

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PAYS SEGALI



ATELIERS EN ITINÉRANCE SUR
LE PAYS SEGALI

ACTIVITÉS DU MOIS DE FEVRIER

01

DIMANCHE

LES INSTANTS LOISIRS

9h/10h - Relaxation / Méditation - CSCPS de Baraqueville

02

LUNDI

OSER BOUGER AUTREMENT

10h/11h30 - du 3 novembre au 2 février - Sauveterre-de-Rouergue

FABRIQUE DE LIENS

14h/16h30 - Scrapbooking - Maison des associations - Camboulazet

03

MARDI

ATELIER MÉMOIRE PAR LE JEU

14h/16h - CSCPS de Baraqueville

FABRIQUE DE LIENS

14h/16h30 - Initiation à la mosaïque - La scierie - Colombières

LES INSTANTS LOISIRS

17h/18h - "Les 3 dimensions" 6/9ans - CSCPS de Naucelle

06

VENDREDI

LES INSTANTS LOISIRS

17h/19 h - Tapisserie au point, atelier découverte - CSCPS de Naucelle

18h30/19h30 - Relaxation / Méditation - CSCPS de Baraqueville

07

SAMEDI

LES RENCONTRES RÉCRÉATIVES

10h-12h30/ 14h-17h - Journée créative, gravure tampon, impression textile et broderie, auberge espagnole à midi - CSCPS de Naucelle

NAUCEL'FRIPES

9h30/12h - 1 bd Justin Bessou à Naucelle

08

DIMANCHE

LES INSTANTS LOISIRS

9h/10h - Relaxation - Méditation - CSCPS de Baraqueville

09

LUNDI

FABRIQUE DE LIENS

9h30/14h - Protéines végétales gourmandes - Apprendre à cuisiner des protéines végétales digestes et variées - Salle des fêtes - Jouels

MON PARCOURS PREVENTION

18h30 - Réunion d'information adaptation logement suite à perte d'autonomie - salle Jacques Boubal (Mairie) à Baraqueville

LES INSTANTS LOISIRS

19h30/20h30 - "les 3 dimensions" - atelier adultes - CSCPS de Naucelle

10

MARDI

ATELIER MÉMOIRE PAR LE JEU

14h/16h - CSCPS de Baraqueville

FABRIQUE DE LIENS

14h/16h30 - Création en cuir - Mairie de Calmont

11

MERCREDI

LES INSTANTS LOISIRS

17h/18h - Yoga sur chaise, relaxation, méditation - CSCPS de Naucelle

BARAQU'A FRIPES

9h30-12h/14h-17h - CSCPS de Baraqueville

NAUCEL'FRIPES

15h-17h30 - 1 bd Justin Bessou à Naucelle

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PAYS SÉGALI

LES RENCONTRES RÉCRÉATIVES
(PROGRAMME D'ATELIERS PONCTUELS SUR L'ANNÉE)

NAUCELLE - CENTRE SOCIAL
Samedi 7 février
de 10h/12h30 et 14h/17h

60€ + adhésion au CSCPS
Inscriptions obligatoires

JOURNÉE CRÉATIVE
Gravure tampon, impression textile et broderie
animé par Isabelle de Motifs Valables

Auberge Espagnole le midi

Renseignements et inscriptions :
05.65.72.29.19 - accueil@cscps.fr

AVEYRON

MON PARCOURS PREVENTION

BARAQUEVILLE - SALLE JACQUES BOUBAL
Lundi 09 Février - 18h30

GRATUIT
Inscriptions obligatoires

Réunion d'information :
"Adaptation du logement
à la perte d'autonomie"

La Communauté 360 et des ergothérapeutes de l'association "EQLART"

- Aides techniques au maintien à domicile
- Présentation d'équipements adaptés
- Conseils en ergothérapie

Renseignements et inscriptions : 05.65.72.29.19 - accueil@cscps.fr
ou au Point Info seniors au 07.50.64.84.72 - pisi@cscps.fr

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PAYS SÉGALI

BARAQU'A FRIPES
Vêtements d'occasion pour
consommer autrement et se
faire plaisir à petit prix !

