

JANVIER-MARS 2024

ARC EN CIEL
Centre social

ANIMATIONS

La Parenthèse
Espace de vie sociale

ATELIERS | RENDEZ-VOUS | SORTIES

Ouverts à tous



**ANIMATIONS
ARC EN CIEL
P.3 à P.28**



**ANIMATIONS
LA PARENTHÈSE
P.29 à P.35**



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P.6 À P.12



ATELIERS CRÉATIFS P.13 À P.15



ATELIERS NUMÉRIQUES P.16 À P.19



ATELIERS CUISINE P.20 À P.21



ATELIERS BIEN-ÊTRE P.22 À P.26



ÉVÉNEMENTS EXCEPTIONNELS P.27 À P.28

ARC EN CIEL CENTRE SOCIAL

Ouvert à tout public, le centre social Arc en Ciel de la Communauté de communes GRAND SUD TARN & GARONNE (CCGSTG) est agréé par la Caisse d'Allocations Familiales de Tarn-et-Garonne. Il intervient sur l'ensemble des communes de la CCGSTG. Co-animé par les professionnels du centre social et l'association Trait d'Union,

il propose des actions qui répondent aux besoins des familles et des habitants. Il a pour mission de soutenir la fonction parentale et la vie associative, d'impulser des projets dans les domaines de la prévention santé et de la cohésion sociale, en favorisant la participation des habitants et des associations.

Vous y trouverez :

*un accueil, un lieu d'écoute et de convivialité,
des animations, des ateliers, des sorties.*



VOUS AVEZ DES IDÉES, DES PROJETS ?

Venez-nous en parler, ensemble nous verrons comment les réaliser.

TARIFS

Adhésion gratuite pour tous

| TARIF POUR ½ JOURNEE | | Habitants de la CCGSTG | Habitants hors CCGSTG |
|---|---|------------------------|-----------------------|
| Sans prestataire et sans transport collectif | par personne | 1 € | 2 € |
| | tarif famille (2) | 4 € | 8 € |
| | à partir de la 6 ^{ème} personne (3) | 0,50 € | 1 € |
| | carte 10 séances | 9 € | 18 € |
| Avec prestataire et sans transport collectif | par personne | 2 € | 4 € |
| | tarif famille (2) | 8 € | 16 € |
| | à partir de la 6 ^{ème} personne (3) | 1,2 € | 2,4 € |
| | carte 10 séances | 18 € | 36 € |

| ATELIERS GRATUITS | | Habitants de la CCGSTG | Habitants hors CCGSTG |
|---|--|---------------------------|--------------------------|
| Ateliers numériques, réunion d'information collective, conférence-débat, groupe de paroles (RDV parents d'ados, café parents, Pause café : moment à partager, le p'tit déj des habitants et pause café des aidants). Réseau d'échanges, atelier en visio conférence. Liste non exhaustive : une gratuité peut être accordée pour les ateliers bénéficiant d'un soutien financier ciblé. Dans ce cas, les ateliers concernés seront indiqués sur le programme d'activités | | par personne | gratuit |

| SORTIE A LA JOURNEE (repas à la charge des participants) | | Habitants de la CCGSTG | Habitants hors CCGSTG |
|---|---|---------------------------|--------------------------|
| Avec 1 prestataire (4) + transport collectif | par personne | 5 € | 10 € |
| | tarif famille (2) | 20 € | 40 € |
| | à partir de la 6 ^{ème} personne (3) | 3 € | 6 € |
| Sans prestataire + transport collectif | par personne | 4 € | 8 € |
| | tarif famille (2) | 16 € | 32 € |
| | à partir de la 6 ^{ème} personne (3) | 2,50 € | 5 € |

(2) 5 personnes de la même famille

(3) à partir de la 6ème personne de la même famille, tarif supplémentaire par personne

(4) 1 €/personne demandé par prestation supplémentaire

**Nombre de places limitées par atelier, inscriptions obligatoires
LES LIEUX ET DATES SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS.**

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Espace de rencontre parents/enfants - de 4 ans



GRATUIT

**Nous vous accueillons pour un temps de rencontre convivial
entre parents et jeunes enfants de moins de 4 ans.**

Il permet de passer un moment agréable de détente et de convivialité ensemble « petits et grands », mais également de partager un temps d'échange et de jeu avec son enfant.

Petit déjeuner offert



Jeudi 04/01



9h > 12h30



LABASTIDE ST PIERRE
France Services
90 av Jean Jaurès

Atelier créatif



Vendredi 19/01



9h > 12h30



MONTECH
RPE de Montech
7, faubourg du 4 septembre

«La Bulle Des Émotions» 2-4 ans



Mercredi 14/02



9h > 12h30



LABASTIDE ST PIERRE
France Services
90 av Jean Jaurès

Atelier de sophrologie animé par MAGNE Marie Laure, adaptés aux enfants, leur permettant d'acquérir les outils nécessaires à la gestion de leurs émotions.

