



PROGRAMME



des animations de la START

Janvier, février, mars 2026



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



Les saisons créatives

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

« De la neige au printemps »

Autour de l'**atelier créatif** et celui de la **poterie** : fabrication d'objets, décos... .

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 avec balades culturelles, renforcement postural, danse, karaoké...

Création d'un carnet de voyage collectif ou d'un film

Les recettes du cœur

Des ateliers de cuisine sont 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* ».

JANVIER

Lundi 5

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 6

10h - 12h

Renforcement postural

Mercredi 7

9h30 - 11h30

Aire des explorateurs

Jeudi 8

10h - 12h

Balade douce

14h - 17h

Karaoké 

Lundi 12

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 13

10h - 12h

Renforcement postural

Mercredi 14

9h30 - 13h30

Atelier cuisine

Jeudi 15

10h - 12h

Balade douce

13h30 - 15h30

La cabane des jeux

Lundi 19

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 20

10h - 12h

Renforcement postural

Jeudi 22

13h30 - 16h30

Balade douce

Samedi 24

13h30 - 17h

Roule galette

Lundi 26

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 27

10h - 12h

Renforcement postural

14h - 16h

Atelier poterie

Jeudi 29

10h - 12h

Balade douce

14h - 17h | **Danse**

FÉVRIER

Lundi 2

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 3

10h - 12h

Renforcement postural

14h - 16h

Atelier poterie

Mercredi 4

14h - 17h

Chandeleur

Jeudi 5

10h - 12h

Balade douce

14h - 17h

Karaoké

Lundi 9

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 10

10h - 12h

Renforcement postural

Mercredi 11

9h30 - 13h30

Atelier cuisine

Jeudi 12

10h - 12h

Balade douce

14h - 17h | **Danse**

Lundi 16

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 17

10h - 12h

Renforcement postural

14h - 16h

Atelier poterie

Mercredi 18

9h30 - 11h30

Aire des explorateurs

Jeudi 19

10h - 12h

Balade douce

13h30 - 15h30

La cabane des jeux

Samedi 21

10h30 - 16h

Salle des Argonautes

Repas partagé

Vacances scolaires du 21 février au 8 mars 2026 inclus

MARS

Lundi 9

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 10

10h - 12h

Renforcement postural

Mercredi 11

9h30 - 13h30

Atelier cuisine

Jeudi 12

10h - 12h

Balade douce

14h - 17h

Danse

Lundi 16

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 17

10h - 12h

Renforcement postural

14h - 16h

Atelier poterie

Mercredi 18

9h30 - 11h30

Aire des explorateurs

Jeudi 19

10h - 12h

Balade douce

13h30 - 15h30

La cabane des jeux



Lundi 23

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 24

10h - 12h

Renforcement postural

Mercredi 25

9h30 - 13h30

Atelier cuisine

Jeudi 26

9h - 17h

Balade douce

Samedi 28

Sortie visite et petit train à Carcassonne



Lundi 30

14h - 17h

Atelier créatif

Mardi 31

10h - 12h

Renforcement postural

14h - 16h

Atelier poterie

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

Karaoké,
jeux de société
(la cabane des jeux)

Habitat inclusif

14 rue de l'Égalité

Atelier cuisine,
renforcement
postural, danse,
atelier créatif

Salle Carrefour 2000

avenue Jean-Lasserre

Journée
de convivialité

La StART c'est aussi

• **L'union des jeunes (UDJ) pour les 11-25 ans** (à la Cabane)

• **Langue, vie quotidienne et culture françaises**

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

• **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

Hors vacances scolaires