



ÇA SE PASSE CHEZ NOUS



Permanence BGE : Accompagnement des entrepreneurs par un professionnel.

Sur RDV les vendredis 09/02 et 23/02 de 9h à 12h

Permanence du Collectif Accueil Migrant·es du Narbonnais :
Écoute et accompagnement des migrant·es, propositions d'actions

Tous les mercredis de 13h30 à 16h30

Cours d'initiation à la langue arabe : Venez apprendre avec nous, notre bénévole se fera un plaisir de vous recevoir.

Tous les samedis de 10h à 11h30 au Forum Sur Inscription



La participation régulière aux activités nécessite une adhésion à La Maison des Potes :

Adhésion de Septembre 2023 à Août 2024

- Familles : 15 €
- Adultes : 10€
- Enfants : 5 €



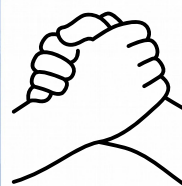
AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES



LE FORUM
Espace de vie social
1 place du Forum
11100 NARBONNE
04.48.16.06.85



Mail : mdpnarbonne11@gmail.com
Le café des potes : 5 rue Baudin 11100



Nous recherchons des bénévoles
N'hésitez pas à venir au Forum

Planning de Février 2024



A NE PAS MANQUER

Atelier d'initiation à la percussion pour adultes

Première des 6 séances animées par le musicien Abdel BOUZBIBA

Mardi 27/02 de 18H à 20H Sur inscription

Atelier créatif

Création artistique pour les parents et les enfants avec la participation de l'Etang d'art

Mercredi 14/02 de 14h à 16h Sur inscription

Développement personnel

Prendre soin de soi, c'est donner la priorité à sa propre santé mentale, émotionnelle, spirituelle, physique : c'est ESSENTIEL pour son bien être général

Lundi 19/02 et 26/02 à 14h

Sur inscription au Forum



LE FORUM
Espace de vie social
1 place du Forum
11100 NARBONNE
04.48.16.06.85



HORAIRE DU FORUM :

Lundi / Mercredi / Jeudi / Vendredi
9h - 12h30 / 13h30 - 17h
Mardi : 13h30 / 17h



ATELIERS

AU FORUM

TEMPS D'ÉCHANGES

Café Philo : Échange autour de la thématique "En finir avec la culpabilité et retrouver la joie", en partenariat avec l'Université Populaire de la Narbonnaise

Mardi 06/02 de 16h à 17h30

Café littéraire : Parlons de vos livres préférés autour d'un café

Tous les mardis de 14h à 16h



SORTIES CULTURELLES

Danse VertiKal (hip-hop) : Une danse virtuose et onirique où le mouvement ne s'arrête jamais et où rien ne semble impossible.

Jeudi 1er février à 20h
Sur inscription au Forum

Projection du film : " En roue libre"
Entrée gratuite

RDV au Forum à 14h, à la MJC à 14h15



ACCÈS AUX DROITS

Médiation : Aide aux démarches administratives **Sur rendez-vous**

Atelier français : Apprentissage des bases de la langue française

Sur inscription

Atelier informatique : Accompagnement à l'utilisation des outils informatiques

Sur RDV tous les jeudis de 15h à 17h



TEMPS CONVIVIAUX

Atelier culinaire : Un habitant vous propose de cuisiner une spécialité péruvienne délicieuse



Sur inscription

Jeudi 15/02 de 12h00 à 14h00

Jeux de société : Jouons aux jeux de société ! Ouvert à tous !

Tous les lundis de 14h à 17h



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Prendre soin de soi, c'est donner la priorité à sa propre santé mentale, émotionnelle, spirituelle, physique : c'est ESSENTIEL pour son bien être général

Lundi 19/02 et 26/02 à 14h

Sur inscription au Forum



À FAIRE SOI-MÊME

Atelier jardin : Venez semer et récolter les légumes de saison ensemble!

Vendredi 09/02 de 9h30 à 11h
inscription si première participation

Atelier couture : Venez coudre avec nous
Tous les mardis de 9h à 12h sur inscription (hors vacances)

Repair café : Réparons ensemble votre petit électroménager

Tous les vendredis de 14h à 17h
Sur inscription



ATELIER CRÉATIF

Création artistique pour les parents et les enfants de 6 à 11 ans avec la participation de l'Étang d'art

Mercredi 14/02 de 14h à 16h
Sur inscription



PERCUSSION

Atelier d'initiation aux percussions pour adultes

Première des 6 séances animées par le musicien Abdel BOUZBIBA

Mardi 27/02 de 18h à 20h

Sur inscription

