

JANVIER

Mercredi 10 janvier

- ★ **Atelier créatif vœux et bonne année** : fabriquez un porte bonheur 2024 pour vous ou pour offrir
14h / 17h - la CaSa



Jeudi 11 janvier

- **Papotes entre parents** : temps de rencontres convivial - Accès libre
8h / 9h30 - École Jean Moulin à Carmaux

- ★ **Atelier de réflexologie plantaire** : une bulle pour soi pour apprendre à soulager les maux du quotidien à travers le massage de pieds. Animé par un reflexologue
15h / 17h - La CaSa

Lundi 15 janvier

- ★ **Balade** : partez à la découverte du patrimoine de Carmaux (4 km)
14h30 - la CaSa



Mardi 16 janvier

- **Graines d'explorateurs** : atelier d'éveil pour les 0/3 ans et leurs parents
10h / 11h30 - Association Séga'liens à Valdériès

Mardi 16 janvier

- ★ **Atelier d'initiation au compostage** avec Unis Cité
14h / 16h - la CaSa



Mercredi 17 janvier

- **Blablathé** : temps de rencontre convivial entre parents
Accès libre
8h / 9h30 - École Augustin Malroux à Blaye-les-Mines

★ Le salon bleu : café, papotes et jeux

- ★ **Le salon bleu : café, papotes et jeux**
Votre nouvel espace convivial de détente et de jeux (cartes, jeux de société...)
14h / 17h - la CaSa



Jeudi 18 janvier

- **À petits petons** : atelier d'éveil et de partage pour les 0/3 ans
10h / 11h30
Médiathèque cantonale de Pampelonne

- ▲ **Butin'âge** : goûter et organisation des prochaines activités et sorties bien vieillir
15h / 16h30 - la CaSa



Vendredi 19 janvier

- ★ **Jardin partagé du Cérou** : venez rêver et dessiner votre jardin partagé idéal
14h / 16h - la CaSa

Mercredi 24 janvier

- ★ **Journée cuisine, aligot et théâtre à Montirat** :
- le matin : atelier cuisine salade composée et compote
- le midi : repas aligot
- l'après-midi : pièce de théâtre par la C^{ie} des Rives. Avec Cultures en partage.
9h30 / 16h30 - Salle des Sébiès à Montirat
Départ de la CaSa à 9h30 ou rendez-vous sur place à 10h



Jeudi 25 janvier

- **Voyage en parentalité** : espace de pause, détente et papotage autour de son expérience de parent
accueil des tout-petits possible
9h / 11h - la CaSa

- ★ **Goûter et information collective** : sur les aides aux transports en commun sur critères sociaux (minimum vieillesse, minimas sociaux, en recherche d'emploi, situation de handicap).
14h30 / 16h30 - La CaSa



Vendredi 26 janvier

- ★ **Brico récup'** : atelier de bricolage à partir de matériaux de récupération, avec David et Hervé
14h / 17h30 - la CaSa



Mardi 30 janvier

- ★ **Galette et représentation théâtrale** humoristique "Et bien dansez maintenant" proposé par le metteur en scène Rui Fernandes et les bénévoles de l'atelier théâtre.
16h / 18h - la CaSa



Mercredi 31 janvier

- **Atelier cuisine parent / enfant** suivi d'un repas
10h / 14h - la CaSa



- ★ **Équipe prog'** : donnez votre avis sur la programmation des activités et sorties pour 2024 !
14h / 16h - la CaSa

FÉVRIER

Jeudi 1^{er} février

- **Voyage en parentalité** : espace de pause, détente et papotage autour de son expérience de parent
accueil des tout-petits possible
9h / 11h - la CaSa

Mercredi 7 février

- ★ **Le salon bleu : café, papotes et jeux**
Votre nouvel espace convivial de détente et de jeux (cartes, jeux de société...)
14h / 17h - la CaSa

Jeudi 8 février

- **Papotes entre parents** : temps de rencontres convivial - Accès libre
8h / 9h30 - École Jean Moulin à Carmaux



Vendredi 9 février

- ★ **Soirée jeux** : (re)découvrez le jeu de toc suivi d'un apéritif dinatoire - à partir de 8 ans
19h / 21h - la CaSa

Lundi 12 février

- ★ **Après-midi jeux** : pour tous les goûts et tous les âges - Accès libre
14h / 17h30 - la CaSa

Mardi 13 février

- ★ **Jardin partagé du Cérou** : réflexion autour d'un goûter, quel avenir pour ce jardin ?
14h / 16h - Les jardins du Cérou à Carmaux



Mercredi 14 février

- **Sésame, ouvre-toi** : atelier créatif surprise
À partir de 5 ans
14h / 17h30
Médiathèque cantonale de Pampelonne

★ Balade en forêt

- ★ **Balade en forêt**
14h / 17h30 - Sérénac
Départ de la CaSa à 14h ou rendez-vous à la base départementale de Sérénac à 14h30



Jeudi 15 février

- ★ **Goûter et présentation du travail** des étudiant·es assistant·es social·es sur le lien social et l'accès aux droits
15h / 17h - la CaSa

Vendredi 16 février

- **Atelier cuisine parent / enfant** : tartines rigolotes, petites histoires et devinettes
14h30 / 17h30 - La CaSa



Mardi 20 février

- ★ **Balade** : à la découverte des lieux insolites d'Albi
13h / 18h30 - Gare SNCF à Carmaux
Trajet en transport en commun : 4€ / personne

Mercredi 21 février

- **Atelier parent / enfant** : réalisez votre tricoton avec Françoise
À partir de 6 ans
14h / 17h - la CaSa



Jeudi 22 février

- ★ **Atelier cuisine des îles** suivi d'un repas partagé
À partir de 7 ans - Amenez un dessert à partager
9h30 / 13h30 - la CaSa



Vendredi 23 février

- ★ **Brico récup'** : atelier de bricolage à partir de matériaux de récupération, avec David et Hervé
14h / 17h30 - la CaSa



Lundi 26 février

- ▲ **La vie à 2, parlons-en** : quand on est sénior, amitié, habitude et/ou amour ? Temps d'échanges animé par une psychologue
16h30 / 18h30 - la CaSa

Mardi 27 février

- **Pause parents** : ateliers d'auto massage pour se détendre et prendre soin de soi ; à refaire facilement à la maison.
Espace d'accueil prévu pour les enfants en parallèle de l'atelier
9h / 10h30 - la CaSa



- ★ **Super bosque** : venez jouer pour mieux comprendre la déforestation et son impact sur le climat. Avec Unis-cité
14h / 16h - la CaSa

- **Parlons adolescence** : un espace d'échanges et d'infos pour les parents d'ados ou pré-ados sur les thèmes que vous souhaitez aborder
17h30 / 19h30 - la CaSa

Mercredi 28 février

- ★ **Sortie à Metallica** : le centre de formation à la métallurgie artisanale et à la forge de taillants
À partir de 10 ans
13h30 / 18h30
Départ de la CaSa

Jeudi 29 février

- **À petits petons** : atelier d'éveil et de partage pour les 0/3 ans
10h / 11h30
Médiathèque cantonale de Pampelonne