Atelier Motricité



Vendredi 01/03



9h > 12h30



LABASTIDE ST PIERRE
France Services
90 av Jean Jaurès

Fabrication de pâte à modeler naturelle



Mercredi 13/03



9h30 > 12h30



LABASTIDE ST PIERRE
France Services
90 av Jean Jaurès



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73.

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

*Voeux et galette des rois*TOUT
PUBLIC

GRATUIT

Le Centre social et l'association Trait d'Union vous convient à déguster ensemble la galette des rois. Une occasion pour souhaiter une bonne année à tous les adhérents et bénévoles.

**Mercredi 10/01**

17h > 18h30



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès



Places limitées : inscription obligatoire, contactez Vanessa au 07 72 51 57 73 ou Christine au 06 85 52 73 71.

Pause café. un moment à partager

FAMILLE

GRATUIT

Un moment pour se retrouver autour d'un café pour papoter tout simplement.
En famille, seul... Vous êtes les bienvenus ! Venez comme vous êtes.



Mercredis 10, 17, 24 et 31/01
Mercredis 7 et 28/02
Mercredis 6, 13, 20 et 27/03



10h30 > 12h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

*Le petit déj des habitants*TOUT
PUBLIC

GRATUIT

Un moment, dans la semaine pour se retrouver, discuter autour d'un café ou d'un thé.
Moment informel pour parler de tout...de rien.

Venez nous retrouver chaque semaine le jeudi matin.



Tous les jeudis



9h > 10h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès



Contactez Vanessa au 07 72 51 57 73 ou Christine au 06 85 52 73 71.

Le rdv des parents d'ados

ADULTE

GRATUIT

Vous êtes parents, grands-parents ou beaux-parents d'adolescents et vous souhaitez échanger avec d'autres parents pour **un temps convivial et bienveillant**.
On vous accueille pour échanger, partager les questionnements rencontrés dans le rapport à vos enfants de votre place de parents.



**Lundis 22/01, 05/02,
04/03 et 18/03**



14h > 15h30



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès



RÉSEAU
Parentalite

Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73.

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Le Café des parents



Le café des parents, un moment pour se retrouver, échanger entre parents, futurs parents, grands-parents, beaux-parents. **On prend un temps pour soi.** On y partage des idées, des infos, des astuces en toute simplicité



**Mardis 9/01, 6/02,
27/02 et 26/03**



9h > 10h30



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès



Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73.

Découverte de la ludothèque

TOUT PUBLIC

Découverte de la ludothèque municipale et présentation de jeux adaptés aux âges de vos enfants par Joël, le ludothécaire.



**Mardis 23/01
et 05/03**



9h > 10h30



GRISOLLES
Ludothèque
11 rue de la Campadou



Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73.

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

*Atelier interactif*TOUT
PUBLIC

Magali APINE, professeur des écoles praticienne en psychopédagogie positive partagera avec vous ses outils ludiques et variés pour apaiser le temps des devoirs et avoir des méthodes pour faciliter les apprentissages.

Thème : Devoirs apaisés**Mercredi 21/02**

17h > 19h



VERDUN SUR GARONNE
Espace de Vie Sociale
302 route d'Auch

**Places limitées : inscription obligatoire auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73.***Poussons la chansonnette*

ADULTE

Ce n'est pas une chorale, juste un rendez-vous pour chanter des chansons populaires...

Galette offerte !**Mercredi 17/01**

10h30 > 12h



GRISOLLES
France services,
9, rue François Faugères

**Places limitées : inscription obligatoire auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.**

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Atelier « généalogie »



Atelier co-animé par le Centre social et Sylvie, bénévole de l'association Trait d'Union.

Lancez-vous dans la généalogie ! Jeu de piste géant où vous ferez revivre vos ancêtres disparus. Vous côtoierez l'histoire et la géographie en retrouvant vos racines.

Une connaissance de base en informatique est souhaitable.

Vous laisserez parler votre créativité en réalisant votre arbre de famille.



Mardis 09 et 23/01

Mardi 06/02

Mardis 05 et 19/03



10h > 12h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE

France services,
90 avenue Jean Jaurès



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Rendez-vous des aidants



GRATUIT

En présence de l'APAS 82 (Association Promotion Autonomie et Santé 82)

Un espace convivial et chaleureux pour les proches aidants.
 Profitez d'un moment de détente, d'écoute et de soutien.
 L'APAS 82 pourra répondre à toutes vos questions concernant votre statut d'aidant familial.

**Mardi 27/02**

9h30 > 11h30



GRISOLLES
 France services,
 9 rue François Faugères



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Christine au 06 85 52 73 71 ou Valérie au 07 50 56 78 51.

Après-midi « jeux »

TOUT PUBLIC

Venez jouer seul ou à plusieurs à des jeux de société, déjà bien connus ou à découvrir.
 Les jeux seront adaptés aux âges des personnes inscrites.

**Jeudi 15/02
Mardi 20/02**

14h > 17h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
 France services,
 90 avenue Jean Jaurès



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Ateliers Parents et ados : Burgers & Jeux vidéo



Pas toujours facile d'être parents d'ados ! Venez nous rejoindre avec votre enfant autour d'activités pour passer ensemble un moment agréable.

