

AGENDA

SEPTEMBRE / DECEMBRE

2023



CENTRE SOCIAL DE PAMIERS

Place des Héros de la Résistance
09100 PAMIERS



caf.fr



ACCUEIL

- **ACCUEIL PHYSIQUE ET/OU TÉLÉPHONIQUE**
- **INFORMATION/ORIENTATION**
- **ACCUEIL PAR UN TRAVAILLEUR SOCIAL**
- **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS**
- **ACCÈS CAF.FR**



PERMANENCES ADMINISTRATIVES CAF

Renseignements sur dossier Caf
Les mardis de 8h30 à 12h et de 13h à 16h

FRANÇOISE MILVILLE CONSEILLÈRE ESF

Renseignements et inscriptions aux
activités
05 61 60 60 38

SYLVIE BRANET ASSISTANTE SOCIALE

Accueil social
Entretiens individuels sur rendez-vous
Permanence téléphonique les lundis
matins de 9h à 12h
06 29 80 71 68

INFORMATION/ ORIENTATION

Les vendredis
de 9h à 12h et de 14h à 16h



ANIMATIONS ADULTES

05 61 60 60 38



ATELIER CUISINE ET SANTÉ

Tous les jeudis de 9h à 13h30
Sur inscription au centre social
Co-animation GEM, Secours catholique et Regards de Femmes

ATELIER SOPHROLOGIE POUR ADULTES

Les 2èmes et 4èmes vendredis du mois de 14h à 16h à partir du 14 avril
Exercices simples basés sur la respiration pour permettre de développer ses propres ressources, une meilleure gestion du stress, émotions, sommeil..
Sur inscription
Animation Addiction France



ANIMATIONS PARENTS/ENFANTS

MASSAGE ET PORTAGE DE BÉBÉ

Pour les enfants de 0 à 3 ans
Le mardi de 9h15 à 11h15
Animé par le Pôle petite enfance de la Communauté de communes
Sur inscription 05 61 60 60 38

ATELIER " PETITS CHEFS "

Partager un moment convivial entre enfants et parents en cuisinant des produits de saison
Le mercredi de 14h à 16h30 (vacances scolaires)
Sur inscription

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Pour les enfants du primaire
Animé par les intervenants de la MJC
Le jeudi de 17h à 18h

Les enfants sont accompagnés par un adulte responsable.





" DES LIVRES A SOI "

Un cycle de 6 ateliers pour permettre aux adultes de découvrir la littérature jeunesse
Gratuit, sur inscription
En partenariat avec l'Udaf de l'Ariège

SORTIES FAMILLES

La ferme des reptiles
Le 2 novembre 2023
Gratuit sur inscription
Les enfants doivent être accompagnés

LES COLOS, J'Y VAIS !

1er départ en vacances avec l'UNAT. Des séjours dans des centres de vacances d'Occitanie en février, avril, juillet et août. De nombreuses activités proposées.
Coût pour les familles : 70€
Quotient familial retenu : 700€



Le centre social est un lieu d'animation et d'activités pour tous.

On peut en construire ensemble.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour en parler.

Tél : 05 61 60 60 38

