

OCTOBRE-DÉCEMBRE 2023

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.30**



**ANIMATIONS  
LA PARENTHÈSE  
P.31 à P.35**



**SORTIES P.6**



**ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P.7 À P.11**



**ATELIERS CRÉATIFS P.12 À P.15**



**ATELIERS NUMÉRIQUES P.16 À P.18**



**ATELIERS CUISINE P.19**



**ATELIERS BIEN-ÊTRE P.20 À P.26**



**ÉVÉNEMENTS EXCEPTIONNELS P.28 À P.30**

## 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 <sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> personne (3)	1,2 €	2,4 €
	carte 10 séances	18 €	36 €

ATELIER : gratuit		Habitants de la CCGSTG	Habitants hors CCGSTG
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 : <b>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</b>	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 <sup>ème</sup> personne (3)	3 €	6 €
sans prestataire + transport collectif	par personne	4 €	8 €
	tarif famille (2)	16 €	32 €
	à partir de la 6 <sup>ème</sup> personne (3)	2,50 €	5 €

**(2) 5 personnes de la même famille**

**(3) à partir de la 6<sup>ème</sup> 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.**

## SORTIES TOUT PUBLIC

## La Halle de la Machine TOULOUSE (31)

La visite de la Halle de la Machine vous invite à voyager à travers les contes et légendes de ces extraordinaires mécaniques. Nous formerons 2 groupes pour la visite de la halle et de ses folles machines guidées par un des inventeurs et pour la balade sur le minotaure. Vous pourrez également assister au réveil «poétique» du minotaure et

visiter les jardins de la ligne Latécoère (juste à côté) qui représentent les pays traversés par les pionniers de l'aéropostale.

**13h : prévoir pique-nique. Repas en cas de mauvais temps sous le porche de la structure.**

**16h : goûter proposé par le Centre social et photo souvenir de la journée.**



**Mercredi 25/10**



**SAINT SARDOS**

Salle polyvalente, 17 avenue du lac  
**départ 9h - retour 18h**

**AUCAMVILLE**

5 place de la liberté (côté pétanque)  
**départ 9h15 - retour 17h45**



**Pour inscription, contactez Vanessa au 07 72 51 57 73 ou Christine au 06 85 52 73 71.**

## Parc Walygator AGEN (47)

Walygator est un parc d'attraction familial. Préparez-vous pour un voyage légendaire vers les terres de la peur... Profitez de nombreuses animations surprises et de toutes les attractions

dans un parc totalement thématisé Halloween.

**Pensez à votre pique-nique (aire de pique-nique) ou possibilités de restauration sur place.**



**Mardi 31/10**



**BOUILLAC**

Place de la Halle à Bouillac  
**départ 9h - retour 18h**

**BOURRET**

Parking de l'école, 21 chemin des communaux  
**départ 9h15 - retour 17h45**



**Pour inscription, contactez Valérie au 07 50 56 78 51 ou Vanessa au 07 72 51 57 73.**

## ATELIERS RENCONTRES /ECHANGES

## Café des parents



Café des parents, un rendez-vous pour se retrouver, échanger entre parents, futurs parents, prendre un temps pour soi. On aime y partager des idées, des infos, des astuces en toute simplicité.



**Mardis**  
3/10, 17/10, 14/11 et 19/12



9h



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



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

## Le rdv des parents d'ados



Vous êtes parents d'adolescents et vous souhaitez rencontrer d'autres parents ? Venez au RDV des parents d'ados : cet espace s'adresse à tous parents, grands-parents, beaux-parents qui se posent des questions sur l'adolescence et la façon de communiquer avec les jeunes aujourd'hui.



**Lundis**  
02/10, 13/11



14h > 16h



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



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

## ATELIERS RENCONTRES /ECHANGES

*Espace de rencontre parents/enfants - de 3 ans*



Nous vous accueillons pour un temps de rencontre convivial entre parents, grand-parents ou adulte référent accompagnés d'enfants de moins de 3 ans.

