

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PAYS SEGALI



Centre
Social et Culturel
du Pays Ségali

ACTIVITÉS DU MOIS DE MARS

ATELIERS EN ITINÉRANCE SUR LE PAYS SEGALI

02
LUNDI

CLUB TRICOT

14h/16h - Reprise du Club Tricot -
CSCPS de Baraqueville

Gratuit / Sans inscriptions

03
MARDI

ATELIER JEUX DE 3 A 99 ANS

14h/16h - CSCPS à Baraqueville

C'MARDI - LE RDV DES ASSOS

18h30/20h30 - Clarifiez vos besoins, recrutez,
accompagnez et valorisez vos bénévoles -
CSCPS de Naucelle

05
JEUDI

SPORT EN FAMILLE

14h/16h - un après-midi jeux et défis animé
par Anthony Colomb de l'UFOLEP - Complexe
Sportif - Baraqueville



07
SAMEDI

NAUCEL'FRIPES

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

09
LUNDI

FABRIQUE DE LIENS

9h/13h30 - Cuisine : "l'art du bien manger :
snack, en-cas et boissons végétales" - animé par
Christel Baubil, naturopathe - salle de Frons -
Camjac



MON PARCOURS PRÉVENTION

19h - "Comment bien s'alimenter pour optimiser
sa santé ?" - animé par Marine Flottes,
Diététicienne Nutritionniste - Maison des
associations - Magrin (Calmont)



10
MARDI

FABRIQUE DE LIENS

14h/16h30 - Création d'un centre de table en bois -
salle des fêtes - Gramond - *Complet*

LES INSTANTS LOISIRS

Nouveaux horaires !

18h/19h - Yoga sur chaise, relaxation,
méditation - CSCPS de Naucelle

11
MERCREDI

BARAQU'A FRIPES

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

NAUCEL'FRIPES

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

14
SAMEDI

RÉPAR'CAFÉ

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

EVEIL CORPOREL

9h30/10h30 - enfants "non marcheurs"
11h/12h - enfants "marcheurs" jusqu'à 6 ans
Relais petite enfance - Baraqueville

16
LUNDI

FABRIQUE DE LIENS

9h/13h30 - Cuisine : repas de Pâques, animé par
La Cuisine de Sidonie - salle des fêtes de
Cabanès - *Complet*

17
MARDI

FABRIQUE DE LIENS

14h/16h30 - Peinture sur céramique - Mairie de
Calmont

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PAYS SÉGALI

C'MARDI
Le RDV des assos !

MARDI 3 MARS 18H30
BÉNÉVOLAT MON AMOUR !
Centre social et culturel du Pays Ségali- Naucelle

Gratuit - sur inscriptions / Adhésion CSCPS

Quels sont mes réels besoins ?
Gouvernance, projet, activités : identifier les profils clés
Comment s'y prendre pour recruter et transmettre ?
On fait le point sur le parcours des bénévoles
Qu'est ce que je propose à mes bénévoles ?
Donner envie, remercier, valoriser, rétribuer...

2h d'échanges et de réflexions entre associations
pour faire tomber quelques a-priori et s'outiller pour demain !
Alternance d'apports et de mise en pratiques. Synthèse collective.

Renseignements et inscriptions :
05.65.72.29.19 - coordination@cscps.fr / accueil@cscps.fr

Guid'Asso

AVEYRON

MON PARCOURS PREVENTION

MAGRIN - MAISON DES ASSOCIATIONS
Lundi 09 Mars - 19h

GRATUIT
Inscriptions obligatoires

Réunion d'information :
"Comment bien s'alimenter pour optimiser sa santé ?"

Marine Flottes, Diététicienne Nutritionniste

- Qu'est ce que manger équilibré ?
- L'intérêt de chaque groupe d'aliments
- Qu'est ce qu'une journée équilibrée ?

