

Lundi 2/11

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 3/11

9h30 11h30	Confection vêtement Atelier couture
14h30 16h	Préparation Marché Noël Atelier créatif
14h30 16h	Atelier multidomaines cognitivo-moteurs ⁽²⁾

Mercredi 4/11

9h30 11h30	Atelier Mission Locale
10h 12h	Café papote
14h30 16h	Création de bijoux Récréajeux créatif

Jeudi 5/11

9h 12h	Balade lac de Lespinasse (2/3 km)
9h30 12h	Sensibilisation au français
14h 16h	Les clés du bien vieillir Activité physique adaptée ⁽¹⁾
14h 16h	Groupe de discussion

Vendredi 6/11

9h30 11h	Couture Atelier en fonction de vos besoins
9h30 12h	Café numérique Tous niveaux
9h30 13h	Nutrimania Atelier nutrition
14h30 16h	Qi Gong ⁽¹⁾

Lundi 9/11

10h 11h30	Pâte à sel 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 10/11

9h30 11h30	Confection vêtement Atelier couture
14h30 16h	Préparation Marché Noël Atelier créatif
14h30 16h	Atelier multidomaines cognitivo-moteurs ⁽²⁾

Mercredi 11/11**FÉRIÉ****Jeudi 12/11**

9h 12h	Promenade Bois Cavaillé (5/6 km à Larra)
9h30 12h	Sensibilisation au français
14h 16h	Les clés du bien vieillir Activité physique adaptée ⁽¹⁾
14h 16h	Groupe de discussion

Vendredi 13/11

9h30 11h	Couture Atelier en fonction de vos besoins
9h30 11h30	Café numérique Tous niveaux
9h30 13h	Nutrimania Atelier nutrition
14h30 16h	Qi Gong ⁽¹⁾

Lundi 16/11

10h 11h30	Eveil Musical 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 17/11

9h30 11h30	Confection vêtement Atelier couture
14h30 16h	Préparation Marché Noël Atelier créatif

Mercredi 18/11

9h30 11h30	Atelier Mission Locale
10h 12h	Café papote
10h 11h30	Atelier multidomaines cognitivo-moteurs ⁽²⁾
14h30 16h	Gaufres Family gourmet

Jeudi 19/11

9h 12h	Balade de la Passerelle (2/3 km à Seilh)
9h30 12h	Sensibilisation au français
14h 16h	Les clés du bien vieillir Activité physique adaptée ⁽¹⁾
14h 16h	Groupe de discussion

Vendredi 20/11

9h30 11h	Couture Atelier en fonction de vos besoins
9h30 11h30	Café numérique Tous niveaux
9h30 13h	Nutrimania Atelier nutrition
14h30 16h	Qi Gong ⁽¹⁾

Lundi 23/11

10h 11h30	Jeux de construction 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 24/11

9h30 11h30	Confection vêtement Atelier couture
14h30 16h	Préparation Marché Noël Atelier créatif
14h30 16h	Atelier multidomaines cognitivo-moteurs ⁽²⁾

Mercredi 25/11

10h 12h	Café papote
14h30 16h	Jeux de société Récréajeux
16h30 18h	Aide aux devoirs

Jeudi 26/11

9h 12h	Promenade en forêt (5/6 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 27/11

9h30 11h	Couture Atelier en fonction de vos besoins
9h30 11h30	Café numérique Tous niveaux
9h30 13h	Nutrimania Atelier nutrition
14h30 16h	Qi Gong ⁽¹⁾

Lundi 30/11➔ **Même programme que le lundi 2 novembre****Rappel du code couleurs**

Atelier FAMILLE

Atelier SENIORS

Atelier POUR TOUS

Atelier JEUNES

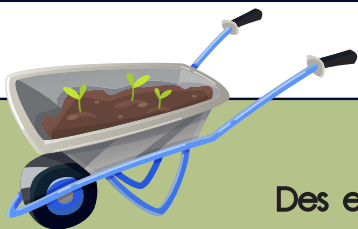
(1) atelier au complexe sportif Les Tournesols (2) atelier salle Joseph Bon



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

NOVEMBRE 2026

HORAIRES

Lundi au vendredi
9h à 12h et 14h à 17h