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

*Balade autour du lac puis création d'un tableau végétal*



**Mercredi 4/10**



15h > 18h



**NOHIC**  
Lac de Nohic ou  
plan d'eau du bois des Allègres

*Échanges sur les émotions*



**Judi 2/11**



15h > 18h



**MONTECH**  
RPE de Montech  
7, faubourg du 4 septembre

*Déco sapin en boîtes à œufs*



**Mercredi 22/11**



15h > 18h



**LABASTIDE-SAINT-PIERRE**  
90 avenue Jean Jaurès

*Goûter et jeux de Noël*



**Mercredi 20/12**



15h > 18h



**LABASTIDE-SAINT-PIERRE**  
90 avenue Jean Jaurès

*Chants, contes et activités créatives de Noël*



**Judi 28/12**



15h > 18h



**LABASTIDE-SAINT-PIERRE**  
90 avenue Jean Jaurès



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



## ATELIERS RENCONTRES /ECHANGES

*Pause café. un moment à partager*TOUT  
PUBLIC

GRATUIT

Un moment pour se retrouver autour d'un café pour papoter tout simplement.  
En famille, seul... Vous êtes les bienvenu(e)s ! Venez comme vous êtes pour un moment de partage en toute simplicité.



**Jeudis 12 et 26/10 -  
9, 23 et 30/11 -7 et 21/12**



9h &gt; 10h



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue François Faugères



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

*le p'tit 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 &gt; 10h



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



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

## ATELIERS RENCONTRES / ECHANGES

Après-midi « jeux »

TOUT PUBLIC

Venez jouer seul ou à plusieurs à des jeux de société. Les jeux seront adaptés aux âges des personnes inscrites.



**Judi 26/10**  
**Mardis 19 et 26/12**



14h > 17h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE  
90 avenue Jean Jaurès



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

Atelier « généalogie »

ADULTE

**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**  
**17/10, 7 et 28/11, 5/12**



10h > 12h



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



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

## ATELIERS RENCONTRES / ECHANGES

*Pause café des aidants*

**NOUVEAU !**



ADULTE

**GRATUIT**

Un espace convivial et chaleureux pour les proches aidants. Profitez d'un moment de détente, d'écoute et de soutien. Venez partager votre expérience, vos difficultés, vos astuces et vos ressources avec d'autres aidants. Ensemble, construisons des projets selon vos besoins et vos envies où vous et vos proches pourront bénéficier d'un temps convivial, d'échanges et de détente. Rejoignez-nous et participez à la réalisation de ces projets innovants et solidaires !



**Mardi 3/10**



9h30 > 11h



**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.**

## ATELIERS CREATIFS

Couture

TOUT PUBLIC

**Atelier co-animé par le Centre social et Suzanne, bénévole de 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. Créations selon le niveau de chacun.



**Mercredis**  
4 et 18/10, 8 et 22/11, 6/12



14h > 17h



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



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

« Récup' palettes »

TOUT PUBLIC

**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**  
11/10 et 29/11



14h > 17h



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



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

## ATELIERS CREATIFS

Déco de Noël **TOUT PUBLIC**

Nous réaliserons des décorations pour les fêtes de fin d'année. Les activités seront adaptées à l'âge des personnes inscrites.

 **Mercredis**  
**20 et 27/12**

 14h > 17h

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



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

Créa-truc de Noël en famille « spécial récup' » **FAMILLE**

**Thème : déco sapin en boîtes à oeufs**

**Atelier co-animé par le Centre social, Coline et Samantha, bénévoles de Trait d'Union.**  
Parents, grands-parents ou adulte référent accompagnés d'enfants de moins de 10 ans venez créer des décors de Noël

 **Mercredi 22/11**

 15h30 > 18h

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



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

## ATELIERS CREATIFS

*Créa-truc en famille***Spécial fêtes de fin d'année !**

C'est le temps de décorer son intérieur pour s'y sentir bien et préparer la fête de la nouvelle année. Venez en famille fabriquer une belle décoration naturelle de Noël.



