

# Centre social

## Espalion-Estaing



**SOLIDARITE**  
**PARTAGE**  
**LAÏCITÉ**

Plateau de la gare  
12500 Espalion



ACTIVITÉS ET ATELIERS  
SUR ESPALION ET SES ALENTOURS



# Pour les familles



## ATELIERS PARENT-ENFANT

Des ateliers pour partager des temps dédiés entre les parents et les enfants, en fonction des besoins.

Sur inscription  
5€ / Atelier (3€ pour les adhérents)

Prochain atelier :  
portage  
physiologique  
le 23 septembre

## PARENTS, PARLONS-EN !

Un rendez-vous par mois pour échanger entre parents sur son quotidien et décompresser.

Gratuit, sur inscription

Reprise  
mercredi  
18 septembre

# Pour tout public



## LA LUDO'CREA

Créer des objets à partir d'objets de récupération, échanger ses savoirs faire...  
Un lundi par mois de 14h à 16h  
(Possibilité le samedi)

Sur inscription  
5€ / Atelier (3€ pour les adhérents)

Reprise  
le 16  
septembre

## RDV EN CUISINE

Proposer des recettes, cuisiner ensemble et partager le repas, le tout dans la bonne humeur !  
Un mardi par mois de 10h à 14h

Sur inscription  
5€ / Atelier (3€ pour les adhérents)

Reprise  
Mardi 17  
septembre

## SWISS BALL

De la gym avec un ballon, pour travailler les muscles profonds et l'équilibre.  
Tous les jeudis de 12h15 à 13h (hors vacances scolaires)

Tarif dégressif selon le nombre d'inscription

Reprise  
Jeudi 19  
septembre

**EN VOITURE,  
JE ME RASSURE**

Un cycle d'ateliers pour réviser les principales règles de conduite et maintenir une bonne autonomie au volant.

les 23 et 30  
septembre,  
7 et 14 octobre

Gratuit, sur inscription, de 14h à 16h

**GYM DOUCE**

Des mouvements adaptés aux personnes de plus de 60 ans, pour continuer à bouger et prévenir les chutes.  
Les jeudis de 13h30 à 15h ou de 15h15h à 16h45

Reprise  
Jeudi 19  
septembre

Gratuit, sur inscription

# La Ludo'

**LUDO'DOUDOU**

**Lieu d'Accueil Parents-Enfants**  
(enfants de 0-4 ans )

tous les lundis et jeudis (hors vacances scolaires) de 9h30 à 12h00

Reprise  
Jeudi  
5 septembre

Gratuit, sans inscription

**LUDO'CAFE**

**Espace de jeux et d'accueil**

2 samedis matins / mois de 9h30 à 12h30, environ 300 jeux de société disponibles pour jouer de 0 à 107 ans !

Reprise  
samedis  
14 et 28  
septembre

Gratuit, sans inscription

**LUDO'NOMADE**

**Espace de jeux et d'accueil itinérant dans les communes du territoire**

Le 1<sup>er</sup> mercredi des vacances scolaires de 10h à 12h et de 15h à 17h,

Prochaine le  
mercredi 23  
octobre

Gratuit, sans inscription

**LUDO'TAKE**

**Emprunt de jeu**


Pour emprunter 2 jeux pour une durée de 1 mois

15 €/an par famille  
10€/ an par famille adhérente

Toute l'année



# CONTACT

 05 65 48 92 66

 [accueil@cs-espalionestaing.fr](mailto:accueil@cs-espalionestaing.fr)

 Plateau de la gare  
12500 Espalion

L'adhésion au Centre Social permet de soutenir les activités de l'association et de bénéficier de tarifs réduits.

Si vous avez envie de proposer un nouveau projet ou devenir bénévole, n'hésitez pas à venir nous rencontrer !



santé  
famille  
retraite  
services

Comtal  
Lot  
Truyère

Communauté  
de Communes

**Carsat**  
Midi-Pyrénées

Retraite  
& Santé  
au travail

