

AVRIL-JUIN 2024

ARCE 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**

ARCE EN CIEL



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P.6 À 9



ATELIERS CRÉATIFS P.10 À 11



ATELIERS NUMÉRIQUES P.12 À 15



ATELIERS CUISINE P.16



ATELIERS BIEN-ÊTRE P.17 À 21



ÉVÉNEMENTS EXCEPTIONNELS P.22 À 28

ARC EN CIEL CENTRE SOCIAL

Ouvert à tout public, le Centre social Arc en ciel de la Communauté de communes Grand Sud Tarn-et-Garonne 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 et les bénévoles de 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 du bien-être 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.**



TARIFS

ADHÉSION	Habitants de la CCGSTG	Habitants hors CCGSTG
Plus de 18 ans	GRATUIT	GRATUIT
Moins de 18 ans	GRATUIT	GRATUIT

ANIMATIONS

<ul style="list-style-type: none"> Réunions d'informations collectives en présentiel Conférences-débats, groupes de paroles (RDV parents d'ados, pauses cafés, rencontres thé-café etc...) Réseaux d'échanges réciproques de savoirs Ateliers en visio-conférence 	GRATUIT	GRATUIT
--	----------------	----------------

ATELIERS EN PRÉSENTIEL (1)

TARIF 1/2 JOURNÉE SANS prestataire 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 €
TARIF 1/2 JOURNÉE AVEC prestataire SANS transport collectif	Par personne	2 €	4 €
	Tarif famille (2)	8 €	16 €
	À partir de la 6 ^{ème} personne (3)	1,20 €	2,40 €
	Carte 10 séances	18 €	36 €

SORTIES À LA JOURNÉE (Repas à charge des participants)

AVEC prestataire (4) AVEC transport collectif	Par personne	5 €	10 €
	Tarif famille (2)	20 €	40 €
	À partir de la 6 ^{ème} personne (3)	3 €	6 €
SANS prestataire AVEC transport collectif	Par personne	4 €	8 €
	Tarif famille (2)	16 €	32 €
	À partir de la 6 ^{ème} personne (3)	2,50 €	5 €

SORTIES À LA DEMI-JOURNÉE (5)

AVEC prestataire (4) AVEC transport collectif	Par personne	3,50 €	7 €
	Tarif famille (2)	14 €	28 €
	À partir de la 6 ^{ème} personne (3)	2 €	4 €
SANS prestataire AVEC transport collectif	Par personne	3 €	6 €
	Tarif famille (2)	12 €	24 €
	À partir de la 6 ^{ème} personne (3)	1,50 €	3 €

(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^{ème} personne de la même famille, tarif supplémentaire par personne

(4) 1 €/personne demandé par prestation supplémentaire

(5) ½ journée ▶ le matin : fin de la sortie 12h30 maximum / l'après-midi : début de la sortie à 13h à minimum

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

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.

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

Une connaissance de base en informatique est souhaitable.



Mardi 23/04
Mardis 07 et 21/05
Mardis 04 et 11/06



10h > 12h



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



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

Pause café. un moment à partager



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.



Mercredi 24/04
Mercredis 22 et 29/05
Mercredis 5, 12, 19 et 26/06



10h > 11h30



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



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

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

🕒 9h > 12h30

Atelier créatif



Vendredi 12/04



FINHAN
Salle des fêtes, 10 Rue du Four

Atelier fête de la Nature



Mercredi 05/06



GRISOLLES
Maison de la Petite Enfance, 1 Rue Alphonse Daudet

Chasse aux oeufs de Pâques



Vendredi 26/04



MONTECH
RPE, 7 Faubourg du 4 Septembre



Vendredi 14/06



BOURRET
Rendez-vous au parking de la mairie

*Balade "nettoyage de notre planète" et jeux extérieurs
(en partenariat avec le Relais Petite Enfance de la CCGSTG)*

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

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
(Hors jours fériés)



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.

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Poussons la chansonnette



Ce n'est pas une chorale, juste un rendez-vous pour chanter des chansons populaires en ce jour de fête de la musique... **Goûter offert !**



Vendredi 21/06



14h > 15h30



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



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

Le Café des parents



GRATUIT

Un moment pour se retrouver, échanger entre parents et futurs parents. **On prend un temps pour soi**, on y partage des idées, des infos, des astuces en toute simplicité.



mercredis
24/04, 15/05



9h > 10h30



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



mercredi
12/06



9h > 10h30



MONTECH
France services,
21 bd Lagal



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

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Le rdv des parents d'ados


GRATUIT

Vous êtes parents d'adolescents, grands-parents ou beaux-parents et vous souhaitez échanger avec d'autres parents autour d'un temps convivial et bienveillant. On vous accueille pour discuter, partager vos questionnements de parents d'ados.