**Mercredi**  
**27/12**



15h > 17h



VERDUN-SUR-GARONNE  
302 route d'Auch



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

*Bougeons en famille***Chansons, contes et déco de Noël.**

Parents, grands-parents ou adulte référent accompagnés d'enfants de moins de 10 ans, venez à l'atelier des lutins. Vous serez plongé dans l'ambiance de Noël. Au programme : des chansons, des contes et une belle création à ramener à la maison.



**Jeu**  
**di 28/12**



15h > 17h



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



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

## ATELIERS CREATIFS

## 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.



**Mardis**  
**3/10, 7/11, 12/12**



14h > 16h



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



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

## Scrapbooking



**NOUVEAU !**

**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....



**Jeudis**  
**19/10, 23/11, 7/12**



14h > 16h



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



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

## ATELIERS NUMÉRIQUES

*Les ateliers numériques du Centre social*



**Réunions co-animées par le Centre social, Martine et Gérard, bénévoles de Trait d'Union.**  
Pas de thème principal pour ces séances. Nous vous accompagnons 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.



**Judis 12 et 26/10**  
**9, 23 et 30/11**  
**7 et 14/12**



10h > 12h



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue François Faugères



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





# ATELIERS NUMÉRIQUES

Les ateliers du numérique

TOUT PUBLIC

**Ateliers animés par Anaël, conseiller numérique de la CCGSTG.**

Des parcours de plusieurs séances pour apprendre ou améliorer l'utilisation de son téléphone, son ordinateur ou sa tablette

PARCOURS	GRISOLLES France Services, 9 rue François Faugères	LABASTIDE-SAINT-PIERRE France Services, 90 avenue Jean Jaurès
« Utiliser son adresse e-mail »	Lundis 27/11, 4 et 11/12 de 9h30 à 11h30	
« Comprendre et utiliser des services Cloud »	Lundis 2 et 9/10 de 9h30 à 11h30	Jeudi 14/12 de 13h30 à 15h30
« Mettre à jour et nettoyer ses appareils numériques »	Lundis 6, 13 et 20/11 de 9h30 à 11h30	Vendredis 1,8 et 15/12 de 13h30 à 15h30
« Faire des recherches sur internet »	Lundis 16, 23, 30/10 de 9h30 à 11h30	Vendredis 10/11, 17/11 et 24/11 de 13h30 à 15h30
« Utiliser des outils gratuits et open-source »		Jeudi 12/10 et Vendredi 27/10 de 13h30 à 15h30
« Utiliser son smartphone »		Vendredis 6,13 et 20/10 de 13h30 à 15h30
« Découvrir les réseaux sociaux »	Mardis 24 et 31/10, 7/11 de 9h30 à 11h30	
Ateliers numériques libres	Ateliers animés par Valérie, inscriptions au : 07.50.56.78.51	Jeudis 5 et 19/10, 9 et 23/11, 7/12 de 13h30 à 15h30
Café numérique	Mardis 3/10 et 21/11 de 9h30 à 11h30	Jeudi 30/11 et Vendredi 29/12 de 13h30 à 15h30

**Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès d'Anaël à [conseiller-numerique@grandsud82.fr](mailto:conseiller-numerique@grandsud82.fr) ou au 07 85 75 74 64.**