Pour cette 1^{ère}, on préparera des burgers maison.

La soirée se poursuivra par un jeu en famille sur console de jeux.

Vos ados vous feront découvrir les jeux vidéos.

Les ados ont la possibilité de ramener leur console de jeu (sous leur entière responsabilité), ainsi que leurs jeux - qui devront être autorisés au moins de 12 ans



Jeudi 15/02



18h > 21h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73.

ATELIERS CRÉATIFS

Tricot à gogo

NOUVEAU !

**Atelier co-animé par le Centre social, Monique et Esther,
bénévoles de l'association Trait d'Union.**

Pour débutant : tricot à gogo est un atelier créatif qui consiste à apprendre les techniques de points de base du tricot.

Vous pouvez amener votre matériel ou alors nous vous en proposerons.



Mercredis 10 et 24/01
Mercredis 7 et 28/02
Mercredis 13 et 27/03



14h30 > 16h30



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.

ATELIERS CRÉATIFS

Couture

TOU
PUBLIC

Atelier co-animé par le Centre social et Suzanne, bénévole de l'association Trait d'Union.

Apprendre ou progresser en couture, créer des vêtements, créer des pochettes pour vos appareils multimédias ou customiser vous intéresse ? Rejoignez-nous seul ou en famille à cet atelier. Créations selon le niveau de chacun.



Mercredis 10 et 24/01
Mercredis 7 et 28/02
Mercredis 13 et 27/03



14h > 17h



VILLEBRUMIER
Salle des aînés, rue Haute
(côté maison du fleuriste)



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

« Récup' palettes »

ADULTE

Atelier co-animé par le Centre social et Philippe, bénévole de l'association Trait d'Union.

Apprendre à utiliser les palettes de récupération : créations en tous genres, jardinières, meubles. Cet atelier évoluera en fonction de vos envies et de vos demandes.

Ateliers annulés en cas de temps pluvieux



Mercredis
17/01, 21/02 et 20/03



14h > 17h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services, 90 avenue Jean
Jaurès ou au jardin partagé



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

ATELIERS CRÉATIFS

Macramé



Atelier co-animé par le Centre social et Martine, bénévole de l'association Trait d'Union.

Le macramé est une forme de création basée sur une technique particulière de nœuds, qui peuvent être plats pour les bracelets ou colliers, ou en volume pour fabriquer des objets tels que porte-pots, rideaux ou sculptures.



Jeudis
18/01, 22/02, 21/03



14h > 17h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

Scrapbooking



Atelier co-animé par le Centre social et Nicole, bénévole de l'association Trait d'Union.

Nicole nous propose un atelier scrapbooking. Il s'agit d'une activité de mise en valeur des photos afin de faire de très beaux albums à l'aide de rubans, papiers, fleurs....



Mardis
16/01, 13/02 et 19/03



14h > 17h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

ATELIERS NUMÉRIQUES

Les ateliers numériques du Centre social



**Atelier co-animé par le Centre social, Martine et Gérard,
bénévoles de l'association Trait d'Union.**

Pas de thème principal pour ces séances. Nous vous aidons à trouver des réponses à vos questions sur l'utilisation de vos outils numériques (ordinateur, tablette, portable etc..) N'hésitez pas à venir avec votre propre matériel.



Mardis 9, 16, 23 et 30/01
Mardis 6 et 27/02
Mardis 5, 12, 19 et 26/03



14h > 16h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Jeudi 11/01
Jeudi 28/03



10h > 12h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.

ATELIERS NUMÉRIQUES

Parcours numérique



Pour les participants du parcours numérique 2023 de Mas Grenier.

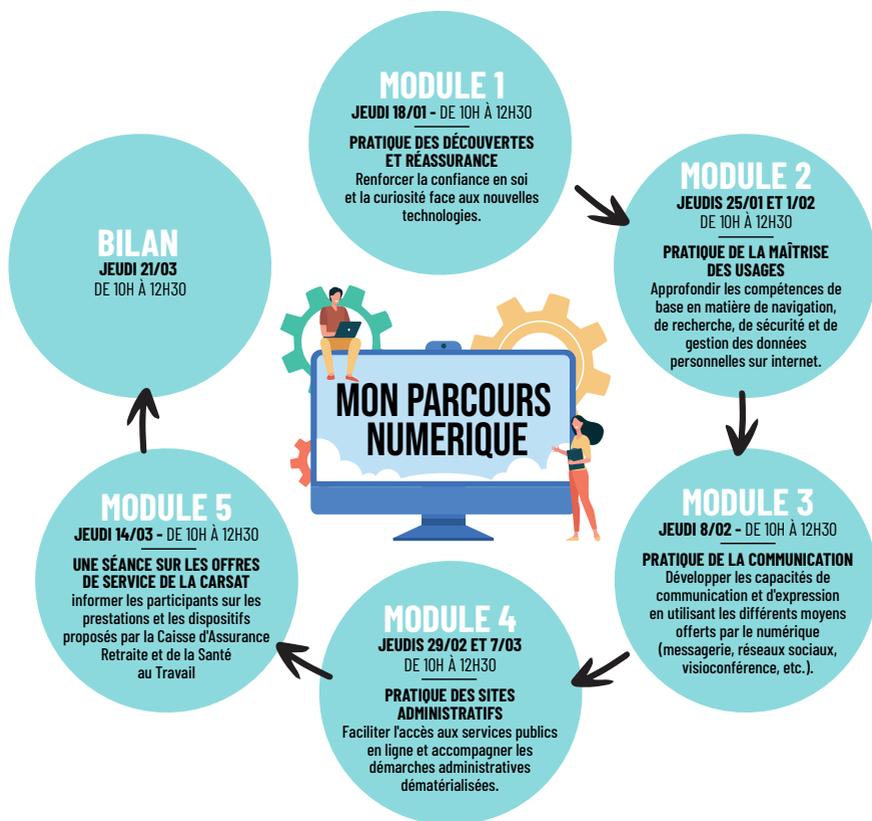
« L'INFORMATIQUE ET MOI : MÊME PAS PEUR ! JE RENFORCE MES ACQUIS »

