

# AVIS AUX ASSOCIATIONS...



L'Adhco vient d'obtenir la marque  
Guid'Asso mission «information»



L'ensemble du réseau Guid'Asso en occitanie  
comporte 4 missions :

- L'orientation
- L'accompagnement généraliste
- L'information
- L'accompagnement spécialisé

et a vocation à être un service de proximité  
et un réseau d'appui à la vie associative.

Pour l'ADHCo,

la mission «INFORMATION» est :

- d'être en lien avec des associations ou des porteurs de projets sur notre territoire.
- de délivrer les informations de base et les fondamentaux sur la vie associative
- d'être en mesure d'expliquer les démarches essentielles
- Si besoin, d'orienter vers une structure d'accompagnement

Votre contact :

Sandrine Courdon 04 68 45 24 54

**INFORMATION**  
consultations itinérantes  
avec le bus de la PMI

de GYNECOLOGIE  
à MOUTHOMET  
de 10h à 15h  
le jeudi 6 mars 2025  
Sur RDV au 04 68 27 22 60

de NOURISSONS  
à VILLEROUGE-Tnès  
de 9h30 à 12h  
le mardi 4 mars 2025  
le mardi 1er avril 2025  
sur RDV au 04 68 27 22 60



Les dates indiquées peuvent être amenées à changer, pensez à suivre  
notre actualité sur notre page facebook, sur votre boîte mail ou par  
affichage. Toutes les activités sont sur inscription obligatoire

Animations  
Ateliers  
Echanges  
Balades  
Rencontres  
Sorties...

PROGRAMME  
DES  
ANIMATIONS  
mars avril  
2025

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 !



**L'ADHCo vous invite à donner vos idées pour le territoire !**

Nous souhaitons avoir les avis du plus grand nombre pour relever ce qui existe déjà, ce qui manque, les envies ou les besoins, les projets à venir et les mutualisations possibles...

**Nous partageons un territoire, l'idée c'est donc de construire ensemble un PROJET DE TERRITOIRE**

Des réunions publiques, des temps d'échanges animés, des questionnaires, des entretiens, des boîtes à idées... Des outils pour aller vers vous dans les mois qui viennent pour bâtir ensemble de nouveaux programmes.

**Ultime étape en novembre 2025**

**FÊTONS ENSEMBLE LES 40 ans DE L'ADHCo**  
avec l'inauguration de notre nouveau projet social  
et l'apogée de cette année de renouveau !

Association de Développement des Hautes Corbières  
Centre Social Intercommunal Rural  
23, rue de la gare - 11330 Mouthomet

## ECHANGES & SAVOIR-FAIRE

**ATELIER CUISINE :** Des ateliers pour nouer de nouvelles relations, partager de bons moments lors de la préparation du repas et jusqu'à sa dégustation. Public adulte - Tarif libre

**Jeudi 20 mars de 10h à 12h**

**Thème : Les légumes oubliés**

## ANIMATION JEUNESSE

**Mini stage pour les 6-12 ans**

**Club nature**

**14, 15, 16, 17, 18 avril 2025**

5 jours consécutifs pendant les vacances.

De 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 plein d'idées pour les petits curieux (explorer la nature et créer une exposition, fabrication d'un totem, fabrication de maquettes d'animaux, aménager un jardin...) Lieu : Mouthoumet  
Intervenants : Juliette Douffet et Bastien Brunon

+ informations : Nécessité de présence continue pour les 5 jours du stage.

Possibilité de manger sur place

Aucun pré-requis - Stage GRATUIT

Inscription obligatoire / places limitées : 04 68 45 24 54

## PARENTALITÉ

**Programme les 1000 ers jours :**

Un programme pour les futurs et nouveaux parents.

Informations : 04 68 45 24 54

**ATELIERS CRÉA PARTAGÉS :** Le 3 mars à Mouthoumet de 10h à 11h30 avec Cécile Costabella

**ATELIERS DECOUVERTES :**

-**Rencontre dansée :** cours d'expression de soi en relation avec les autres - le lundi 10 mars de 10h à 11h30 à Mouthoumet avec Eli Nsanze

-**Atelier :** Intégrer la pleine conscience dans les tourbillons de la vie - le lundi 17 mars de 10h à 11h30 à Mouthoumet avec Lyne Parra

**FORMATION PSC1 (Premiers secours)** à Mouthoumet

le samedi 8 mars 2025 de 8h à 17h - GRATUIT

Inscription obligatoire au 04 68 45 24 54

## SÉNIORS (retraités de + 55 ans)

### Ateliers Numérique

Des ateliers «nomades» sur l'utilisation des outils numériques (ordi, smartphone, tablette) :

- à Soulatgé les : 4 et 14 mars

- à Bouisse les : 21, 28 mars et 4, 11, 18, 25 avril

Des ateliers en salle et en groupe où on peut échanger des problématiques individuelles et trouver ensemble des solutions et plein d'astuces. Mais aussi des ateliers dehors, en balade nature pour apprendre à utiliser son smartphone ou sa tablette autrement grâce à des applications permettant d'identifier des plantes, de randonner sans se perdre, d'utiliser un GPS au cours de jeux d'orientation, ou même de participer à une chasse au trésor...

### Ateliers «GARDONS LE SOURIRE»

**Du 1er avril au 17 juin 2025**

Tous les mardis de 10h à 16h à Mouthoumet  
Un programme de 12 ateliers autour d'activités artistiques (Théâtre, danse, chant, expression corporelle...) qui serviront d'outils aux participants pour créer un projet artistique collaboratif. Les journées seront construites en plusieurs temps : des temps de découverte et d'initiation, des temps de relaxation et de respiration, des temps de motricité et des temps de créativité... Le transport domicile/Mouthoumet ainsi que l'ensemble du programme sont gratuits.

Plus d'informations et inscription : 04 68 45 24 54

## LOISIRS & CULTURE

### CINÉ-CONCERT : La poupée perdue

En partenariat avec la Médiathèque de Lézignan

Un film de Hermína Tylova et Joseph Pinkava

**Mercredi 19 mars 2025 à 15h30 à Félines-Termenès**

Tout public dès 6 ans - 25mn - Gratuit

Réservation obligatoire : 04 68 45 24 54

**Soirée jeux itinérante :** l'occasion de découvrir des jeux de société ludiques et amusants à essayer absolument !

**Jeudi 13 mars de 19h à 23h à Vigneville**

**Sortie à la neige : SAMEDI 15 MARS 2025**

Programme en cours d'organisation...