

Tous les mardis,  
de 14h à 16h45

---

## Inscriptions et annulation

---

Afin de garantir le bon déroulement de l'animation et la gestion des courses, les activités cuisine se feront désormais sur inscriptions à l'accueil. En cas d'empêchement, merci de prévenir 48h à l'avance minimum pour laisser la place aux personnes sur liste d'attente.

Les autres ateliers sont sans inscriptions. Tous les ateliers sont gratuits.

[www.afsco.org](http://www.afsco.org)



AFSCO - Espace Matisse

---

27 rue Henri Matisse  
68200 MULHOUSE

Téléphone : 03 89 33 12 66



# Programme Bien-Être

---

Septembre

-

Octobre  
2025





## Septembre

---

### Mardi 09 septembre

14h-17h: atelier **concours**

Pour cette rentrée, réalisons un concours de gâteaux: préparez votre recette fétiche, ramenez votre gâteau, et nous serons le jury pour déterminer le meilleur et se délecter les papilles !

### Mardi 16 septembre

14h-17h: atelier **bruitage**

Amusons-nous à réaliser des bruitages par-dessus des films d'animation et faisons n'importe quoi en refaisant le doublage de scènes célèbres !

### Mardi 23 septembre

14h-17h: atelier **décodeurs**

Revenons sur l'actualité de cet été: comment comprendre ce qu'il se passe ? Comment rester critique par rapport à l'information ? Comment croire ou ne pas croire tout ce que l'on entend ?

### Mardi 30 septembre

14h-17h: atelier **cuisine**

Afin de préparer la journée de lutte contre le diabète, l'atelier bien-être est mis à contribution pour réaliser le buffet de la soirée d'information.

## Octobre

---

### Mardi 07 octobre

14h-17h: Atelier **Afsco**

L'Afsco s'engage dans son nouveau projet social 2026-2029. Profitons de ce moment pour échanger sur les missions de l'Afsco, sur son avenir et sur l'avenir du quartier.

Découverte du VRAC après l'atelier.

### Mardi 14 octobre

14h-17h: atelier **cuisine**

En octobre c'est la saison des courges ! Avez-vous déjà réalisé un gâteau au potiron ?

### Mardi 21 octobre

14h-17h: atelier **5 sens**

Jouons avec nos sens pour découvrir notre environnement différemment !

### Mardi 28 octobre

14h-17h: atelier **déguisements**

A l'approche d'Halloween, profitons pour nous déguiser et reproduire des tableaux célèbres !