Atelier co-animé par le Centre social et Anaël, conseiller numérique de la CCGSTG.

Ce parcours numérique est un dispositif de renforcement des acquis. Il se compose de 5 modules qui abordent différents thèmes liés à l'utilisation des outils numériques :



MAS-GRENIER
Mairie,
Rue de l'Eglise



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Christine au 06 85 52 73 71 ou Valérie au 07 50 56 78 51.

ATELIERS NUMÉRIQUES

Ateliers numériques en famille



Atelier co-animé par le Centre social et Anaël, conseiller numérique de la CCGSTG.



Mercredi 24/01
Mercredis 14 et 21/02
Mercredi 6/03



14h > 15h30



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès



Lundi 19/02



14h > 15h30



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Anaël au 07 85 75 74 64.

Créa-truc au Fab Lab «Le Dynamik»



Venez découvrir au Fab lab «Le Dynamik» l'utilisation de la découpeuse et graveuse laser à travers la fabrication d'un porte-clé personnalisé.

Vous serez accompagné de Florent, le Fab manager du lieu !



Mercredi 21/02



14h > 16h30



VERDUN SUR-GARONNE
Fab lab «Le Dynamik»
236 avenue de Toulouse



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73.

ATELIERS NUMÉRIQUES

Les ateliers du numérique

TOUT
PUBLIC

GRATUIT

Ateliers animés par Anaël, conseiller numérique de la CCGSTG.

Des parcours de plusieurs séances pour apprendre à utiliser et maîtriser ses appareils numériques : ordinateur, smartphone, tablette.

| PARCOURS | GRISOLLES France Services, 9 rue François Faugères | LABASTIDE-SAINT-PIERRE France Services, 90 avenue Jean Jaurès |
|--|--|---|
| « Découvrir l'ordinateur » | Lundi 8/01 de 9h30 à 11h30 | Vendredi 5/01 de 13h30 à 15h30 |
| « Utiliser son adresse e-mail » | Lundis 11, 18 et 25/03 de 9h30 à 11h30 | Vendredis 12, 19 et 26/01 de 13h30 à 15h30 |
| « Gérer et trier mes fichiers : documents, photos, etc. » | Lundis 15, 22 et 29/01 de 9h30 à 11h30 | Vendredis 1, 8 et 15/03 de 13h30 à 15h30 |
| « Faire des recherches sur Internet » | Mardis 13 et 20/02 de 14 à 16h | Judis 14 et 28/03 de 13h30 à 15h30 |
| « Comment vous protéger sur Internet » | | Judis 11, 25/01 et 8/02 de 13h30 à 15h30 |
| « Utiliser son smartphone » | Lundis 12 et 19/02 de 9h30 à 11h30 | |
| « Mettre à jour ses appareils numériques » | Lundi 5/02 de 9h30 à 11h30 | Judi 29/02 de 13h30 à 15h30 |
| Ecrire avec un traitement de texte sur ordinateur | Lundis 26/02 et 4/03 de 9h30 à 11h30 | Vendredis 2 et 9/02 de 13h30 à 15h30 |
| Ateliers numériques libres « Venez avec vos questions, on essaye d'y répondre » | Ateliers co-animés avec Valérie. Mardis 9, 16, 23 et 30/01, Mardis 6 et 27/02, Mardis 5, 12, 19 et 26/03 de 14h à 16h | Judis 4 et 18/01, Judis 1, 15 et 22/02, Judis 7 et 21/03 de 13h30 à 15h30 |

Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès d'Anaël à conseiller-numerique@grandsud82.fr ou au 07 85 75 74 64.CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
servicesFinancé
par

GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
FraternitéFinancé par
l'Union européenne
NextGenerationEU

ATELIERS CUISINE

Cuisine sans cuisson

TOUT PUBLIC

Bienvenue à l'atelier cuisine sans cuisson ! Voici ce que nous allons préparer ensemble :

Les recettes vous sont données en amont. Chaque participant (e) doit amener ses propres ingrédients et ustensiles. Prévoir des boîtes pour ramener les recettes.