Financé par



## ATELIERS NUMÉRIQUES

Parcours numérique



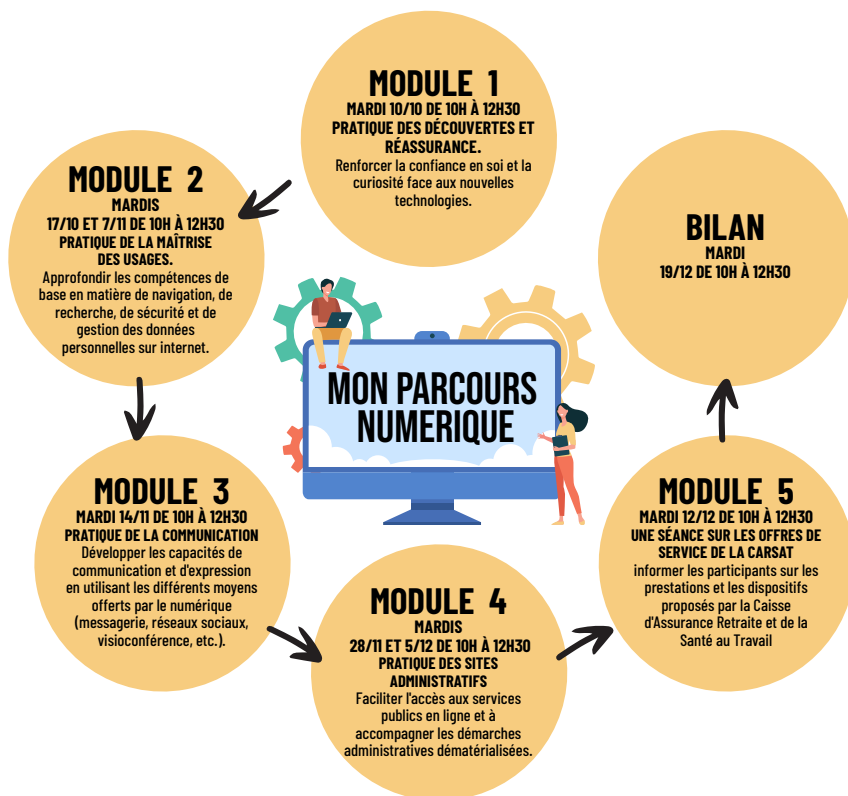
« L'INFORMATIQUE ET MOI : MEME PAS PEUR ! JE RENFORCE MES ACQUIS »

**Atelier co-animé par le Centre social et Anaël, conseiller numérique.**

Ce parcours numérique est un dispositif de renforcement des acquis. Il se compose de 8 modules qui abordent différents thèmes liés à l'utilisation des outils numériques :



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.

## ATELIERS CUISINE

*Cuisine sans cuisson*TOUT  
PUBLIC

Bienvenue à l'atelier cuisine sans cuisson ! Voici ce que nous allons préparer ensemble :  
**des recettes pour les fêtes ; cheesecake au saumon fumé  
 et gâteau de Noël sans cuisson.**

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

**Mercredi 13/12**

14h30 &gt; 16h30



GRISOLLES  
 France services,  
 9 rue François Faugères



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

*À tablons-nous !*

ADULTE

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

**Jeudis 12/10  
9 et 30/11, 14/12**

14h &gt; 16h



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



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

## ATELIERS BIEN ÊTRE

Remue-méninges



**Atelier co-animé par le Centre social et Véronique, bénévole de 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 2, 9 et 16/10**  
**6, 13, 20 et 27/11**  
**4, 11 et 18/12**



14h > 16h



**POMPIGNAN**  
salle associative,  
rue Peyrille



**Jeudis 12/10**  
**9 et 23/11 - 7/12**



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.

# ATELIERS BIEN ÊTRE

Parcours bien-être



Vous souhaitez prendre soin de votre santé physique et mentale ? Vous cherchez des outils pratiques et efficaces pour contribuer à votre bien-être au quotidien ? Rejoignez-nous pour un parcours bien-être composé de 5 modules animés par des professionnels.

Chaque module aborde un aspect essentiel du bien-être : l'aromathérapie, un atelier postural, l'activité physique adaptée et la confiance en soi. Pour profiter pleinement de ce parcours, il est nécessaire d'être présent à chaque module. Les places sont limitées, alors inscrivez-vous vite !

