

Rappel du code couleurs

Atelier FAMILLE

Atelier SENIORS

Atelier POUR TOUS

Atelier JEUNES

(1) atelier au complexe sportif Les Tournesols (2) atelier salle Joseph Bon



Lundi 5/10

10h 11h30 **Parcours de motricité**
Petits petons (-3 ans)

10h30 12h **Mon dos, ma santé** ⁽¹⁾

13h30 14h45 **Informatique**
Niveau débutant

15h 16h15 **Informatique**
Niveau confirmé

16h30 17h45 **Informatique**
Tout public

Mardi 6/10

9h30 11h30 **Confection vêtement**
Atelier couture

14h30 16h **Préparation Marché Noël**
Atelier créatif

Mercredi 7/10

9h30 11h30 **Atelier Mission Locale**

10h 11h30 **Atelier multidomaines cognitivo-moteurs** ⁽²⁾

10h 12h **Café papote**

14h30 16h **Animaux en cartons**
Récréatifs créatifs

Jeudi 1/10

9h 12h **Promenade à Montaigut**
(4/5 km)

9h30 12h **Sensibilisation au français**

14h 16h **Les clés du bien vieillir**
Activité physique adaptée ⁽¹⁾

14h 16h **Groupe de discussion**

Vendredi 2/10

9h30 11h **Couture**
Atelier en fonction de vos besoins

9h30 11h30 **Café numérique**
Tous niveaux

14h30 16h **Qi Gong** ⁽¹⁾

Jeudi 8/10

9h 12h **Tir à l'arc**
À la forêt de Bouconne

9h30 12h **Sensibilisation au français**

14h 16h **Les clés du bien vieillir**
Activité physique adaptée ⁽¹⁾

14h 16h **Groupe de discussion**

Vendredi 9/10

9h30 11h **Couture**
Atelier en fonction de vos besoins

9h30 11h30 **Café numérique**
Tous niveaux

14h30 16h **Qi Gong** ⁽¹⁾

Lundi 12/10

10h 11h30 **Arts plastiques**
Petits petons (-3 ans)

10h30 12h **Mon dos, ma santé** ⁽¹⁾

13h30 14h45 **Informatique**
Niveau débutant

15h 16h15 **Informatique**
Niveau confirmé

16h30 17h45 **Informatique**
Tout public

Mardi 13/10

9h30 11h30 **Confection vêtement**
Atelier couture

14h30 16h **Préparation Marché Noël**
Atelier créatif

Mercredi 14/10

10h 12h **Café papote**

10h 11h30 **Atelier multidomaines cognitivo-moteurs** ⁽²⁾

14h30 16h **Jeux de société**
Récréatifs

16h30 18h **Aide aux devoirs**

Jeudi 15/10

9h 12h **Balade Sentier botanique**
(2/3 km à Bouconne)

9h30 12h **Sensibilisation au français**

14h 16h **Les clés du bien vieillir**
Activité physique adaptée ⁽¹⁾

14h 16h **Groupe de discussion**

Vendredi 16/10

9h30 11h **Couture**
Atelier en fonction de vos besoins

9h30 11h30 **Café numérique**
Tous niveaux

14h30 16h **Qi Gong** ⁽¹⁾

Lundi 19/10

10h30 12h **Mon dos, ma santé** ⁽¹⁾

10h 11h30 **Chasse au trésor/goûter**
Récréatifs au Bois de Bayler

Mardi 20/10

9h30 11h30 **Confection vêtement**
Atelier couture

14h30 16h **Préparation Marché Noël**
Atelier créatif

Mercredi 21/10

10h 11h30 **Atelier multidomaines cognitivo-moteurs** ⁽²⁾

10h 12h **Café papote**

14h30 16h **Cookies**
Family gourmet

Jeudi 22/10

9h30 12h **Café numérique**
Tous niveaux

14h 16h **Groupe de discussion**

Vendredi 23/10

9h30 11h **Couture**
Atelier en fonction de vos besoins

Lundi 26/10

10h 16h **Zoo Plaisance du Touch**
Sortie famille

10h30 12h **Mon dos, ma santé** ⁽¹⁾

Mardi 27/10

9h30 11h30 **Confection vêtement**
Atelier couture

14h30 16h **Préparation Marché Noël**
Atelier créatif

Mercredi 28/10

10h 12h **Café papote**

10h 11h30 **Atelier multidomaines cognitivo-moteurs** ⁽²⁾

14h30 16h **Jeux de société**
Récréatifs

Jeudi 29/10

14h 16h **Groupe de discussion**

Vendredi 30/10

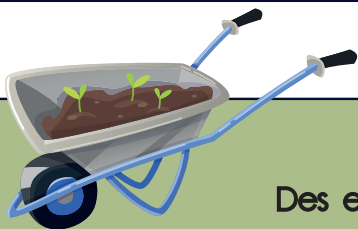
10h 13h **Atelier cuisine**



Devenez bénévole à la Distribution Alimentaire

Vous souhaitez vous investir pour la Distribution Alimentaire? Quelles que soient vos disponibilités (lundis après-midi, mardis après-midi, les vendredis matin), nous sommes à la recherche de bénévoles pour compléter notre équipe et venir en aide aux plus fragiles d'entre nous.

Que ce soit pour l'approvisionnement auprès de la Banque Alimentaire, la réception des denrées, le rangement ou la distribution, nous serions ravis de vous compter parmi nous pour enrichir un peu plus encore cette aventure humaine.



Des envies de jardiner ?

Des parcelles sont mises à disposition des Mervillois qui n'ont pas la chance d'avoir un jardin. Ce retour à la terre vous permettra d'avoir accès au plaisir du jardinage et de subvenir au besoin de votre foyer en faisant vos propres cultures maraîchères. Par ailleurs, les jardins de Merville se veulent être un lieu de rencontres, d'échanges, de convivialité, d'entraide et de solidarité.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour avoir des renseignements.

Contact

CCAS | Centre social de Merville
50, rue du 19 mars 1962 - 31330 Merville

05 62 13 40 95

ccas@merville31.fr

Planning activités du Centre social

Centre social du CCAS de Merville
Espace d'animation et participatif

OCTOBRE 2026