Monique vous proposera sa recette de charlotte aux fruits



Vendredi 12/01



14h > 15h30



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères

Tartine au chorizo, wraps au saumon fumé, crêpes



Mardi 13/02



10h30 > 12h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.

À tablons-nous !



ADULTE

Vous aimez cuisiner ? Rejoignez-nous pour découvrir de nouvelles recettes proposées par les participants !



Jeudis 11 et 25/01
Jeudis 8 et 29/02
Jeudis 14 et 28/03



14h > 16h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès



Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Relaxation

NOUVEAU !

Atelier co-animé par le Centre social et Catherine, bénévole de l'association Trait d'Union.

Un atelier de bien-être : qu'est-ce que la relaxation ? C'est un état de relâchement musculaire dans lequel le corps se libère des tensions corporelles générées par le stress de la vie quotidienne. Les exercices de relaxation permettent de prendre conscience des sensations et de rétablir l'harmonie et le bien-être.

Grâce au travail de relâchement et de prise de conscience de ce qui se vit à l'intérieur de vous, vous remplacez vos pensées négatives et toxiques par une vision positive de la vie.

**Jeudi 1/02**

16h > 17h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès

Places limitées : inscription obligatoire auprès de Christine au 06 85 52 73 71.



Vendredi 19/01
Vendredi 15/03



14h > 15h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères

Places limitées : inscription obligatoire auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.



ATELIERS BIEN-ÊTRE

Remue-méninges



Atelier co-animé par le Centre social et Véronique, bénévoles de l'association Trait d'Union.

Etes-vous prêt à relever des défis ? Etes-vous prêt à jouer avec votre logique, votre sens de l'observation et votre mémoire ? Si la réponse est positive, cet atelier est pour vous !



Lundis 8, 15, 22 et 29/01
Lundis 5 et 26/02
Lundis 4, 11, 18 et 25/03



14h > 16h



POMPIGNAN
salle associative,
rue Peyrille



Jeudis 11 et 25/01
Jeudis 8 et 29/02
Jeudis 14 et 28/03



10h30 > 12h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès

Valérie pour Pompignan au 07 50 56 78 51 ou Christine pour Labastide st Pierre au 06 85 52 73 71.

Mieux manger !

NOUVEAU !



Un atelier pour apprendre ou réapprendre à mieux se nourrir tout en gardant les plaisirs de la table (famille d'aliments, cuisine simple et rapide à petits prix, adaptation de recettes, repas préparés et partagés...).

Intervention d'Emilie PUJOL, infirmière Asalée de prévention. Maison de Santé Pluridisciplinaire La Bouyère.

Nous cuisinerons ensemble et partagerons le repas.



Jeudi 1/02
Jeudi 7/03



9h30 > 13h30



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France services,
90 avenue Jean Jaurès



Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Grand « petit bac »

TOUT PUBLIC

Vous cherchez une activité ludique et conviviale ?

Essayez le petit bac sans compter les points ! Le principe est simple : vous choisissez une lettre au hasard, et vous devez trouver un mot commençant par cette lettre dans différentes catégories (prénom, animal, ville, etc.). Mais attention, il n'y a pas de gagnant ni de perdant !

Le but est de s'amuser et de faire preuve d'originalité.

Par exemple, si la lettre est B, vous pouvez dire : Bernard, baleine, Bangkok, banane, bateau... ou bien Bob l'éponge, bison futé, Beyoncé, bretzel, bidet ! Laissez libre cours à votre imagination et à votre humour, et partagez vos trouvailles avec les autres participants.

Le petit bac sans compter les points, c'est le jeu idéal pour se détendre et rire sans modération ! Venez seul (e), en famille, entre amis vous amuser !



Lundi 12/02



14h30 > 16h

MONBÉQUI
Salle polyvalente

Places limitées : inscription obligatoire auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.

Les petites balades du Centre social

TOUT PUBLIC

Envie de prendre l'air, de marcher tranquillement et régulièrement à plusieurs en toute convivialité, venez nous rejoindre seul ou en famille !
(Entre 1 et 3 kms de balade pendant 1 h maximum, une fois par semaine).



Vendredis 19 et 26/01
Vendredis 2, 16 et 23/02
Vendredis 1, 8, 15, 22 et 29/03



9h30 > 10h30

GRISOLLES
devant l'espace socio-culturel
chemin du canal

Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Les rendez-vous des jardiniers

TOUT PUBLIC

Atelier co-animé par le Centre social et Antoine, bénévole de l'association Trait d'Union.

Antoine propose un atelier pratique de jardinage, au jardin partagé de Labastide-Saint-Pierre ou en intérieur suivant le temps. Venez apprendre à jardiner ou parfaire vos connaissances. Antoine répondra à toutes vos questions.

Choisissons ensemble le programme des ateliers de 2024. Amenez vos idées et vos envies.



