

ACTIVITES SENIORS

Des activités adaptées qui facilitent le maintien et l'amélioration du capital santé. Elles participent aussi à l'épanouissement personnel et offrent la satisfaction de se retrouver au sein d'un groupe.

Activités physiques

Gym douce : des exercices pour améliorer la coordination, l'équilibre et la souplesse.

Tai Chi : une discipline conjuguant art martial, santé et bien-être.

Chi kung : des mouvements faciles à exécuter accessibles à tous pour améliorer et conserver la santé.

Yoga : une détente mentale et musculaire pour développer la souplesse et la respiration.

Randonnée : une marche soutenue en pleine nature, parcours de 10 Kms environ.

Activité physique adaptée, en partenariat avec GVJV: prévention du vieillissement pour les personnes ayant des difficultés de mouvements.



Activité cognitive

Atelier Mémoire : préserver sa mémoire à partir de jeux de réflexion ludiques et réguliers.

Centre Social Sésame, 1 Rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch

05.62.13.52.57 — centre.sesame@save-touch.org



No pas jeter sur la voie publique



Activités Familiales

Le centre social propose des moments d'accueil aux familles avec enfants, leur permettant ainsi de faire ensemble une pause dans leur quotidien et en dehors de la maison. Les ateliers proposés sont des supports favorisant des liens complices entre l'enfant et son parent ou grand-parent. Ces temps permettent aussi la rencontre entre adultes et enfants.

Atelier Parents-Enfants (0-3 ans)

Mardi et Jeudi Matin

Activités d'éveil (motricité, comptines, jeux, éveil musical,...) au Centre Sésame ou sur des structures locales.

Ludimini

Mercredi matin, tous les 15 jours

Jeux / Eveil musical pour les 0-3 ans



Atelier Parents-Enfants (2-11 ans)

*Mercredi après-midi
2 fois par mois*

Activités ludiques, faciles à réinvestir à la maison (bricolage, cuisine, jardinage, jeux de société, visites, balades et jeux de plein air).



Les Cafés des Parents

Des temps partagés entre parents et professionnels pour échanger sur des questions parentales: Rentrée scolaire, modes de garde, alimentation, relations frères/sœurs, sommeil...



Centre Social Sésame, 1 Rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch

05.62.13.52.57 — centre.sesame@save-touch.org



No pas jeter sur la voie publique



ACTIVITES ADULTES

« Des temps pour soi, en dehors de chez soi pour partager, apprendre avec d'autres personnes, pour échanger ses savoir-faire, ses expériences et s'entraider ».



Atelier « Cuisine »

Pour découvrir en groupe les techniques de base, de nouvelles recettes et cuisiner à petit prix. L'atelier se clôture par une dégustation collective.

Atelier « Loisirs Créatifs »

Une parenthèse dans son quotidien pour créer, se divertir et échanger dans une ambiance conviviale.



Atelier « Chant »

Pour tous ceux qui aiment chanter dans la bonne humeur, rejoignez les « Plaisantins de la Chanson ».

Atelier « Marche »,

une activité à l'initiative des habitants

1h de marche, accessible à tous, pour pratiquer une activité physique en toute convivialité.

Culture et langues étrangères

Français : Apprendre à parler, lire et écrire le français. Des ateliers pour faciliter ses relations et démarches du quotidien. Pour avancer à son rythme. (les ateliers sont adaptés au niveau de chacun).

Anglais et Espagnol : plaisir d'apprendre ou d'entretenir ses connaissances, découvrir un pays et sa culture.



Centre Social Sésame, 1 Rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch

05.62.13.52.57 — centre.sesame@save-touch.org



Ne pas jeter sur la voie publique



Activités pour Tous

« La richesse des temps préparés et partagés entre les générations »



«Le café du lundi»

Entre 9 h et 11h 30

Ouvert à tous avec ou sans enfant, faites une pause autour d'un café pour passer un moment, discuter en toute simplicité et dans la convivialité.

« Initiative de l'habitant »

Une envie, une idée d'activité? Venez en parler et réfléchir à sa mise en place! Un lieu d'initiatives ouvert à tous, porté par les habitants et appuyé par des professionnels.



Des sorties, des visites culturelles

Découvrir la région, le patrimoine culturel et pourquoi pas y revenir ensuite en famille ou entre amis.



Des moments conviviaux

Chaque trimestre, au rythme des saisons, une soirée, un repas, un spectacle, ... préparé avec les participants.

- animations diverses "par tous et pour tous".
- repas partagés où chacun apporte un plat « maison ».



Des ateliers vacances

Lors des vacances scolaires, que vous soyez seul ou en famille, retrouvez l'équipe autour d'activités diverses.

Centre Social Sésame, 1 Rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch

05.62.13.52.57 — centre.sesame@save-touch.org



Ne pas jeter sur la voie publique

