jeu vidéo !

Venez découvrir l'univers du jeu vidéo, une pratique originale pour stimuler votre motricité, vos réflexes, votre coordination et votre mémoire.

Prochaines séances les jeudis 12 et 26 février, rendez-vous à la médiathèque.