**Ce parcours nécessite votre présence sur l'ensemble des séances.**

## MODULE 1

MERCREDI 8/11 DE 10H À 12H  
INITIATION À L'AROMATHÉRAPIE.

Valérie Bessières de l'association AltaNature vous propose un atelier de découverte de l'aromathérapie.

  
FINHAN  
salle polyvalente de,  
10 rue du Four

## MODULE 5

MERCREDI 6/12 DE 10H À 12H  
EVITER LE MAL DE DOS

L'association UFOLEP 82 vous propose une séance de découverte d'ateliers posturaux afin d'éviter le mal de dos.

  
LABASTIDE-SAINT-PIERRE  
médiathèque, 17 rue Pasteur

## MON PARCOURS BIEN ÊTRE



## MODULE 2

MERCREDI 15/11 DE 10H À 12H  
SPORT ADAPTÉ : L'ÉQUILIBRE.

L'association UFOLEP 82 vous propose une découverte de séances d'activités physiques adaptées de prévention des chutes.

  
FINHAN  
salle polyvalente de,  
10 rue du Four

## MODULE 4

MERCREDI 29/11 DE 10H À 12H  
IMAGE DE SOI

Anne JUSSEAU de l'association Vie Ta Mine vous donnera des conseils autour de la coiffure, la couleur de cheveux, la colorimétrie afin de savoir qu'elles sont les couleurs de vêtements qui vous conviennent. L'occasion de prendre soin de soi.

  
FINHAN  
salle polyvalente de,  
10 rue du Four

## MODULE 3

MERCREDI 22/11 DE 10H À 12H  
INITIATION AU YOGA SUR CHAISE.

Valérie Bessières, professeure diplômée vous fera découvrir la pratique du yoga sur chaise. Des exercices à reproduire chez vous au quotidien...

  
FINHAN  
salle polyvalente de,  
10 rue du Four

**Places limitées : Inscription obligatoire auprès de Valérie au 07 50 56 78 51 ou 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 20/12



14h30 &gt; 15h30



GRISOLLES  
France services,  
9 rue François Faugères



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

## Bougeons en famille

FAMILLE

APRÈS-MIDI NATURE AU LAC DE NOHIC !

Atelier co-animé par le Centre social et Samantha, bénévoles de Trait d'Union

Balade autour du magnifique lac puis création d'un tableau végétal



Mercredi 4/10



15h30 &gt; 17h30



NOHIC  
Lac de Nohic ou  
Plan d'eau du bois des Allègres



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

## ATELIERS BIEN ÊTRE

*Tout faire soi-même*

**TOUT PUBLIC**

Un atelier pour prendre soin de soi et de son intérieur en réalisant des produits cosmétiques et ménagers sains, écologiques et économiques.

**Réalisation d'un stick inhalateur aromatique barrière pour l'hiver, une lessive liquide et un baume pour les lèvres.**



**Lundi 30/10**



14h > 16h



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

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

**Réalisation d'un baume à lèvres nourrissant et réparateur, une lessive écologique, un gel hydroalcoolique. Pensez à amener un flacon 1,5l pour la lessive et un flacon ou pot de 100ml.**



**Vendredi 22/12**



10h > 12h



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue François Faugères

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



## ATELIERS BIEN ÊTRE

Relaxation



**Atelier co-animé par le Centre social et Catherine, bénévole de 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.



**Vendredi 10/11**



14h > 15h



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue François Faugères

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



**Judis  
5/10 et 7/12**



16h > 17h



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

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





## ATELIERS BIEN ÊTRE

### Atelier ludique de psychopédagogie positive



#### COMMENT APPRENDRE À APPRENDRE GRÂCE À LA PSYCHOPÉDAGOGIE POSITIVE ?

Magali APINE, professeur des écoles, praticienne en psychopédagogie positive, partagera avec vous ses outils ludiques et variés pour « apprendre à apprendre ».  
On découvrira comment on prépare son corps, sa tête et son cœur.



