

OCTOBRE 2022		NOVEMBRE 2022		DÉCEMBRE 2022	
SAM 1	Sortie CulturAdhco	MAR 1		JEU 1	
DIM 2		MER 2		VEN 2	
LUN 3		JEU 3	Atelier Lecture	SAM 3	
MAR 4		VEN 4		DIM 4	
MER 5	Atelier séniors +60	SAM 5		LUN 5	
JEU 6		DIM 6	Thé Dansant	MAR 6	
VEN 7		LUN 7		MER 7	
SAM 8		MAR 8		JEU 8	
DIM 9		MER 9	Atelier séniors +60	VEN 9	Soirée Jeux
LUN 10	AG de Adhco	JEU 10		SAM 10	
MAR 11		VEN 11		DIM 11	
MER 12		SAM 12		LUN 12	
JEU 13	Atelier Lecture	DIM 13		MAR 13	
VEN 14		LUN 14		MER 14	Banque Alimentaire
SAM 15		MAR 15		JEU 15	Atelier Lecture
DIM 16		MER 16	Banque Alimentaire	VEN 16	
LUN 17		JEU 17		SAM 17	
MAR 18		VEN 18		DIM 18	
MER 19	Banque Alimentaire	SAM 19		LUN 19	
JEU 20		DIM 20		MAR 20	Atelier Créatif
VEN 21		LUN 21		MER 21	
SAM 22		MAR 22		JEU 22	
DIM 23	Balade Nature	MER 23		VEN 23	
LUN 24		JEU 24	Atelier Lecture	SAM 24	
MAR 25	Atelier Créatif	VEN 25		DIM 25	
MER 26		SAM 26		LUN 26	
JEU 27		DIM 27		MAR 27	
VEN 28	Soirée Jeux	LUN 28		MER 28	
SAM 29		MAR 29	Atelier Créatif	JEU 29	
DIM 30		MER. 30		VEN 30	
LUN 31				SAM 31	

Animations  
Ateliers  
Echanges  
Balades  
Lectures  
Sorties...

## PROGRAMME DES ANIMATIONS Oct. Nov. Déc. 2022

### 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 !**



**Assemblée générale**  
Prochaine assemblée générale de l'ADHCo  
**LUNDI 10 OCTOBRE 2022**  
ouverte au public  
Lieu et horaire : renseignements en mairie, aux pom's  
ou sur le site de l'Adhco

### INFORMATION BANQUE ALIMENTAIRE

Un camion de la banque alimentaire vient 1x/mois à Mouthoumet délivrer à l'ADHCo des colis alimentaires

Pour avoir plus d'informations sur le fonctionnement et les démarches pour en bénéficier

**Contactez nous**  
**04 68 70 18 54**

Juliette FIAT (Conseillère en vie sociale)

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 ?  
**Nous recherchons des bénévoles !**  
N'hésitez pas à prendre contact avec nous au **04 68 45 24 54**

## ECHANGES & SAVOIR-FAIRE



**Ateliers Créa'ADHCo** : Dans un esprit recyclage-partage, ces ateliers permettent de joindre l'utile à l'agréable. La satisfaction de fabriquer soi-même un produit ménager, un cosmétique ou un objet de déco...

Tout public - 2€/famille

**Mardi 25 octobre de 14h30 à 16h30**

**Mardi 29 novembre de 14h30 à 16h30**

**Mardi 20 décembre de 14h30 à 16h30**

## ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE



**Atelier les 3A** (Apprendre À Apprendre)

Revoir les notions fondamentales, la leçon du jour.

Apprendre une méthode, préparer la 6ème...

Le lundi à partir du 3 octobre de 16h45 à 17h45 à

Mouthoumet. Pour les enfants du Cp au CM2 - Gratuit

## SÉNIORS + 60 ans



**Ateliers «s'aérer la tête»**

des sorties sur la journée à la rencontre du patrimoine et des associations locales. Un mercredi par mois à partir du 6 avril 2022 - Public +60 ans

**Mercredi 5 octobre à Cucugnan**

**Mercredi 9 novembre à Villerouge-Tnès**

**Ateliers numériques**

Des ateliers sur l'utilisation des outils numériques (ordi, smartphone, tablette) auront lieu à partir de novembre 2022. Si vous êtes intéressés, faites vous connaître ! et participez à notre prochaine réunion d'information - **Contact : 04 68 45 24 54**

Un problème de déplacement ?

Pour certaines activités un co-voiturage peut se mettre en place. Contactez-nous au 04 68 45 24 54



## LOISIRS & CULTURE



**Stage d'écriture & de lecture à voix haute** : 15€/stage

Les jeudis 1er septembre, 22 septembre, 13 octobre, 3 novembre, 24 novembre et 15 décembre 2022

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

**Vendredi 28 octobre 2022**

**Vendredi 9 décembre 2022**

Tout public - A partir de 17h30 jusqu'à 23h - Gratuit

**Thé Dansant** : Pour le plaisir de danser et de se retrouver en groupe - Tout public - 5€/entrée

**Dimanche 6 novembre 2022 (lieu à définir)**

## ENVIRONNEMENT



**Balades nature**

Sortie entre Arques et Bouisse avec l'association Mines en Corbières (PNR) **Dimanche 23 octobre 2022**  
Tout public - Gratuit

## SORTIES



**Sorties Cultur'ADHCo**

**Prochaine sortie le 1er octobre 2022**  
Visite de Montolieu le matin et Visite guidée du Moulin à Papier de Brousses l'après-midi  
Tout public - 13€/personne



Les dates indiquées peuvent être amenées à changer, pensez à suivre notre actualité sur le site de l'ADHCo ([www.adhco.fr](http://www.adhco.fr)), la page facebook (adhco centre social), sur votre boîte mail ou par affichage. Toutes les activités sont sur inscription obligatoire.