Lundis 29/04
Lundis 13 et 27/05
Lundis 10 et 24/06



14h > 15h30



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.

Après-midi "Jeux"

TOUT PUBLIC

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



Mercredi 10/04
Mardi 16/04



14h > 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 CRÉATIFS

"Tricot à gogo"



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

Pour débutants : 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.



Mercredi 24/04
Mercredis 15 et 29/05
Mercredis 12 et 26/06



14h30 > 16h30



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



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

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
18/04, 23/05, 20/06



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 CRÉATIFS

Couture

TOUT
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.



Mercredi 24/04
Mercredis 15 et 29/05
Mercredis 05 et 19/06



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 17/04 et 12/06
Mardi 14/05



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 NUMÉRIQUES

Atelier numérique



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

Pas de thème principal pour ces séances.
Le Centre social, Martine et Gérard vous aident 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.



Jeudis 04 et 25/04
Jeudis 16 et 30/05
Jeudis 13 et 27/06



10H > 12h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



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

ATELIERS NUMÉRIQUES

Les ateliers du numérique

TOUT
PUBLIC

GRATUIT

Ateliers animés par Anaëli, 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
Le Cloud c'est quoi ?		Judis 2/05 et 16/05 de 13h30 à 15h30
Acheter en sécurité sur internet	Lundi 08/04 et 15/04 de 9h30 à 11h30	Vendredis 26/04 et 03/05 de 13h30 à 15h30
Utiliser son adresse e-mail	Lundis 3/06 et 10/06 de 9h30 à 11h30	
Faire des recherches sur internet		Judis 30/05 et 13/06 de 13h30 à 15h30
Comment scanner des documents ?	Lundis 22/04 et 06/05 de 9h30 à 11h30	Vendredis 17/05 et 24/05 de 13h30 à 15h30
Avoir de bons mots de passe	Lundis 13/05 et 27/05 de 9h30 à 11h30	Vendredis 07/06 et 14/06 de 13h30 à 15h30
Utiliser son smartphone et sa tablette		Vendredis 05/04 et 12/04 de 13h30 à 15h30
Mettre à jour ses appareils numériques	Lundi 17/06 de 9h30 à 11h30	Vendredis 31/05 de 13h30 à 15h30
Ateliers numériques libres « Venez avec vos questions, on essaye d'y répondre »	Mardis 02/04, 16/04, 23/04, 07/05, 14/05, 21/05, 28/05, 04/06, 11/06 et 18/06 de 14h à 16h	Judis 11/04, 25/04, vendredi 10/05, Judis 23/05, 06/06 et 20/06 de 13h30 à 15h30

Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date auprès d'Anaëli à conseiller-numerique@grandsud82.fr ou au 07 85 75 74 64.



Financé par



ATELIERS NUMÉRIQUES

Ateliers numériques en famille



GRATUIT

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

Ces ateliers jeunes et parents, s'adaptent à vos demandes pour répondre à vos besoins. Ils permettent aux enfants et à leurs parents de se familiariser avec l'ordinateur et/ou la tablette, à ses divers usages afin de développer leurs capacités numériques.

Ces ateliers favorisent une découverte ludique des outils numériques en famille et encouragent les bonnes pratiques numériques à la maison. Ils sont aussi l'occasion d'un échange en famille sur les écrans, les réseaux sociaux, les jeux vidéo et d'un temps de prévention aux risques et à la cyberviolence (cyberharcèlement...).



Mardi 09/04



14h > 15h30



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Vendredi 19/04



14h > 15h30



MONTECH
France services,
21 Bd Lagal



Mercredi 15/05



14h > 15h30



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



Mercredi 12/06



14h > 15h30



MONTECH
France services,
21 Bd Lagal



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

ATELIERS NUMÉRIQUES

Parcours numérique des aidants :
Numérique en santé



GRATUIT

Atelier co-animé par le Centre social, Anaël, conseiller numérique de la CCGSTG, et Serge, bénévole de l'association Trait d'Union.

Le parcours numérique des aidants est un programme conçu pour accompagner les personnes qui s'occupent de leurs proches afin de les aider dans leur utilisation des nouvelles technologies. Il vise à les aider à acquérir les compétences numériques nécessaires pour faciliter leur quotidien et améliorer la qualité de vie de leurs proches.

Le numérique offre de nombreuses possibilités pour les aidants.

Il leur permet de rester en contact avec les professionnels de santé, de trouver des informations utiles sur les maladies et les traitements, d'accéder à des services en ligne tels que la prise de rendez-vous médicaux ou la commande de médicaments, et même de bénéficier de formations en ligne pour améliorer leurs connaissances et compétences.

