

novembre

Mercredi 5 de 15h à 17h : Visite-atelier en famille de l'exposition "Ours" au Musée du Gévaudan. Suivi d'un goûter. Places limitées.



Vendredi 7 de 9h à 13h30 : Atelier d'échanges de savoir-faire cuisine. Préparation et partage du repas en groupe ! places limitées.



Menu : sanglier à la bière et verrines poire-chocolat.

Vendredi 7 de 14h à 16h : Café-connecté. Typhaine de l'espace multimédia vient vous accompagner pour toutes vos démarches numériques !



Mercredi 12 de 14h à 16h : Atelier en famille et intergénérationnel "Jeux de société à découvrir". Suivi d'un goûter. (cfppa*)



Vendredi 14 de 10h30 à 11h30: Visite guidée de l'exposition "Ours" au musée du Gévaudan. Places limitées.



novembre-décembre

Vendredi 14 de 17h à 17h45 : Lecture pour les familles sur le thème "nos amis les animaux". Avec notre bénévole Geneviève.



Mercredi 19 de 14h à 16h : Dernière séance de Shiatsu, bien-être par l'auto-massage. Réservé aux seniors (cfppa*)



Jedi 20 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 surprise proposé par les familles, donnez nous vos idées !

Tarif : 5 euros par enfant.



Atelier de bien-être "bulle des parents" avec une intervenante pendant le temps de cuisine!

Vendredi 28 à 18h : Soirée QUIZ, venez tester vos connaissances dans une ambiance conviviale! Buffet partagé. Ouvert à tous les âges, espace Petite Enfance prévu.(cfppa*)



Mardi 2 décembre de 17h30 et 18h30 : Atelier bien-être "bulle des parents" avec une intervenante. Jeux de société proposés pour les enfants en parallèle avec le référent famille (6-11 ans)



décembre



Mercredi 3 de 14h à 16h :



Atelier cuisine en famille "Sablés de Noël". Suivi d'un goûter.

Samedi 6 (A confirmer) : Sortie pour tous à Rodez en autocar. Visite de musée le matin, repas et temps libre dans la ville.

Tarif : A préciser.



Mercredi 10 de 14h à 16h : Atelier en famille "créations de décorations de Noël". A la salle Chaban-Delmas à Fontanilles. Suivi d'un goûter.

Vendredi 12 de 17h à 17h45 : Lecture de Noël en famille.



Vendredi 12 à partir de 17h30 : "Papa, Maman, ce soir c'est moi qui cuisine !" Menu spécial Noël !

Tarif : 5 euros par enfant.



Samedi 13 de 10h à 12h :

Séance de Yoga et relaxation pour les parents, avec une intervenante. Places limitées.



Mercredi 17 de 14h à 16h : Atelier en famille "créations de décorations de Noël". suivi d'un goûter.

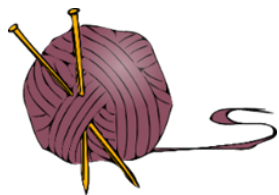


***CFPPA :** Activités subventionnées par la CFPPA pour les seniors de plus de 60 ans.

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

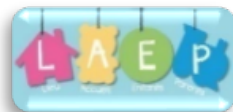
**Cap Prévention
Seniors**
Les seniors de notre ville s'engagent

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 16h



Programme d'activités pour tous



novembre-décembre 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*