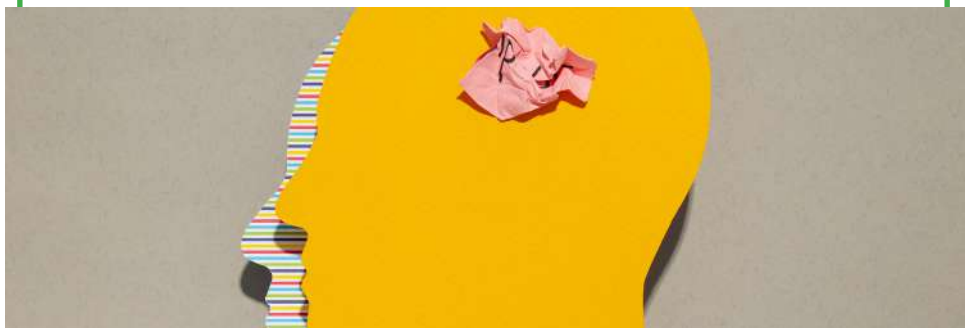
**Jeudi 26/10**



17h30 > 19h30



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



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

### les rendez-vous des jardiniers

TOUT PUBLIC

#### Atelier co-animé par le Centre social et Antoine, bénévole de 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.

#### Préparation du jardin à l'hiver : semis de fèves, création d'une lasagne et récolte des courges.



**Mercredi 8/11**



9h30h > 12h



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

#### Récoltes des graines à se partager et mise en sachet. *En intérieur.*



**Mercredi 6/12**



9h30h > 12h



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

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

## ATELIERS BIEN ÊTRE

*Mieux manger !*

TOUT PUBLIC

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. Labastide-Saint-Pierre.  
Nous cuisinerons ensemble et partagerons le repas.



**Mercredi 4/10**  
**Jeu 7/12**



9h30 &gt; 13h30



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



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

*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 seuls ou en famille ! (Entre 1 et 3 kms de balade pendant 1 h maximum, une fois par semaine). Rendez-vous à 9h30.



**Vendredis**  
**6, 13, 20, 27/10**  
**3, 10, 24/11**  
**1, 8, 15, 22/12**



9h30 &gt; 10h30



GRISOLLES  
Espace socio-culturel  
chemin du canal (au bord du Canal)



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

## EXCEPTIONNEL

10 ans du Centre social et de l'association Trait d'Union

TOUT  
PUBLIC

Vous êtes invités à célébrer les 10 ans du Centre social Arc en Ciel et de l'association Trait d'Union le samedi 21 OCTOBRE, à partir de 09h30 à la salle polyvalente de Bessens. Nous vous proposons une journée festive avec une auberge espagnole le midi, (chacun apporte un plat à partager). Vous pourrez également découvrir les animations du Centre social à travers des stands ludiques et interactifs. Nous vous réservons une surprise l'après-midi ! Pour clôturer la journée, un goûter sera offert à tous les participants. Venez nombreux et joyeux !



**Samedi 21/10**



**9h30 > 17h**



**BESSENS**  
Salle polyvalente,  
le bourg

CÉLÉBRONS ENSEMBLE CETTE  
BELLE AVENTURE HUMAINE !

21  
oct.

10  
ans

Gratuit  
et ouvert  
à tous

Sur  
inscription

DU CENTRE SOCIAL  
ARC EN CIEL  
& DE L'ASSOCIATION  
TRAIT D'UNION

de 9H30 à 17H  
Salle des fêtes de Bessens

Places limitées : inscription obligatoire auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73 ou Christine au 06 85 52 73 71 ou Valérie au 07 50 56 78 51.

## EXCEPTIONNEL

## Conférence interactive sur les menaces informatiques

Animée par la gendarmerie de Montauban  
(section opérationnelle de lutte contre les cyber-menaces)

Cybermenaces, internet un terrain miné : Comment naviguer en toute confiance ?