Mercredi 17/01



9h30h > 12h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
90 avenue Jean Jaurès
ou au jardin partagé

La taille des végétaux - arbres fruitiers, arbustes, petits fruits, aromatiques, vivaces et rosiers. Petite construction en saule vivant.



Mercredi 21/02



9h30h > 12h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
90 avenue Jean Jaurès
ou au jardin partagé

Les premiers semis en caissettes (tomate, persil et autres).



Mercredi 20/03



9h30h > 12h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
90 avenue Jean Jaurès
ou au jardin partagé



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

ATELIERS BIEN-ÊTRE

*Arc en ciel game*TOUT
PUBLIC

Atelier co-animé par le Centre social et la ludothèque de Grisolles.
Venez découvrir la ludothèque de Grisolles et jouer à des jeux de société.



Jeudi 25/01
Jeudi 29/02
Jeudi 21/03



15h > 17h



GRISOLLES
Médiathèque
11 rue de la Campadou



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.

Atelier écriture

ADULTE

Atelier co-animé par le Centre social, Corinne et Sabine de la Médiathèque de Grisolles.
Petits jeux sur les mots, avec les mots : ANAGRAMMES, APOSTICHES... N'auront plus de secrets pour vous !!!!

**Jeudi 28/03**

14h30 > 15h30



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.

EXCEPTIONNEL

Le rendez-vous des parents : conférence interactive



GRATUIT

CES MOTS QUI LAISSENT DES TRACES - REPÉRER LA VIOLENCE INVISIBLE DANS NOTRE LANGAGE

Intervention : Conférence interactive animée par Hélène COURET LABEDE

(enseignante, coach parental), aujourd'hui elle accompagne les familles à travers des ateliers de soutien à la parentalité, des conférences et des accompagnements individuels.

Descriptif de la conférence :

Certains mots nous apparaissent anodins pourtant ils sont porteurs de violence et peuvent laisser des traces à court et à long terme.

Lors de cette conférence, nous aborderons les thématiques suivantes :

1 Identifier ce qui dans notre vocabulaire crée de la distance et de la résistance

- Les jugements : « Tu fais toujours du bruit. » « Il est pénible. » « C'est une bavarde. »
- Les ordres, les exigences : « Si tu n'arrêtes pas de faire du bruit, je ne t'achèterai pas ce jeu... »
- Les dénis de responsabilité : « Si tu n'avais pas fait du bruit, je ne t'aurais pas dit ça. »
« Je suis en colère parce que tu fais du bruit. »

2 Différencier le facteur déclenchant et la cause de nos réactions

3 Apprendre à dire ce qui ne nous convient pas de manière douce

Remplacer ce vocabulaire porteur de violence

Cette conférence sera interactive et sollicitera la participation du public.



Jeudi 14/03



17h30 > 19h30



MONTECH
Ecole maternelle Jean Larramet
5 rue de la Grande Forêt



Places limitées : inscription obligatoire auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73.

EXCEPTIONNEL

Faites de la soupe !



Un moment ludique et gourmand pour partager vos réalisations de soupes !
 Une bonne occasion pour manger sain et de saison.
 Faire sa soupe préférée, inventer, faire goûter des soupes du monde entier : tout est permis !
 Vous venez avec votre soupe, on réchauffe et on se régale.

Cette année, ce temps de cuisine sera partagé avec l'atelier « Mieux manger » en présence d'Amélie PUJOL, infirmière Asalée de prévention de la maison de santé pluridisciplinaire La Bouyère.

Nous préparerons également des crêpes salées et sucrées.

Ensuite on vote pour les soupes :

Pour la meilleure

Pour la plus originale

Pour la plus appétissante

CONCOURS !
 Dépouillement
 des votes
 et remise
 de diplômes



Judi 1/02



9h30 > 13h30



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
 France services,
 90 avenue Jean Jaurès

Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

Conférence interactive sur l'intelligence artificielle (IA)

TOUT PUBLIC

L'intelligence artificielle (IA) est une technologie qui a la capacité de transformer notre façon de vivre, travailler, communiquer et penser, au même titre qu'internet et les téléphones portables précédemment.

Au cours de cette conférence, nous explorerons les dernières avancées de l'IA et comment elles influencent directement nos vies, ainsi que celles de nos proches.

Nous scruterons les facettes positives et négatives de cette technologie.

L'IA a le pouvoir de révolutionner la médecine, de rendre nos villes plus intelligentes, de stimuler la créativité artistique, mais elle pose également des défis éthiques et sociaux importants, des questions sur la vie privée et sur la manière dont elle redéfinit le monde du travail.

Cette conférence ne se limitera pas à une simple exposition de faits : nous vous encourageons à venir poser des questions, à participer à des démonstrations en direct et à partager vos réflexions.



Mercredi 31/01



15h > 16h30



MONTBARTIER
 Salle des fêtes
 80 rue d'astorg

Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Anaël au 07 85 75 74 64 ou Christine au 06 85 52 73 71.

