

Animations
Ateliers
Echanges
Balades
Lectures
Sorties...

PROGRAMME DES ANIMATIONS Avril Mai Juin 2023

NOTRE BUT...

- proposer un ensemble d'activités, de services, de projets ouverts à tous (enfants, jeunes, adultes, retraités, associations locales...)
- Animer un lieu de proximité convivial et familial répondant aux besoins et attentes de la population et accessible au plus grand nombre
- Favoriser les initiatives, échanges, rencontres, solidarités entre les personnes de toutes générations

FLASH INFO !



PARTENARIAT

L'ADHCo proposera tous les premiers jeudi du mois, des animations durant les heures d'ouverture de la FRIPERIE DE MOUTHOMET.

1er atelier : jeudi 4 mai à partir de 14h fabrication de tawashi avec du tissu recyclé

Cette année encore, le stand de l'ADHCo sera présent sur les marchés et événementiels locaux.

Retrouvez nous !

AVRIL 2023	MAI 2023	JUIN 2023
SAM 1	LUN 1	JEU 1
DIM 2	MAR 2	VEN 2
LUN 3	MER 3 S	SAM 3
MAR 4 N	JEU 4	DIM 4
MER 5 S	VEN 5	LUN 5
JEU 6 N	SAM 6	MAR 6
VEN 7	DIM 7	MER 7 S
SAM 8	LUN 8	JEU 8
DIM 9	MAR 9 N	VEN 9
LUN 10	MER 10 S	SAM 10
MAR 11 N S	JEU 11	DIM 11
MER 12	VEN 12	LUN 12
JEU 13	SAM 13	MAR 13
VEN 14	DIM 14	MER 14 S
SAM 15	LUN 15	JEU 15
DIM 16	MAR 16	VEN 16
LUN 17	MER 17	SAM 17
MAR 18 N	JEU 18	DIM 18
MER 19	VEN 19	LUN 19
JEU 20	SAM 20	MAR 20
VEN 21	DIM 21	MER 21
SAM 22	LUN 22	JEU 22
DIM 23	MAR 23	VEN 23
LUN 24	MER 24	SAM 24
MAR 25 N	JEU 25	DIM 25
MER 26	VEN 26	LUN 26
JEU 27 N	SAM 27	MAR 27
VEN 28	DIM 28	MER 28
SAM 29	LUN 29	JEU 29
DIM 30	MAR 30	VEN 30
	MER 31	

Vous souhaitez participer au projet de l'association ou vous impliquer dans une activité ?
Vous avez des idées, des propositions, un projet, une compétence ou bien du temps à partager ?
N'hésitez pas à prendre contact avec nous au **04 68 45 24 54**

ECHANGES & SAVOIR-FAIRE



Ateliers Cuisine : des ateliers pour nouer de nouvelles relations, partager de bons moments lors de l'épluchage des légumes, de la préparation du repas et jusqu'à leur dégustation

Tout public - 2€/famille - inscription au : 04 68 45 24 54

Mardi 25 avril de 10h à 12h

Mardi 30 mai de 10h à 12h

Mardi 20 juin de 10h à 12h

SORTIES



Sorties activ'ADHCo

ONIRIA AQUARIUM de Canet en Roussillon
samedi 1er avril 2023

LA VALLÉE DES TORTUES à Sorède
samedi 3 juin 2023

Informations et inscriptions : 04 68 45 24 54

PARENTALITÉ



Programme les 1000 premiers

jours : Des ateliers et des animations pour les futurs et nouveaux parents.

ATELIERS ÉVEIL 0-3ans : Lundi 24 avril, lundi 22 mai, lundi 26 juin

CAFÉS PARENTS : Lundi 17 avril, lundi 15 mai, lundi 19 juin

ATELIERS D'ART PÉDAGOGIE : Jeudi 13 avril, mercredi 24 mai, jeudi 1er juin

ATELIERS CUISINE : jeudi 20 avril, jeudi 25 mai, jeudi 15 juin

FORMATION PLEINE CONSCIENCE : Lundi 10 avril, dimanche 16 avril, samedi 6 mai, vendredi 12 mai, jeudi 18 mai, samedi 27 mai, samedi 10 juin

Informations : 04 68 45 24 54

ENVIRONNEMENT



Côté jardin : Les pollinisateurs au jardin

Samedi 15 avril 2023 de 10h à 12h30

Tout public - Gratuit - Inscription : 04 68 45 24 54

Balade nature et découverte du terroir :

Samedi 6 mai 2023 à Castelmaure

Tout public - Gratuit - Inscription : 04 68 45 24 54

Sortie nature :

Samedi 17 juin 2023 à Bouisse

Tout public - Gratuit - Inscription : 04 68 45 24 54

SÉNIORS (retraités de + 55 ans)

Ateliers numériques ^(N)

Des ateliers sur l'utilisation des outils numériques (ordi, smartphone, tablette) ont lieu tous les mardis et jeudis de 10h à 12h à Mouthoumet

Si vous êtes intéressés, faites vous connaître !

Contact : 04 68 45 24 54 - Ateliers : Gratuits

Sorties s'aérer la tête ^(S)

Quoi de mieux pour le moral et pour éviter l'isolement que de sortir en groupe ?

L'ADHCo vous propose un programme de découverte culturelle et patrimoniale complété par des activités manuelles ou physiques.

mercredi 5 avril et mardi 11 avril

mercredi 3 mai et mardi 10 mai

mercredi 7 juin et mercredi 14 juin

Animation et transport GRATUITS sur réservation
au 04 68 45 24 54

MSA Services : Bien vivre chez soi ATELIER HABITAT à Mouthoumet

3 séances de 2 heures de 10 à 12h

13 avril - 20 avril - 11 mai



Les dates indiquées peuvent être amenées à changer, pensez à suivre notre actualité sur le site de l'ADHCo (www.adhco.fr), la page facebook sur votre boîte mail ou par affichage. Toutes les activités sont sur inscription obligatoire et se dérouleront principalement à Mouthoumet dans les locaux de l'ADHCo