

# LE PROGRAMME

2022  
2023

SEPTEMBRE  
OCTOBRE



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

## FRÉDÉRIC CHOPIN

**CENTRE  
D'ANIMATION DE  
LA VIE SOCIALE**

DU GRAND OUEST TOULOUSAIN

La Salvetat-Saint-Gilles



# FAMILLES sur inscription

## ATELIERS D'ÉVEIL 0-3 ANS de 9h30 à 11h

Mercredi 21/09	L'heure du conte: "Pas sommeil"
Mercredi 28/09	Collage et peinture
Mercredi 5/10	Parcours de motricité
Mercredi 12/10	Musique et percussion
Mercredi 19/10	L'heure du conte: "Couleurs d'automne"

## DES MERCREDIS EN FAMILLE de 16h à 18h

Mercredi 28/09	Balade au Lac Soula ( <u>Minibus possible</u> )
Mercredi 5/10	Atelier créatif: "Home déco"
Mercredi 12/10	Atelier bien-être relaxation
Mercredi 19/10	Atelier pâtisserie

## SI ON SORTAIT EN FAMILLE ? Enfants à partir de 3 ans

Vendredi 14/10 à 19h repas partagé suivi du spectacle

### « Fifty Fifty »

Spectacle théâtral et musical pour jeune public de la compagnie "Rêve EnVie"  
Au centre de loisirs du Cézéro



GRATUIT

## ATELIERS COUTURE

« Venez apprendre, échanger vos connaissances et réaliser un ouvrage. »  
Ouvert à tous les niveaux, machines à coudre à disposition si besoin.  
Animé par Eliane, Annie et Céline

Lundi 12/09  
de 19h45 à 21h45

Lundi 19/09  
de 19h45 à 21h45

Lundi 26/09  
de 19h45 à 21h45

Lundi 3/10  
de 19h45 à 21h45

Lundi 10/10  
de 19h45 à 21h45

Lundi 17/10  
de 19h45 à 21h45

**NOUVEAU**

Créneau en journée !

Mardi 4/10  
de 9h45 à 12h45

Mardi 18/10  
de 9h45 à 12h45

## ATELIER MÉMOIRE

« Gymnastique cérébrale ludique et conviviale. »

Lundi 3/10  
de 10h à 11h30

Jeudi 6/10  
de 14h30 à 16h

Lundi 10/10  
de 10h à 11h30

Jeudi 13/10  
de 14h30 à 16h

Lundi 17/10  
de 10h à 11h30

Jeudi 20/10  
de 14h30 à 16h

## MARCHE DOUCE (5 km max)

« Promenade pour maintenir sa forme physique. »

Lundi 17/10 de 14h à 16h30

## TRICOTAGE & PAPOTAGE de 10h à 12h en accès libre

« Tous les mardis matin, venez tricoter et papoter ! Du débutant au confirmé. » Avec Nicole et/ou Martine

Mardi 12/09

Mardi 20/09

Mardi 27/09

Mardi 4/10

Mardi 11/10

Mardi 18/10

## ATELIER D'ÉCRITURE

« Expérimenter, laisser libre court à son imagination, jouer avec les mots, juste pour le plaisir ! » Animé par Georgette

Mercredi 19/10 de 9h30 à 11h30

## PROJET ÉCOLE D'AUTREFOIS

" Exposition - Temps d'échanges - Initiation à la plume "

« On se retrouve pour organiser ensemble les futures rencontres avec les écoliers. N'hésitez pas à nous rejoindre ! »

Jeudi 22/09 de 14h30 à 16h

NOUVEAU

## ATELIER " Bougez mieux et gagnez en énergie "

« Travaillez votre équilibre: activités douces, dansées, renforcement ... »

Vendredi 7/10  
sur rendez-vous

Vendredi 14/10  
de 10h à 11h30

Vendredi 21/10  
de 10h à 11h30

A noter: ces ateliers font partie d'un cycle de séances jusqu'en janvier.