L'utilisation du numérique peut être intimidante pour certaines personnes, en particulier pour les aidants qui sont souvent déjà confrontés à de nombreuses responsabilités.



9h30 > 11h30



GRISOLLES

France services, 9 rue François Faugères

Connecter son ordinateur à internet/
Naviguer de manière sécurisée



Mardi 02/04

Rechercher des ressources en ligne
à destination des aidants



Mardi 23/04

Se connecter à son espace personnel
d'assurance maladie



Mardi 30/04

Se connecter à « Mon espace santé »



Mardi 07/05

Découverte de l'application
« ICOPE MONITOR »



Mardi 14/05

Se connecter à « Mon espace personnel
de caisse de retraite »



Mardi 21/05

Découverte du site « VIA PSY »



Mardi 28/05

Prendre un rendez-vous médical en ligne
et réaliser une téléconsultation



Mardi 04/06

Utilisation du site « VIA TRAJECTOIRE »



Mardi 11/06

S'informer sur le site « service-public.fr »



Mardi 18/06

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

ATELIERS CUISINE

Cuisine sans cuisson

TOUT PUBLIC

Bienvenue à l'atelier cuisine sans cuisson ! Les recettes vous sont données en amont. Chaque participant(e) doit apporter ses propres ingrédients et ustensiles, ainsi que des boîtes pour ramener ses préparations.

Voici ce que nous allons cuisiner ensemble :

 14h > 15h30

 GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères

Recette de Panna cotta

 **Vendredi 05/04**

Esther vous proposera sa recette de Gaspacho

 **Vendredi 08/06**

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 !

 **Jedi 25/04**
Jedils 16 et 30/05
Jedils 13/06

 14h > 16h

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



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 25/04
Jeudi 30/05
Jeudi 27/06



15h > 17h



GRISOLLES
Ludothèque
11 rue de la Campadou



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

Mieux manger!



ADULTE

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 02/05
Jeudi 06/06



9h30 > 13h30



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



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

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Les p'tites 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 12, 19 et 26/04
Vendredis 17 et 24/05
Vendredis 07 et 21/06



9h30 > 10h30



GRISOLLES
devant l'espace socio-culturel
chemin du canal

Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine au 06 85 52 73 71.

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.



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

- Semis courges et fleurs d'été.
- Rempotage en godets des semis de mars.
- Comment faire une rotation des cultures.



Mercredi 17/04



9h30h > 12h

- Plantations tomates, courges etc...
- Réalisation d'un bac fleuri.



Mercredi 15/05



9h30h > 12h

- Fête de la nature



Mercredi 22/05



14h > 16h

- Tuteurage et taille tomates et courges.
- Comment adapter son jardin aux étés secs (choix des végétaux, économiser l'eau avec différentes techniques)



Mercredi 12/06



9h30h > 12h



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

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Sophrologie

NOUVEAU !



ADULTE

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

Un atelier de bien-être : **Qu'est-ce que la sophrologie ?**

Par des exercices simples, elle permet de se détendre et de chasser le stress.

Elle nous fait prendre conscience de ce qui nous anime ou nous contrarie.

Elle donne des outils au quotidien et permet de les reproduire chez soi.



Vendredi 12/04

Vendredi 17/05

Vendredi 28/06



14h > 15h30



GRISOLLES

France services,

9 rue François Faugères



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

Sophrologie ados : la Bulle des Émotions



FAMILLE

GRATUIT



Ces ateliers de sophrologie la Bulle des Émotions **animés par Marie-Laure MAGNE**, permettent d'acquérir les outils nécessaires pour mieux gérer ses émotions. Ils favorisent les échanges autour des émotions, sur la nécessité à les ressentir, sur leur impact dans notre corps et sur la façon de les apprivoiser grâce à des exercices ludiques et faciles à réutiliser à tout moment.



Mercredi 17/04



18h > 20h



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.

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Relaxation



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 18/04
Jeudi 06/06



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 24/05



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

Grand "petit bac" intergénérationnel

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 08/04



14h > 16h



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

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

Remue-méninges



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

Êtes-vous prêt à relever des défis ?
Êtes-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 !



Jedi 25/04
Jeudis 16 et 30/05
Jedi 13/06



10h30 > 12h



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

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



Lundis 22 et 29/04
Lundis 06, 13, et 27/05
Lundis 03, 10 et 17/06



14h > 16h



POMPIGNAN
Salle associative,
Rue Peyrille

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

EXCEPTIONNEL

Pause parents : pour les parents séparés



La Pause parents est un temps d'échange pour parents séparés ou en cours de séparation.