BARAQUEVILLE - CENTRE SOCIAL
156 avenue du centre
VENDREDI 20 FÉVRIER 14H00-18H
SAMEDI 21 FÉVRIER 9H30-12H

Ouvert à tous

DÉSTOCKAGE !
Remplissez un cabas pour 4€

Merci d'apporter vos sacs pour ramener les
vêtements chez vous

Renseignements :
05.65.72.29.19 - famille@cscps.fr

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PAYS SÉGALI

LES INSTANTS LOISIRS

Atelier animé par Aurélie Arnould, kinésologue

"Les trois dimensions"

Le mouvement et la joie sont nécessaires au bon fonctionnement du cerveau
Grâce aux pratiques issues de l'éducation kinésique, les enfants vont apprendre des
mouvements et des techniques utiles pour mieux faire les devoirs, parler devant du monde,
rester confiant, se sentir bien dans ses baskets !

- restauration de la confiance en soi
- renforcement de la concentration et de la mémorisation
- libération de la créativité
- amélioration de la coordination motrice et de l'équilibre
- augmenter ses capacités cognitives
- augmentation des capacités de lecture, d'écriture et d'écriture

Les mardis 9.02.7.04, 5.05, 2.06 de 17h à 18h au Centre Social de Naucelle

"Les trois dimensions"

Le mouvement, source de vitalité
Cet atelier s'appuie entre autres sur des pratiques corporelles issues de l'éducation kinésique :
utilisation de mouvements de Brain Gym et d'exercices visant une bonne intégration des réflexes
archaïques et posturaux.

Ces pratiques permettent de :

- développer sa coordination motrice et son équilibre
- améliorer sa confiance en soi
- libérer sa créativité
- augmenter ses capacités cognitives
- dénouer les tensions dans le corps

Les lundis 9.02, 9.03, 13.04, 11.05, 15.06 de 19h30 à 20h30 au Centre Social de Naucelle

Renseignements : 05.65.72.29.19
accueil@cscps.fr

13 VENDREDI

LES INSTANTS LOISIRS

9h/10h - Relaxation / Méditation - CSCPS de Baraqueville

14 SAMEDI

RÉPAR'CAFÉ

9h30/12h - Libre accès
14h/16h - Sur rendez-vous - CSCPS de Naucelle

15 DIMANCHE

LES INSTANTS LOISIRS

9h/10h - Relaxation / Méditation - CSCPS de Baraqueville

16 LUNDI

LES INSTANTS LOISIRS

10h30/12h - Brush-up your english - CSCPS de Baraqueville

FABRIQUE DE LIENS

14h/16h30 - Broderie - La Caminade - Manhac

17 MARDI

ATELIER MÉMOIRE PAR LE JEU

14h/16h - CSCPS de Baraqueville

FABRIQUE DE LIENS

14h/16h30 - Création en bois - Salle des fêtes de Frons - Camjac

20 VENDREDI

LES INSTANTS LOISIRS

9h/10h - Relaxation / Méditation - CSCPS de Baraqueville

BARAQU'A FRIPES

14h/18h - Destockage - CSCPS de Baraqueville

21 SAMEDI

NAUCEL'FRIPES

9h30/12h - 1 bd Justin Bessou à Naucelle

BARAQU'A FRIPES

9h30/12h - Destockage - CSCPS de Baraqueville

22 DIMANCHE

LES INSTANTS LOISIRS

9h/10h - Relaxation / Méditation - CSCPS de Baraqueville

23 LUNDI

LA PETITE BULLE

9h30/12h - Accueil enfants parents de 0 à 4 ans - RPE à Naucelle

ATELIERS FAMILLE

14h/16h30 Préparation d'un gouter en famille - CSCPS de Naucelle

24 MARDI

ATELIER JEUX DE 3 A 99 ANS

14h/16h - CSCPS de Baraqueville

25 MERCREDI

NAUCEL'FRIPES

9h30/12h - 1 bd Justin Bessou à Naucelle

SORTIE AUBRAC

8h30/17h15 - luge + visite du musée du couteau de Laguiole

26 JEUDI

ZOOM SUR L'ASSIETTE DE NOS ENFANTS

20h - Conférence : prendre de bonnes habitudes alimentaires en famille - Salle des fêtes de Quins

28 SAMEDI

BARAQU'A FRIPES

9h30/12h - CSCPS de Baraqueville

Rappel aux associations et aux acteurs culturels :

Pour une parution des vos évènement dans la prochaine édition de l'Agenda Culturel et Associatif n'oubliez pas de transmettre vos informations avant le **vendredi 20 Février**.

Conditions : être adhérent au CSCPS

Centre Social et Culturel du Pays Ségali

35, avenue de la Gare 12 800 Naucelle - 156, avenue du Centre 12 160 Baraqueville

05.65.72.29.19 - accueil@cscps.fr

www.centresocialecultureldupayssegali.com / Facebook : Centre Social et Culturel du Pays Ségali / Instagram : centre_social_culturel