

Octobre

Mercredi 1er de 10h à 12h :

Promenade animée "cueillette de mûres" autour du Chastel, avec le Reel48.

Covoiturage depuis nos locaux.
(CFPPA*)



Mercredi 8 de 14h à 16h :

Venez découvrir les bienfaits du Shiatsu, pratique d'auto-massage. Réservé aux plus de 60 ans. (CFPPA*)



Mercredi 8 de 14h à 16h : Atelier intergénérationnel "découverte de jeux de société". Suivi d'un goûter. A la Maison de quartier à Fontanilles. (CFPPA*)



Jeudi 9 de 10h à 12h :

Café-bricolage. apportez vos objets à réparer. (Et votre huile de coude si vous le souhaitez)



Octobre

Vendredi 10 de 17h à 17h45 :

Lecture pour les familles sur le thème "nos amis les animaux". Avec notre bénévole Geneviève.



Mardi 14 à partir de 17h30: "Papa, Maman, ce soir c'est moi qui cuisine !" L'atelier des enfants chefs cuistots. Repas partagé entre familles ensuite.



Menu : Parmentier au poulet et verrines poire et biscuits.
Tarif : 5 euros par enfant.

Mercredi 15 : Sortie Vélo en partenariat avec l'agence lozérienne de la mobilité.

- Rando VTT électrique. Pour niveau confirmé.
 - Promenade en Centre-ville. Niveau débutant.
- Départ 9h30 depuis "l'araignée" de Fontanilles, retour vers 11h30/12h.

Prévoir vélo, casque, gourde. Prêt de matériel possible. Contacter le 07.67.76.19.06.
Collation offerte.



Vendredi 17 à 18h : Spectacle de l'humoriste occitan André Clément à la salle des fêtes de Pelouse. Suivi d'un apéritif.

Tarif : 5 euros. Tickets à retirer à nos locaux.



Vacances d'automne

Lundi 20 de 14h à 16 h: Atelier en famille "création de masques d'halloween". A la Maison de quartier à Fontanilles. Suivi d'un goûter.



Mardi 21 de 9h à 11h30 : Matinée "utile et agréable". Venez rencontrer la CCSS pour échanger autour de vos droits d'accès aux soins et services de santé. A la Maison de quartier à Fontanilles. Jeux pour les enfants et petit déjeuner.



Mercredi 22 à partir de 9h: Sortie pour tous. Visite guidée du harras de Ginestoux aux Salces. Départ en autocar depuis la place du foirail à Mende.

Pique-nique à prévoir.

Tarif : 5 euros



Vendredi 24 à partir de 18 h :

Soirée Halloween à la Maison Solidaire !

Atelier maquillage, troc/prêt de costumes, buffet participatif, jeux surprise!

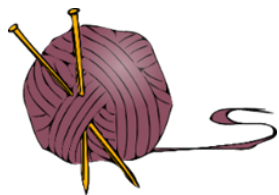


***CFPPA :** Activités subventionnées par la CFPPA pour les seniors de plus de 60 ans.

Ateliers adhérents hebdomadaires



**Petite promenade
les lundis de 14h à
16h**



**Initiation
tricot/crochet les
mercredis dès 17h**



**Dessin/peinture les
vendredis de 14h à
16h**



**Café-lecture à la
maison de quartier
de Fontanilles les
jeudis de 9h30 à 12h.**



**Atelier de cuisine et
repas des adhérents
le premier vendredi
du mois à partir de
9h.**

Nos partenaires :

quartiers2030

CNSA
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

lozère
LE DÉPARTEMENT

CFPPA 48
CONFÉRENCE DES FINANCEURS

**Centres
Solidaires**

Cœur de Lozère
Centre
intercommunal
d'Action Sociale

CCSS

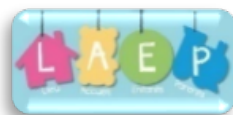
**Cap Prévention
Seniors**
Les seniors de notre ville s'engagent

Chaque semaine à la maison solidaire

Lieu d'accueil enfants parents "l'entre- deux"

Espace convivial qui accueille les enfants de moins de 6 ans accompagnés de leur(s) parent(s) ou d'un adulte référent; ainsi que les futurs parents.

- les lundis de 16h à 18h30
- les mercredis et vendredis de 9h30 à midi.
Gratuit, anonyme, sans inscription.
- (NOUVEAU) Le premier et troisième mercredi du mois à la maison de quartier de Fontanilles de 14h45 à 17h15.



**Accueil de loisirs
maximômes les mercredis
et vacances scolaires.**



**Association Fait Main
(couture, broderies, jeux
de société)**



**Le souffle mendois,
tous les jeudis à partir
de 16h30**



Programme d'activités pour tous



Octobre 2025

Inscriptions au 04.66.48.16.29 ou
messenger facebook maison
solidaire

*Les activités s'adressent à tous les habitants
des communes de cœur de lozère : Badaroux,
Balsièges, Barjac, Mende, Pelouse, Saint-
Bauzile*