

OCTOBRE 2023

LES ATELIERS RÉGULIERS

- Groupes marche : Mardi et vendredi matin (*Rythme moyen* : départ à 8h30, place du Boiret. *Marche active* : départ 8h30 rue Saint-Jean).
- Cours de français : nous contacter.
- Ateliers d'informatique : nous contacter.

PERMANENCES ÉCRIVAIN PUBLIC

Vous souhaitez de l'aide pour votre administratif ? L'écrivain public peut vous aider. Sur inscription auprès de la MLS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 14h De fil en aiguille	3 MATINEE +60 Marche culturelle à Bouconne Visite guidée de la tour Chappe	4 +60 14h30 C'est moi le chef ! Intergénérationnel 18h Le café à idées de la MLS!	5 9h30 Sophrologie	6 9h30 Sortie sophrologie au Castéra (clôture de la session) 10h La matinée des tout petits ! 14h Quartier libre du vendredi! (Sur réservation)	7	8
9	10 10h Atelier de sensibilisation au développement durable 2/6	11 14h30 Tout savoir sur le tri! Avec les Ambassadeurs du Tri de Toulouse Métropole	12 9h30 Sophrologie	13 14h Quartier libre du vendredi! (Sur réservation)	14	15
16	17 +60 MATINEE Marche nordique à Bouconne	18 14h30 C'est fait maison!	19	20 14h Atelier retouches en couture Animé par une habitante	21	22
23	24 JOURNEE PSC1 Animée par le CFS31	25	26 10h30 +60 Tablettes & Smartphones (Questions/réponses) + Brunch partagé *Intergénérationnel avec les jeunes du PAJ	27 10h la matinée des tout-petits (0-3 ans) 14h Après-midi jeux de société	28	29
30	31 10h Atelier cuisine: «Le buffet d'Halloween» et repas					

Tous les ateliers sont sur inscription



Atelier famille



+60 Atelier sénior

NOVEMBRE 2023

LES ATELIERS RÉGULIERS

- Groupes marche : Mardi et vendredi matin (*Rythme moyen* : départ à 9h00, place du Boiret. *Marche active* : départ 8h30 rue Saint-Jean).
- Cours de français : nous contacter.
- Ateliers d'informatique : nous contacter.

PERMANENCES ÉCRIVAIN PUBLIC

Vous souhaitez de l'aide pour votre administratif ? L'écrivain public peut vous aider. Sur inscription auprès de la MLS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3 14h Quartier libre du vendredi! sur réservation	4	5
6 14h De fil en aiguille	7 MATINÉE +60 Soft golf à Bouconne 14h30 Atelier cuisine préparation(1/2)	8 18h Art floral 9h Atelier cuisine (2/2) et repas	9 9h30 Sophrologie ouvert à tous	10 10h la matinée des tout-petits (0-3 ans) 14h Quartier libre aux habitants !	11	12
13	14 10h Sensibilisation au développement durable (3/6)	15 14h30 C'est moi le chef!	16 MATINÉE +60 Tir à l'arc à Bouconne 18h45 Apéritif partagé convivial et spectacle à l'Aria	17 14h Après-midi jeux de société	18	19
20	21 18h30 Projection-débat "Novembre orange"	22 14h30 C'est fait maison!	23 9h30 Sophrologie	24 10h la matinée des tout-petits! (0-3 ans) 13h45: Sortie au Muséum Dans le cadre du Festival "Terres d'Ailleurs" 14h Quartier libre du vendredi!	25	26
27	28 17h +60 Atelier cuisine intergénérationnel avec l'ALAE maternelles des Monges	29 14h30 Décorons le sapin de la MLS! Goûter partagé	30 MATINÉE +60 Marche nordique à Bouconne			

Tous les ateliers sont sur inscription



Atelier famille +60 Atelier sénior