Comment se protéger et réagir face à ces risques ? Arnaques, hameçonnage, spam électronique, spam téléphonique, fraudes à la carte bancaire, piratage, virus...

TOUT PUBLIC

GRATUIT



Jeudi 16/11



15h &gt; 16h30



POMPIGNAN  
salle associative,  
rue Peyrille



Cybermenaces, internet un terrain miné : comment naviguer en toute confiance ?

L'utilisation des outils numériques ne cessent de s'accroître et de se diversifier dans notre quotidien. De nouveaux usages et dangers sont ainsi apparus. Il est important d'apporter de bonnes pratiques à l'utilisation des technologies numériques.

France Services Grisolles et le Centre Social Arc-en-Ciel de la Communauté de Communes Grand Sud Tarn-et-Garonne, en partenariat avec la section opérationnelle de lutte contre les cybermenaces de la gendarmerie de Montauban, vous accueilleront **le jeudi 16 nov. de 15h à 16h30** à la salle associative de Pompignan (rue Peyrilles) pour vous apporter des informations sur :

Comment se protéger et réagir face à ces risques ? Arnaques, phishing/hameçonnage, spam électronique, spam téléphonique, fraudes à la carte bancaire, piratage, virus, ...

Tous concernés, venez vous informer et échanger sur le thème de la cyber malveillance. Le verre de l'amitié clôturera cette réunion d'information ouverte à tous.

Renseignements et inscriptions obligatoires auprès de Sylvie de France Services Grisolles au 05.63.27.05.70, ou de Valérie du Centre Social au 07.50.56.78.51.

Pour plus d'informations et inscriptions, contacter Valérie au 07 50 56 78 51.

## EXCEPTIONNEL

### *Théâtre forum sur les violences sexistes, familiales*

GRATUIT

En France, chaque année, 233 000 femmes de 18 à 75 ans sont victimes de violences.

**J'entends ..., Je comprends que..., Je suis témoin de ...**

**En tant que citoyen.ne que devons-nous faire ?**

Pour réfléchir collectivement aux réponses à apporter à cette question, le Centre social Arc en Ciel, L'Espace de Vie Sociale la Parenthèse de la CCGSTG et l'association TRAIT D'UNION vous proposent de participer à un théâtre forum animé par Compagnie **Les Cinquantièmes**

**Hurlants. Soirée organisée en présence de Mme Brigitte LAMOURI, Déléguée départementale aux droits des femmes et à l'égalité entre les femmes et les hommes de Tarn-et-Garonne, de la Coordinatrice des VIF et un gendarme de la Maison de la Protection des Familles.**

Au programme :

19h : accueil et apéritif dinatoire

19h30 -21h : théâtre Forum

21h : cocktail et apéritif dinatoire

Nous vous attendons nombreux pour passer du constat à l'action.

Cette séance gratuite et ouverte à tous, seul ou en famille.



**Vendredi 24/11**



19h > 21h



**BESSENS**  
salle polyvalente,  
(Gaston Miquel)



Pour plus d'informations et inscriptions, contacter Vanessa au 07 72 51 57 73.

## EXCEPTIONNEL

## Repas de fin d'année

TOUT PUBLIC

Clôturons ensemble l'année 2023 autour d'un atelier cuisine pour ceux qui le souhaitent et un repas partagé.  
Sur inscription, places limitées.

Atelier cuisine pour ceux qui le souhaitent : 9h-12h  
Repas : 12h



Jeudi 21/12



9h &gt; 15h



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

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

## Réunions « propositions de sorties »

Les sorties du Centre social Arc en ciel et de l'Espace de vie sociale La Parenthèse de Verdun/Garonne vont se renouveler en 2024. Aussi, comme nous le faisons les années précédentes, nous souhaitons recueillir vos envies, vos coups de cœur pour les futures escapades en bus à la journée. Ces journées sont toujours riches en découvertes, en rencontres et en échanges entre les participants. Si vous ne pouvez pas venir, vous pouvez nous contacter par tous les moyens à disposition pour envoyer vos idées. Il est important que vous soyez TOUTS représentés, que vous ayez des enfants ou pas, alors nous attendons vos envies, celles des enfants, celles des amis....



