

Notre démarche participative

Rejoignez - nous !



Notre Objectif ?

Répondre aux besoins de la population
et soutenir vos initiatives.

Vous aimeriez avoir une nouvelle activité
sur le territoire ?

Contactez-nous et mettons-la en place
ensemble !

Depuis 2017,

la *Caisse d'Allocations Familiales de la Corrèze*
a accordé l'agrément *Espace de Vie Sociale*
à notre association.

Cette prestation de service pour l'*animation locale*
permet de **conforter et de développer les actions** et
par là même le **lien social**, avec une participation
moindre des familles afin d'**ouvrir les activités**
au plus grand nombre.



Devenez **adhérent** de l'association
pour **26€** par famille et par an.

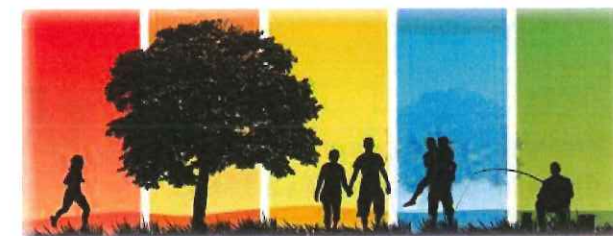
Pour nous contacter :

famillesrurales.mercoeur@gmail.com

Le mardi après-midi au 05 55 28 63 66

 Familles Rurales Xaintrie Noire

NOUVEAU
Programme
Année 2023



Préventions
Sports
Social
Intergénérationnel
Parentalité
Bien-être
Vivre ensemble
Culture
Loisirs



ACTIVITÉS REGULIÈRES

Gym tonique

à la Chapelle-Saint-Géraud les jeudis à 20h

Gym d'entretien

à La Chapelle-St-G. les jeudi à 17h

Yoga

à Mercoeur les **mardis à 19h30** ou **mercredi à 10h30**

Stretching postural[®] (méthode Jean-Pierre Moreau)

à la Chapelle-St-G. les **mercredis à 18h30**

Danse en ligne et de salon

A Camps, tous les **mercredis à 20h30**
A Mercœur, 1 **dimanche** sur 2 à 15h

Sophrologie – Relaxation

à la Chapelle-St-G. les **jeudis à 18h45**,
2 fois par mois

Aquarelle

A Bassignac-le-Bas

Un **samedi** par mois de 11h à 17h
Un **vendredi** par mois de 11h à 17h

Prochaines dates : 24 et 25 avril

7 et 8 mars, 5 et 6 mai, 16 et 17 juin, 7 et 8 juillet

70 €
l'année

95 €
l'année

20 €
l'année

70 €
l'année

18 € la
séance



Les prix indiqués correspondent à l'année civile, de janvier à décembre 2023

ACTIVITÉS PONCTUELLES

- de mars à juin 2023 -

Mars



31 Mars et 1er avril : Bourse aux vêtements
à Argentat

Avril

Mercredi 12 : Atelier créatif pour
enfants (+ de 6 ans)

à la Chapelle St Géraud à 14h30

Gratuit, inscription nécessaire



Jeudi 20 : atelier impression 3D pour
ados (+ de 9ans)

à Sexcles de 10h à 12h

Gratuit, inscription nécessaire

Samedi 22 : Partage de Savoirs « couture
et tricot » à Reygades à 14h30



Vendredi 28 : Assemblée Générale

à La Chapelle St Géraud

Mai

Dimanche 14 : Pique-nique à Camps

avec Air de Jeux

Gratuit, inscription nécessaire

Juin



Dimanche 18 : sortie familiale

- Matin : visite de la ferme d'Alix (culture de lavande)

- Midi : repas au restaurant

- Après-midi : balade en train à vapeur à Martel

Inscription nécessaire

Projets en cours :

- atelier « je gère mon budget »
- prévention routière
- atelier cirque pour enfants
- journée médiévale / calligraphie à Goulles
- sortie bowling et laser-game à Aurillac
- stage photo (le 7 octobre)
- sortie familiale dans un parc d'attraction
(le PAL vers Moulins)

Nous vous proposons également
un réseau de Voisineurs, pour rendre visite
aux personnes âgées isolées.

Contactez-nous !