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

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PAYS SÉGALI

FABRIQUE DE LIENS

CAMJAC - SALLE DES FÊTES DE FRONS
Lundi 9 Mars - 9h à 13H30

6€/ 3€ adhérents CSCPS
Inscriptions obligatoires

CUISINE
L'ART DU BIEN MANGER : SNACK, EN-CAS ET BOISSONS VÉGÉTALES

Animé par Chrystel Baubil, naturopathe

Renseignements et inscriptions :
05.65.72.29.19 - accueil@cscps.fr

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PAYS SÉGALI

RENCONTRES ET PARTAGES

C'est quoi ?
Des ateliers pour se rencontrer, échanger et ne plus rester seul. Un moment pour boire un café, discuter, créer et partager ensemble (activités créatives, jardinage, jeux de société, bien-être, cuisine...).

C'est quand ?
Les lundis en alternance entre le Centre Social de Naucelle et de Baraqueville de 14h à 16h30
Dates au dos

Renseignements et inscriptions :
05.65.72.29.19 - accueil@cscps.fr

21
SAMEDI

NAUCEL'FRIPES

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

EVEIL CORPOREL

9h30/10h30 - enfants "non marcheurs"
11h/12h - enfants "marcheurs" jusqu'à 6 ans
Relais petite enfance - Baraqueville

LES RENCONTRES RÉCRÉATIVES

9h30/12h00 - Création en scrapbooking - CSCPS à Naucelle

24
MARDI

FABRIQUE DE LIENS

14h/16h30 -Création de lapin en bois - Sauveterre - salle des fêtes de Jouels - *Complet*

NAUCEL'FRIPES

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

LES INSTANTS LOISIRS

Nouveaux horaires !

18h/19h - Yoga sur chaise, relaxation, méditation - CSCPS de Naucelle

27
VENDREDI

SPECTACLE / THEATRE

20h30 - Spectacle *Cultivons des Tenailles* - Le collectif du souffleur - Tous publics à partir de 12 ans - Salle des fêtes - Cassagnes-Begonhes

28
SAMEDI

BARAQU'A FRIPES

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

LES RENCONTRES RÉCRÉATIVES

14h/16h Décoration florale : "Bouquet dans la cage de Pâques", animé par Laurence Lacombe - CSCPS - Naucelle

EVEIL CORPOREL

9h30/10h30 - enfants "non marcheurs"
11h/12h - enfants "marcheurs" jusqu'à 6 ans
Relais petite enfance - Baraqueville

30
LUNDI

LA PETITE BULLE

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

31
MARDI

FABRIQUE DE LIENS

14h/16h30 - Création de trophée animaux - espace culturel - Moyrazès



Rdv tous les mardis au Centre Social et Culturel de Baraqueville de 14h à 16h pour des ateliers mémoire par le jeu



PERMANENCES DU POINT INFO SÉNIORS

Commune	Lieu	Jour/Horaire
Naucelle	Centre social et culturel 38 avenue de la gare 12800 Naucelle	Lundi 13h45-16h45
Baraqueville	Centre social et culturel 156 avenue du centre 12160 Baraqueville	Jeudi 8h30-12h30
Cassagnes-Begonhes	Mairie 22 avenue de Lodève 12120 Cassagnes Begonhes	Vendredi 9h-12h semaine impaire

Visite à domicile pour les personnes qui ne peuvent se déplacer



PERMANENCES DE FRANCE SERVICES

Commune	Lieu	Jour - Horaire
Colombières	Bibliothèque 141 rue de la Mairie	Lundi : 9h - 12h15 semaine paire
Naucelle	Centre Social et Culturel du Pays Ségali 35 avenue de la Gare	Mardi : 13h30 - 18h Jeudi : 8h30 - 12h30 Vendredi : 13h30 - 17h
Calmont	Médiathèque Ceignac 425 avenue de la Basilique Maison des Associations Magrin 84 rue de l'église St Amans	Mercredi semaine impaire : 9h - 12h15
Baraqueville	Centre Social et Culturel du Pays Ségali 156 avenue du Centre	Lundi : 13h30 - 18h Mercredi : 13h30 - 17h Jeudi : 8h30 - 12h30
Moyrazès	Mairie Place Gilbert Sériys	Jeudi : 9h - 12h15 semaine impaire
Cassagnes - Bégonhès	Mairie 22 avenue de Lodève	Vendredi : 9h - 12h semaine paire

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