Vendredi 17/11



10h &gt; 12h



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



Lundi 20/11



10h &gt; 12h



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



Contactez pour plus de renseignements et inscriptions soit Christine 06 85 52 73 71 soit Vanessa 07 72 51 57 73 soit Valérie au 07 50 56 78 51.

# La Parenthèse



TOUT PUBLIC P.34



POUR LES ADULTES 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 nouveau lieu d'écoute, de convivialité et d'animation : l'Espace de Vie Sociale (EVS) 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 Manda, animatrice de l'EVS, et des bénévoles de l'association Trait d'Union. Vous y trouverez des ateliers parents-enfants, des animations pour les adultes, la causerie 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 ou vous souhaitez participer à des projets collectifs pour favoriser le lien entre habitants ? Poussez la porte et venez nous rencontrer.



### **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](mailto:evs.pole-verdun@grandsud82.fr)**

**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 <sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> personne (3)	1,2 €	2,4 €
	carte 10 séances	18 €	36 €

ATELIER : Gratuit		Habitants de la CCGSTG	Habitants hors CCGSTG
Réunion d'information collective, conférence-débat, groupe de paroles Atelier en visio conférence Liste non exhaustive : <b>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.</b>	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 <sup>ème</sup> personne (3)	3 €	6 €
sans prestataire + transport collectif	par personne	4 €	8 €
	tarif famille (2)	16 €	32 €
	à partir de la 6 <sup>ème</sup> 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 6<sup>ème</sup> 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.

## POUR TOUT PUBLIC

### Balades

Venez prendre l'air, papoter, se rencontrer dans une ambiance détendue !  
Les beaux jours sont encore là ! Une balade pour une heure dans la joie et la bonne humeur.



**Mercredi 11/10**



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**

## POUR LES ADULTES

### L'instant parents

Voici un instant pour les parents. Après avoir déposé les enfants à l'école, venez discuter et rencontrer d'autres parents autour d'un café, un thé et des petits gâteaux.



**Mercredis**  
**4, 18 et 25/10**  
**8, 15 et 29/11**  
**6/12**



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**

### Atelier « Fils et aiguilles »

**Atelier co-animé par l'Espace de Vie Sociale « La Parenthèse », Marie-Josée, Nicole et Colette, bénévoles de 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 vous envie, on peut créer individuellement ou en collectif un projet.

**Matériels : amenez vos pelotes de laines, vos crochets, vos aiguilles à tricoter. Si vous n'en avez pas, il y en aura de prévu pour vous.**



**Mardis 3 et 17/10**  
**Jeudis 12 et 26/10**  
**30/11, 7/12**



14h15 > 15h30



**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

90 avenue Jean Jaurès 82370 LABASTIDE-SAINT-PIERRE

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



### FRANCE SERVICES

9 rue François Faugères 82170 GRISOLLES

Ouverture : ● 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 contacter le centre social composer :

- Direction : 05 32 09 53 41 ou 06 70 57 17 23
- Animation : Christine : 05 32 09 53 43 ou 06 85 52 73 71  
Vanessa : 05 32 09 53 48 ou 07 72 51 57 73  
Valérie : 05 32 09 05 89 ou 07 50 56 78 51



## La Parenthèse



### RENSEIGNEMENTS

Communauté de communes - 302, route d'Auch 82600 VERDUN-SUR-GARONNE

Ouverture : ● Lundi, mardi, mercredi et jeudi  
: 9h-12h30/13h30-18h  
● Vendredi: 8h30-12h30



### CONTACTS

☎ evs.pole-verdun@grandsud82.fr

📞 Pour contacter l'Espace de Vie Sociale :

- Direction : 06 70 57 17 23
- Animations  
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