PROGRAMME

des animations de la StART *(Structure d'accompagnement et de relais pour tous)*

Septembre
Octobre
Novembre
Décembre 2025

Proposé par le CCAS du Grau du Roi
Renseignements au ***04 66 51 39 69***

Ne pas jeter sur la voie publique

Les saisons créatives

Chaque saison donne lieu à un projet créatif avec une finalité précise.

Automne - "Octobre rose"
Sensibilisation au cancer du sein : décoration de poussettes pour le défilé solidaire, personnalisation de t-shirts...

Hiver - "Noël aux mille mains"
Fabrication de décorations, de cadeaux, de cartes de voeux...

Exposition en juin 2026
« Les coulisses des saisons »

Camargue en mouvement

Venez participer à un projet intergénérationnel proposant une approche globale du bien-être physique, mental et social à travers des activités douces et accessibles à tous.

Au programme : promenades, pilate, danse en ligne, karaoké

Création d'un carnet de voyage collectif ou d'un film en fin d'année

Les recettes du cœur

Des ateliers de cuisine seront organisés tout au long de l'année sur le thème des saisons, de la fête, du partage, de la diversité...) dans l'objectif de créer un livre : « Les recettes du cœur » !

SEPTEMBRE

Lundi 22
14h - 17h
Atelier créatif
Octobre rose

Mardi 23
10h - 12h - Pilate
Respire & ancre-toi
14h - 17h - Karaoké
Voix et souvenirs

Mercredi 24
9h30 - 13h30
Atelier cuisine

Jeudi 25
10h - 12h - Balade douce culturelle
Sur les chemins de Camargue

Vendredi 26
13h30 - 15h30
Jeux de société

Lundi 29
9h30 - 11h
Sophrologie
14h - 17h
Atelier créatif
Octobre rose

Mardi 30
10h - 12h
Pilate
Respire et ancre-toi

OCTOBRE

Jeudi 2
10h - 12h - Balade douce culturelle
Sur les chemins de Camargue
14h - 17h - Danse
Rythmes d'ici et d'ailleurs

Lundi 6
14h - 17h
Atelier créatif
Octobre rose

Mardi 7
10h - 12h - Pilate
Respire et ancre-toi

Jeudi 9
10h - 12h - Balade douce culturelle
Sur les chemins de Camargue

Vendredi 10
13h30 - 15h30
Jeux de société

Lundi 13
9h30 - 11h
Sophrologie
14h - 17h
Atelier créatif
Octobre rose

Mardi 14
10h - 12h - Pilate
Respire et ancre-toi

Mercredi 15
9h30 - 13h30
Atelier cuisine

Jeudi 16
10h - 12h - Balade douce culturelle
Sur les chemins de Camargue
14h - 17h
Thé dansant rose

Samedi 18
9h - 12h - **Marche octobre rose**
Rendez-vous sur le parvis de la mairie

Jeudi 30
Sortie train à vapeur des Cévennes

NOVEMBRE

Lundi 3
9h30 - 11h
Sophrologie
14h - 17h
Atelier créatif
Noël aux mille mains

Mardi 4
10h - 12h - Pilate
Respire et ancre-toi
14h - 17h - Karaoké

Mercredi 5
9h30 - 13h30
Atelier cuisine

Jeudi 6
10h - 12h - Balade douce culturelle
Sur les chemins de Camargue
14h - 17h - Danse
Rythmes d'ici et d'ailleurs

Vendredi 7
13h30 - 15h30
Jeux de société

Jeudi 13
10h - 12h - Balade douce culturelle
Sur les Chemins de Camargue

Lundi 17
9h30 - 11h
Sophrologie
14h - 17h
Atelier créatif
Noël aux mille mains

Mardi 18
10h - 12h - Pilate
Respire et ancre-toi

Mercredi 19
9h30 - 13h30
Atelier cuisine

Jeudi 20
10h - 12h - Balade douce culturelle
Sur les chemins de Camargue
14h-17h
Thé dansant

Vendredi 21
13h30 - 15h30
Jeux de société

Lundi 24
14h - 17h
Atelier créatif
Noël aux mille mains

Mardi 25
10h - 12h - Pilate
Respire et ancre-toi

Jeudi 27
10h30 - 16h - Journée de convivialité autour d'un repas partagé

DÉCEMBRE

Lundi 1er
9h30 - 11h - Sophrologie
14h - 17h - Atelier créatif
Noël aux mille mains

Mardi 2
10h - 12h - Pilate
Respire et ancre-toi

Mercredi 3
9h30 - 13h30
Atelier cuisine

Jeudi 4
9h30- 16h30 - Balade douce culturelle
Sur les chemins de Camargue

Vendredi 5
13h30 - 15h30
Jeux de société

Lundi 8
14h - 17h
Atelier créatif
Noël aux mille mains

Mardi 9
10h - 12h - Pilate
Respire et ancre-toi

Jeudi 11
10h - 12h - Balade douce culturelle
Sur les chemins de Camargue
14h - 17h
Thé dansant de Noël

Lundi 15
9h30 - 11h - Sophrologie
14h - 17h - Atelier créatif
Noël aux mille mains

Mardi 16
10h - 12h - Pilate
Respire et ancre-toi
14h - 17h - Karaoké
Voix et souvenirs

Mercredi 17
9h30 - 13h30
Atelier cuisine

Jeudi 18
10h - 12h - Balade douce culturelle
Sur les chemins de Camargue

Samedi 20
11h - 15h30
Repas partagé de Noël

Les activités sont **ouvertes à tous** et **soumises à une inscription auprès de la StART (places limitées) : 12€ le trimestre ou 36€ l'année**.

Vos lieux d'activités

La cabane
3 Allée Victor-Hugo
Tricot, karaoké, jeux de société, sophrologie

Habitat inclusif
14 rue de l'Égalité
Atelier cuisine, pilate, danse, atelier créatif

Salle Carrefour 2000
avenue Jean-Lasserre
Thé dansant, repas de Noël, journée de convivialité

La StART c'est aussi

- **L'union des jeunes pour les 11-25 ans** (à la Cabane)
- **L'aire des explorateurs*** : tous les mercredis de 9h à 12h
- **Langue, vie quotidienne et culture françaises**

Les mardis de 13h30 à 15h30* à l'Espace famille - *Inscription gratuite à la StART*

- **L'atelier de tricot*** : les mardis de 10h à 12h à la Cabane
- **Le CLAS*** (contrat local d'accompagnement à la scolarité)

Lundi et jeudi de 17h à 18h30 et mercredi de 13h30 à 15h et de 15h30 à 17h

- **Le LEA** (lieu d'écoute parents/enfants) : renseignements auprès de la StART

Hors vacances scolaires