La Parenthèse



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P.32

ATELIERS CUISINE P.33



ATELIERS BIEN-ÊTRE P.33

ATELIERS CRÉATIFS P.34 À P.35

LA PARENTHÈSE

Espace de Vie Sociale « La Parenthèse »

à Verdun-sur-Garonne

La Communauté de Communes GRAND SUD TARN & GARONNE (CCGSTG) propose aux habitants du territoire un lieu d'écoute, de convivialité et d'animation :

La parenthèse, l'Espace de Vie Sociale situé 302 route d'Auch à Verdun sur Garonne

Que vous soyez, en famille ou seul, habitant de longue date sur le territoire ou nouvel arrivant, venez découvrir et participer à des ateliers co-animés par la Parenthèse, et les bénévoles de l'association Trait d'Union.

Vous y trouverez des ateliers parents-enfants, des animations pour les adultes, l'instant café des habitants (lieu de discussion ouvert à tous) etc...

Vous avez envie de partager vos passions et vos talents lors d'un atelier...



VOUS AVEZ DES IDÉES, DES PROJETS ?

Venez-nous en parler, ensemble nous verrons comment les réaliser.

Pour plus d'informations, contactez :

evs.pole-verdun@grandsud82.fr

ISABELLE : 07 56 38 05 12

**Ou rendez-nous visite à la Communauté de communes,
302 route d'Auch à Verdun-sur-Garonne**

Horaires d'ouverture :

Lundi-mardi-mercredi-jeudi : 9h-12h30/13h30-18h

Vendredi : 8h30-12h30

TARIFS ⁽¹⁾

Adhésion gratuite pour tous

| TARIF POUR ½ JOURNEE | | Habitants de la CCGSTG | Habitants hors CCGSTG |
|---|---|------------------------|-----------------------|
| Sans prestataire et sans transport collectif | par personne | 1 € | 2 € |
| | tarif famille (2) | 4 € | 8 € |
| | à partir de la 6 ^{ème} personne (3) | 0,50 € | 1 € |
| | carte 10 séances | 9 € | 18 € |
| Avec prestataire et sans transport collectif | par personne | 2 € | 4 € |
| | tarif famille (2) | 8 € | 16 € |
| | à partir de la 6 ^{ème} personne (3) | 1,2 € | 2,4 € |
| | carte 10 séances | 18 € | 36 € |

| ATELIERS GRATUITS | | Habitants de la CCGSTG | Habitants hors CCGSTG |
|--|--------------|---------------------------|--------------------------|
| <p>Réunion d'information collective, conférence-débat, groupe de paroles, atelier en visio conférence</p> <p>Liste non exhaustive : une gratuité peut être accordée pour les ateliers bénéficiant d'un soutien financier ciblé. Dans ce cas, les ateliers concernés seront indiqués sur le programme d'activités.</p> | par personne | gratuit | gratuit |

| SORTIE A LA JOURNEE (repas à la charge des participants) | | Habitants de la CCGSTG | Habitants hors CCGSTG |
|---|---|---------------------------|--------------------------|
| Avec 1 prestataire (4) + transport collectif | par personne | 5 € | 10 € |
| | tarif famille (2) | 20 € | 40 € |
| | à partir de la 6 ^{ème} personne (3) | 3 € | 6 € |
| Sans prestataire + transport collectif | par personne | 4 € | 8 € |
| | tarif famille (2) | 16 € | 32 € |
| | à partir de la 6 ^{ème} personne (3) | 2,50 € | 5 € |

(1) gratuité des 2 premières séances d'un même atelier pour tout nouvel adhérent

(2) 5 personnes de la même famille

(3) à partir de la 6ème personne de la même famille, tarif supplémentaire par personne

(4) 1 €/personne demandé par prestation supplémentaire

**Nombre de places limitées par atelier, inscriptions obligatoires
LES LIEUX ET DATES SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS.**

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

L'instant parents



Pensez à vous chers parents !

Venez discuter et rencontrer d'autres parents après avoir déposé les enfants à l'école, autour d'un café, un thé et des petits gâteaux. Et ensemble partagez votre expérience, vos difficultés, vos astuces et vos ressources avec d'autres parents.



Mercredis 10, 24/01
Mercredi 07/02
Mercredi 06/03



8h45 > 10h



VERDUN-SUR-GARONNE
Espace de Vie Sociale
302 route d'Auch



Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Isabelle au 07 56 38 05 12.

L'instant jeux



Découvrons tous ensemble petits et grands, divers jeux (anciens et nouveaux). Venez jouer seul ou à plusieurs, les jeux seront adaptés aux âges des personnes inscrites.



Mercredis 3 et 31/01
Mercredis 14 et 28/02
Mercredis 13 et 27/03



14h > 16h30



VERDUN-SUR-GARONNE
Espace de Vie Sociale
302 route d'Auch



Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Isabelle au 07 56 38 05 12.

ATELIERS CUISINE

Cuisinez et pâtissez sans cuisson



Vous aimez cuisiner et faire de la pâtisserie ?

Rejoignez-nous et participez à l'atelier cuisine sans cuisson. La recette vous sera donnée en amont. Chaque participant (e) devra ramener les ingrédients et ses propres ustensiles. Pensez à prévoir des boîtes pour repartir avec votre recette.