NOUVEAU

## ATELIER " Bien dormir quand on n'a plus 20 ans ! "

« Appréhendez et contrôlez votre sommeil pour en améliorer la qualité. »

Mardi 11/10  
de 14h à 16h

Mardi 18/10  
de 14h à 16h

Mardi 25/10  
de 14h à 16h

A noter: ces ateliers font partie d'un cycle de séances jusqu'en décembre.



## PETITES MAINS POUR LE JARDIN CHOPIN

« Venez participer au réaménagement de la cour du centre et jardiner.  
Vos idées, savoirs sont les bienvenus! »

Mardi 13/09 de 10h à 12h

## PAUSE LECTURE

« Partager ses coups de cœur, découvrir des ouvrages, écouter, échanger  
avec d'autres lecteurs... autour d'un café ou d'un thé. »

Vendredi 30/09 de 10h à 12h

## ATELIERS DE FRANÇAIS

« Apprentissage de la langue  
Française à l'écrit pour être plus à  
l'aise dans la rédaction: conjugaison,  
renseigner des formulaires,  
documents administratifs ... »  
Animé par Marie-Claude et Audrey

Mercredi 28/09 de 14h30 à 15h45

Mercredi 5/10 de 14h30 à 15h45

Mercredi 12/10 de 14h30 à 15h45

Mercredi 19/10 de 14h30 à 15h45

« Apprendre la langue française, à  
s'exprimer à l'oral, mieux connaître  
son environnement, découvrir les  
services de la ville. »  
Animé par Alice

Jeudi 29/09 de 14h30 à 15h45

Jeudi 6/10 de 14h30 à 15h45

Jeudi 13/10 de 14h30 à 15h45

Jeudi 20/10 de 14h30 à 15h45

## BELOTE, SCRABBLE & AUTRES JEUX

« Réservez un espace pour vous retrouver ! Sur rendez-vous. »

Prochain rendez-vous: Lundi 12/09 à 14h



## LA PAROLE EST A VOUS !

« Retrouvons nous pour organiser les sorties (culturelles et marche) de l'année. Venez avec vos envies et vos idées ! »

Lundi 26/09 de 10h à 11h30

## ESPACE NUMÉRIQUE

« Accompagnement et conseil dans la prise en main des outils informatiques (tablette, smartpone, ordinateur). »

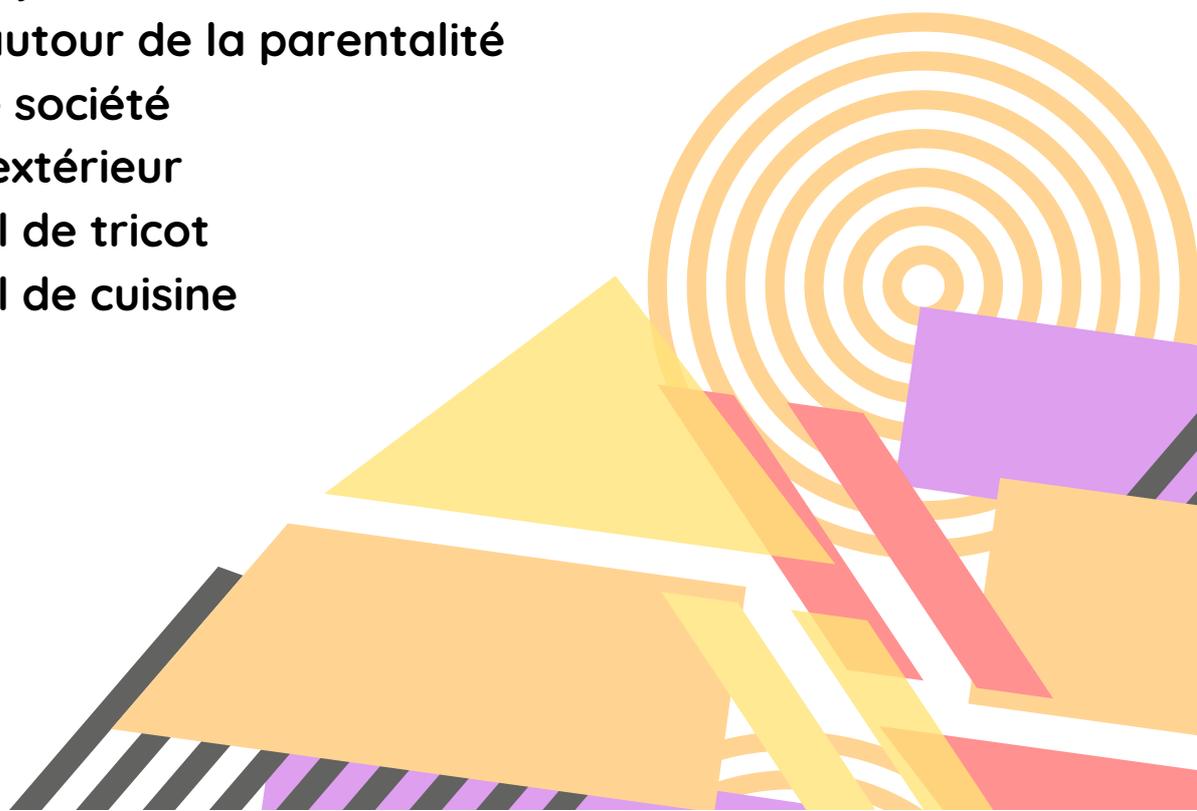
Rendez-vous individuel tous les mardis matin:  
9h - 10h / 10h - 11h / 11h - 12h

