



## Liste des demandes

27/04/2018

### Art

**Musique**

Découverte d'un instrument

### Bien être

**Relaxation**

Apprendre à se relaxer. Exercice de respiration.  
Activité en groupe.

### Cuisine

**Confiture**

Savoir préparer des confitures

**Cuisine exotique**

### Jeux/Loisirs

**Guitare**

Apprendre à jouer de la guitare

**Jouer aux échecs**

Apprendre en jouant - Niveau débutant

**Promenade**

Préparer un circuit et organiser la promenade avec un groupe

**Promenade culturelle à Toulouse**

Circuits et découverte de sculptures dans la ville.  
Marche tranquille, circuits courts d'1h à 1h30

### Langues

**Anglais**

Soutien à l'apprentissage de l'anglais pour un niveau collège/lycée

**Anglais conversation**



## Liste des demandes

27/04/2018

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Arabe</b>             | Initiation  |
| <b>Chinois</b>           | Initiation  |
| <b>Espagnol</b>          | Conversation courante   |
| <b>Français</b>          | Français écrit et parlé pour les non francophones (Français Langue Etrangère) |
| <b>Grec moderne</b>      | Niveau débutant   |
| <b>Italien</b>           | Niveau débutant   |
| <b>Langue des signes</b> | Niveau débutant   |
| <b>Polonais</b>          | Savoir quelques bases pour se faire comprendre au quotidien                   |
| <b>Russe</b>             | Niveau débutant   |

## Loisirs créatifs

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Couture</b>                        | Différentes notions en couture : ourlets, découpe patron, utilisation machine à coudre... |
| <b>Couture : Rénover Canapé</b>       | Redonner une seconde vie à un ancien canapé   |
| <b>Création de bouquets de fleurs</b> | Comment créer ses propres compositions florales   |
| <b>Dessin sur ordinateur</b>          | Initiation au dessin sur ordinateur : base du dessin vectoriel et de la retouche photo    |



## Liste des demandes

27/04/2018

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Faire des noeuds marins</b> | Apprendre quelques noeuds de base                         |
| <b>Pliage de serviettes</b>    | Apprendre quelques pliages simples pour les repas de fête |
| <b>Tricot / crochet</b>        | Point fantaisie, jacquard...                              |

## Technologie

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Anti-Virus</b>             | Paramétrer et utiliser AVAST et PC Cleaner           |
| <b>Faire un site internet</b> | Apprendre à créer et mettre un jour un site internet |
| <b>Outils bureautiques</b>    |  |

## Vie quotidienne

|   |  |
|---|--|
| <b>Bien vivre avec des personnes mal-voyantes</b> | Découverte et astuces                                |
| <b>Bricolage</b>                                  | Petit travaux de bricolage, par exemple en plomberie |