



# PROGRAMME D'ANIMATION ARTS ET LOISIRS D'ARLAC ADULTES & FAMILLES

## JANVIER



Arts et Loisirs d'Arlac  
Centre Socioculturel



Mérignac



Gironde  
LE DEPARTEMENT

# JANVIER

## BALADES FESTIVES SUR LA THÉMATIQUE DU JEU

### Les Arlequins

Atelier d'éveil parents-enfants de 0 à 3 ans,  
Le mardi de 10h à 11h30

**Mardi 3 :** Jeux de motricité

**Mardi 10 :** Jeux de massage et de yoga

**Mardi 17 :** Jeux musicaux

**Mardi 24 :** Fête de l'hiver : petits jeux sur les animaux de la banquise, les sports d'hiver et les légumes d'hiver...

### Atelier cuisine

Échange, partage, convivialité où l'on teste de nouvelles recettes que nous dégustons par la suite  
Le mardi de 19h à 22h30 et le samedi de 10h à 14h

**Mardi 10 :** "Jeu" découvre le Maroc : tajine de légumes, tarte poire amandes

**Samedi 21 :** "Jeu" découvre l'Italie : pâtes fraîches, épinard, ricotta, verrine citron, spéculoos

### Sortons, sortez !

Sortie adultes et, ou familles à organiser collectivement tout au long de l'année

**Samedi 14 :** A la découverte des jeux du cirque : Sorties Cirque Arlette Gruss "Extravaçant"

**Dimanche 29** "Jeu" découvre Bordeaux : Visite de l'usine Baillardran et dégustation de canelés (date à confirmer)

### Atelier vie quotidienne

Des ateliers collectifs pour avancer ensemble et à son rythme dans des démarches éco-citoyennes  
Le vendredi de 10h à 12h

**Vendredi 13 :** Fabrication de bijoux

**Vendredi 27 :** Fabrication de pain

### Séjour en autonomie "répit parental"

**Mardi 24 :** De 19h à 20h30, Deuxième rencontre "Choix de la destination"

### Tente Rouge

Les tentes rouges sont des groupes de parole de femmes qui racontent leurs histoires dans un espace intime.

**Samedi 14 :** A la Maison des Habitants de 20h30 à 23h30

### Petit café d'Arlac à la découverte des jeux

Moment convivial le samedi matin en même temps que le marché. Un temps pour prendre un café, discuter, partager et échanger

**Samedi 7, 14 et 21** De 9h30 à 12h à la Maison des Habitants d'Arlac

### Événements

**Voeux du Maire**  
**Samedi 7**

Jeux, voeux avec le Maire de Mérignac dans la Maison des Habitants d'Arlac (horaire à définir)

**Festival de la soupe**  
**Samedi 28**

Concours de la meilleure soupe sur le marché d'Arlac !  
Un événement familial et convivial !  
De 9h à 12h30

### Animations séniors

**Vendredi 13 :** Galette musicale !

**Samedi 21 :** La fête après les fêtes : repas + après midi animée