## MAIS AUSSI ...

Un accueil permanent pour vous écouter, informer, orienter et vous accompagner dans des démarches et des projets !

Du matériel est mis à disposition pour les adhérents :

- Des albums jeunesse
- Des livres autour de la parentalité
- Des jeux de société
- Des jeux d'extérieur
- Du matériel de tricot
- Du matériel de cuisine



en accès libre

Loisirs - Mémoire  
Solidarité - Enfants  
Jeunesse

**Samedi 10  
Septembre**

de 10h30 à 17h00  
Salle Boris Vian



## FORUM DES ASSOCIATIONS

« Venez nous rencontrer au Forum des Associations ! »  
A la salle Boris Vian

Samedi 10/09 entre 10h30 et 17h

## MATINÉE PORTES OUVERTES



en accès libre

## PORTES OUVERTES

« Venez (re) découvrir le centre d'animation de la vie sociale Frédéric Chopin !

Au programme:

DISCUSSIONS, JEUX & FABRICATION D'UN  
MARQUE-PAGE AVEC LA TECHNIQUE DE  
L'AQUARELLE »

Samedi 24/09 entre 10h et 12h

sur inscription

5<sup>ème</sup> ÉDITION

la **MEKANIK**  
du *Rire*

du 6 au 9 Octobre  
2022  
à PIBRAC

## SI ON SORTAIT ?

Spectacle de rue LA MEKANIK DU RIRE  
à PIBRAC

Samedi 8/10

Deux créneaux :

10h - 17h ou 13h30 - 18h

Minibus possible - Apporter votre pique-nique

RETROUVEZ LE  
PROGRAMME DU  
FESTIVAL A L'ACCUEIL  
DU CENTRE SOCIAL

" Vous venez de vous installer ... ou pas sur la commune ?  
Venez nous rencontrer ! "

## HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI	9h-12h / 14h-17h30
MARDI	9h-12h
MERCREDI	9h-12h / 14h-18h
JEUDI	9h-12h / 14h-17h30
VENDREDI	9h-12h

## CONTACT

05 34 52 70 96

[centresocial.fchopin@grandouesttoulousain.fr](mailto:centresocial.fchopin@grandouesttoulousain.fr)

6 rue Frédéric Chopin

31 880 LA SALVETAT-SAINT-GILLES



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Centre social  
Agrée CAF



COMMUNE DE  
LA SALVETAT SAINT-GILLES