Jeudi 25/01
Jeudi 22/02
Jeudi 21/03



14h > 17h



VERDUN-SUR-GARONNE
Espace de Vie Sociale
302 route d'Auch

Attention : Ces dates peuvent être modifiées en fonction de la disponibilité de la salle



Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Isabelle au 07 56 38 05 12.

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Les balades



Venez prendre l'air, papoter, vous rencontrer dans une ambiance détendue pour une heure maximum !



Mercredis 3, 17 et 31/01
Mercredis 14 et 28/02
Mercredis 13 et 27/03



10h > 11h



VERDUN-SUR-GARONNE
Parking en face du
restaurant Mix et Thé,
9 avenue Carnot



Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Isabelle au 07 56 38 05 12.

ATELIERS CRÉATIFS

Les moments créatifs



TOUT PUBLIC

Lors des moments créatifs, nous réaliserons ensemble des décorations, des objets ou autres choses de votre choix en fonction des saisons et de vos envies. Les activités seront adaptées à l'âge des personnes inscrites.



Mercredi 24/01
Mercredi 7/02
Mercredi 6/03



14h > 16h30



VERDUN-SUR-GARONNE
Espace de Vie Sociale,
302 route d'Auch



Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Isabelle au 07 56 38 05 12.

L'instant ménager



Atelier co-animé par l'Espace de Vie Sociale « La Parenthèse » et Nicole, bénévole de l'association Trait d'Union.

L'atelier «L'instant ménager» est un moment convivial tout en apprenant à fabriquer des produits ménagers.



Jeudi 18/01
Jeudi 15/02
Jeudi 14/03



14h > 16h30



VERDUN-SUR-GARONNE
Espace de Vie Sociale,
302 route d'Auch



Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Isabelle au 07 56 38 05 12.

ATELIERS CRÉATIFS

Atelier « Fils et aiguilles »



**Atelier co-animé par l'Espace de Vie Sociale « La Parenthèse »,
Marie-Josée, Nicole et Colette, bénévoles de l'association Trait d'Union.**

L'atelier « Fils et aiguilles » est un joli moment pour papoter, passer un moment convivial tout en créant. Vous êtes doué pour le crochet, le tricot ou vous avez toujours rêvé de savoir tricoter ou crocheter ? Vous êtes les bienvenus dans cet atelier. Place à votre imagination !

Selon vos envies, on peut créer individuellement ou en collectif un projet.

Venez à plusieurs ou seul, l'atelier est ouvert à celles et ceux qui le souhaitent.

**Matériels : amenez vos pelotes de laines, vos crochets, vos aiguilles à tricoter.
Si vous n'en avez pas, nous en prévoyons pour vous.**



Mardis 9,16,23 et 30/01

Mardis 6,13,20 et 27/02

Mardis 5,12,19 et 26/03



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE

Espace de Vie Sociale,
302 route d'Auch



Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Isabelle au 07 56 38 05 12.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

ARCE EN CIEL

FRANCE SERVICES LABASTIDE-SAINT-PIERRE

90, Avenue Jean Jaurès
82370 LABASTIDE-SAINT-PIERRE

05 32 09 53 40

- lundi 8h30-12h30
- mardi 13h30-17h
- mercredi 9h30-12h30 et 13h30-17h
- jeudi 14h-17h
- vendredi 8h30-12h15 et 13h-16h

FRANCE SERVICES MONTECH

21, Boulevard Lagal
82700 MONTECH

05 32 09 62 20

- du lundi au mercredi 9h-12h et 14h-17h
- jeudi 9h-12h
- vendredi 14h-17h

FRANCE SERVICES GRISOLLES

9, rue François Faugères
82170 GRISOLLES

05 63 27 05 70

- lundi 14h-17h
- mardi 9h30-12h30 et 14h-18h
- mercredi 8h30-12h30 et 14h-17h
- jeudi 9h-12h30 et 14h-17h30

CONTACTS

📍 @centresocial@grandsud82.fr

📞 Pour appeler le Centre Social

- Direction : 05 32 09 53 41 ou 06 70 57 17 23

• Animation :

| | | |
|--|--|--|
| Christine 06 85 52 73 71 05 32 09 53 43 | Vanessa 07 72 51 57 73 05 32 09 53 48 | Valérie 07 50 56 78 51 05 32 09 05 89 |
|--|--|--|



La Parenthèse

Espace de vie sociale

RENSEIGNEMENTS

Communauté de communes

302, route d'Auch
82600 VERDUN-SUR-GARONNE

- du lundi au jeudi 9h-12h30 et 13h30-18h
- vendredi 8h30h-12h30

CONTACTS

📍 @ evs.pole-verdun@grandsud82.fr

📞 Pour appeler l'Espace de Vie Sociale

- Direction : 06 70 57 17 23
- Animation : Isabelle - 07 56 38 05 12



Communauté de communes GRAND SUD TARN & GARONNE

120 avenue Jean Jaurès - 82370 LABASTIDE-SAINT-PIERRE

🌐 www.grandsud82.fr 📱 grandsudtarnetgaronne