

Ateliers Hebdomadaires

ADMINISTRATION ET MOI

« Besoin d'aide pour vos papiers »
Tous les **lundis de 9h à 12h** aux Bressons
Avec Anne-Marie

ATELIER NUMERIQUE

Tous les **lundis de 14h à 16h**
Au Pôle de Proximité la Ruche

En attendant la réouverture du
« 220 » aux Bressons,
tous les ateliers hebdomadaires
auront lieu à la Ruche.

ATELIERS LINGUISTIQUES

Le lundi de 9h00 à 11h00

Dans l'appartement aux Bressons
« Compréhension et expression orales et écrites »

Le lundi de 13h30 à 15h30

Au Pôle de Proximité la Ruche
« Le Français par le numérique »

Le mardi de 9h à 12h

Dans le cadre du « Plateau du mardi », à La Ruche.
« Expression orale »

Le Mardi de 13h30 à 15h30

Au Pôle de Proximité la Ruche
« Le Français par le numérique »

Le Jeudi de 9h00 à 11h00

Dans l'appartement aux Bressons
« Compréhension et expression orales et écrites »

Le jeudi de 13h30 à 16h

Dans le cadre du « Café culture » aux Bressons.
« Expression orale sur thématique prédéfinie »

Le vendredi de 9h à 11h

Dans l'appartement aux Bressons
« Compréhension et expression orales et écrites »

Avec Anne-Marie, Marie-Thérèse, Nadia, Christine,
Martine, Liviù et Ingrid.

ADHESION :

Individuelle : **5€**

Familiale : **8€**

Afin que vous puissiez profiter de la
programmation, une liste d'attente sera
mise en place si des personnes venaient
à se désister.

Le paiement est obligatoire lors de
l'inscription pour toute sortie
organisée.



Programme

"ADULTES - FAMILLES"

Novembre 2019
2019

ACCUEIL ET INSCRIPTIONS

BRESSONS :

Du lundi au vendredi 14h / 18h

Mardi 14h / 17h

9, rue des Frères Lamanon Salon de Pce

04.90.44.80.87

MONAQUE : 9h / 12h - 14h / 17h

Sauf vendredi 9h / 11h

Pôle de proximité la Ruche

57, rue Aurélienne Salon de Pce

04.42.86.03.14

Email : accueil@centremosaïque.fr

Site : <http://mosaïque.centres-sociaux.fr>



Plateau du mardi

Venez prendre le petit déjeuner avec nous.
Tous les mardis matin à partir de 9h00
à La Ruche,
jusqu'à la réouverture des Bressons.

Le 05 novembre

« **Prévention des risques psychosociaux par le Bien-être** »
Débat par Soraya

Le 12 novembre

« **Saveurs de saison et diabète** »
Atelier cuisine avec Angélique de Salon Action Santé

Le 19 novembre

« **Les risques psychosociaux par le Bien-être** »
Atelier bien être avec Véronique

Le 26 novembre

« **Alimentation et microbiote : ces bactéries qui nous font du bien** »
Avec Angélique de Salon Action Santé

Café Culture



Ecoute, discussions, débats..., autour d'un café
tous **les jeudis de 13h30 à 16h.**
à La Ruche, jusqu'à la réouverture des Bressons.
Avec Soraya et Anne-Marie

Le 07 novembre

« **Histoire et mémoire des mots** »
Animée par Muriel de ACT Marseille

Le 14 novembre

« **Qu'est-ce que la santé mentale** »
Atelier **Café santé**, avec Christelle

Le 21 novembre

« **Paroles libres et relaxation** »
Atelier **Café santé** avec Carla

Le 28 novembre

« **La civilisation égyptienne** »
Atelier Histoire de l'Art avec Juliette

Sorties, Animations & Soirées ...

Lundi 4 novembre

« **@atelier numérique # mon quotidien** »
Reprise des ateliers numériques avec Gilles
De **14h à 16h**, à la Ruche
Renseignements et inscription auprès des secrétariats.

Mercredi 6 novembre

« **Sénior et alors !** »
« **Bien chez soi : les clefs d'un logement confortable** »

Information sur l'accessibilité et l'aménagement de son logement, le financement de travaux, les gestes du quotidien etc ... Organisé par l'ASEPT



De **13h30 à 16h** à La Ruche

Jeudi 7 novembre

« **Histoire et mémoire des mots** »

Les mots ont un réel pouvoir, ils nous gouvernent, nous blessent, nous réconfortent, mais en aucun cas ils nous laissent insensibles.

Conférence animée par Muriel d'Approches, Cultures & Territoires
Rdv à **13h30** à la Ruche

Mercredi 13 novembre

« **Sortie à Marseille** »

Flânerie dans la cité phocéenne et son vieux port le matin, suivi d'une visite guidée du musée égyptien et d'un atelier d'1h pour les enfants.
Prévoir un pique-nique

Départ de la **piscine municipale : 9h** / Retour à **17h30**
25 places / 5€ adulte et 2€ enfant



Jeudi 14 novembre

« **Café santé** »
Présentation et échanges sur le thème
« **Qu'est-ce que la santé mentale ?** », animée par Christelle, éducatrice spécialisée et pair aidante
RDV à **13h30** à La Ruche

Jeudi 14 novembre

« **Parents convaincus, familles détendues** »
« **Sensation et respiration** »
Atelier SOPHRO animée par Carla
à destination des parents du CLAS Bressons.

Vendredi 15 novembre

« **Sénior et alors !** »
« **Les additifs alimentaires, quels dangers ?** »
Organisé par MOSAIQUE, le CAVM
et animé par Soraya et Lydia.
De **9h à 12h** à La ruche

Jeudi 21 novembre

« **Café santé** »
Venez lâcher prise, mettre des mots sur les difficultés du quotidien
Suivi d'un atelier relaxation animé par Carla
RDV à **13h30** à La Ruche

Mercredi 27 novembre

« **Sénior et alors !** »
« **Bien chez soi : les clefs d'un logement confortable, la suite** »
Information sur l'accessibilité et l'aménagement de son logement, le financement de travaux, les gestes du quotidien etc ... Organisé par l'ASEPT
De **13h30 à 16h** à La Ruche

Vendredi 29 novembre

« **Sénior et alors !** »
« **Les additifs alimentaires, quels dangers ?** »
Organisé par MOSAIQUE, le CAVM
et animé par Soraya et Lydia.
De **9h à 12h** à La ruche