Afin de mieux informer les parents, le Centre social Arc en ciel et la Médiation Familiale 82 proposent une rencontre entre parents pour :

- **Favoriser une réflexion :**
 - Parler du choc et de la crise de la séparation,
 - Echanger sur l'expérience des parents,
 - Parler des besoins des enfants lors de la séparation,
- **Aborder avec les parents les effets sur les enfants quand un conflit entre les parents persiste,**
- **Echanger sur la complémentarité des places et des rôles des pères et des mères, dans l'éducation des enfants au-delà de la séparation parentale,**
- **Parler des règles de l'autorité parentale :**
 - L'exercice de la parentalité – les aspects juridiques,
 - Echanger sur la parentalité au quotidien,
 - La coparentalité au-delà de la séparation parentale,
- **Aborder la place des beaux-parents et les « joies » de la famille recomposée...**

La participation à ce groupe est **gratuite et anonyme**. Nous y offrons un accueil bienveillant et confidentiel afin que les participants puissent partager leur expérience et leurs questions et profiter de l'expérience des autres parents susceptibles de vivre des situations similaires.



Samedi 25/05
Samedi 08/06



10h > 12h



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



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

EXCEPTIONNEL

Réunions d'information sur les dispositifs d'aide
aux départs en vacances pour l'été 2024



GRATUIT

**Co-Animé par le Centre social Arc en ciel et Cécile NANDJAYE,
Chargée d'intervention sociale CAF de Tarn-et-Garonne.**

Envie de vacances en famille ? Vos enfants veulent partir en colonie ?
Partir en vacances, c'est s'offrir un temps précieux de partage et de découverte en famille.

Informez-vous sur les dispositifs d'accompagnement aux départs en vacances en famille
ou pour vos enfants.

La CAF 82 propose une aide financière pour soutenir des départs en vacances en familles
pendant les vacances scolaires ou des départs en colonie de vacances pour vos enfants.

Elle est attribuée, sous conditions de ressources, aux foyers modestes
dont le quotient familial est inférieur à 820€.



Vendredi 29/03



14h30 > 16h



MONTECH
France services,
21 bd Lagal



Mercredi 03/04



17h > 18h30



VERDUN-SUR-GARONNE
Communauté de communes Grand Sud
Tarn et Garonne, 302 route d'Auch



Vendredi 05/04



14h30 > 16h



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



Vendredi 26/04



12h30 > 14h



**EN VISIO CONFÉRENCE
ZOOM**



Lundi 29/04



9h30 > 11h30



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



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

EXCEPTIONNEL

Balade champêtre commentée

TOUT PUBLIC

GRATUIT



C'est un beau mercredi de printemps pour se promener au milieu des champs.

L'association Campagnes Vivantes 82 nous expliquera le rôle des arbres, des haies et pourquoi il est important de planter.



Mercredi 05/06



14h > 16h



GRISOLLES (Chemin du Bouquet, près du terrain de basket) Voir QR-code

Possibilité d'organiser un co-voiturage au départ de Labastide-Saint-Pierre, France services, 90 avenue Jean Jaurès



Places limitées - inscription obligatoire auprès de Vanessa 07 72 51 57 73 ou de Christine 06 85 52 73 71.

“Trace ta Route” et son théâtre forum sur les addictions auprès des jeunes



Co-Animé par le Centre social, l'association Trait d'Union et la Maison de Jeunes et de la Culture (MJC).

Trace ta Route, un après-midi de **prévention routière** pour les enfants et les jeunes de 3 à 25 ans. L'objectif est de changer les comportements dangereux en comportements responsables pour que la route soit plus sûre, de permettre aux jeunes et aux enfants d'acquérir des compétences plutôt que des connaissances.

Vous y trouverez également un «théâtre forum» animé par les Cinquantièmes Hurlants sur le thème des addictions.



Samedi 04/05



13h30 > 18h



VERDUN-SUR-GARONNE
Centre-ville,
Place de la Bascule

Inscription obligatoire auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.

EXCEPTIONNEL

Cycle d'information sur les énergies (économies, rénovation et énergies renouvelables)



Co-animé par le Centre social Arc en ciel et le service climat / énergies.
Possibilité de suivre indépendamment l'une des trois réunions.



Sobriété et rénovation énergétique

La sobriété et la rénovation énergétique dans le logement. Dispositifs d'aides existants et gestes simples à adopter au quotidien. Atelier animé par le C.A.U.E 82.



Jeudi 25/04



18h30 > 20h30



MONTECH

8 avenue de la Mouscane



Les énergies renouvelables chez vous

Les énergies renouvelables dans le logement pour le chauffage, pour produire de l'électricité, de l'eau chaude (bois, soleil, géothermie...). Des conseils techniques et des explications concernant les aides financières.



Jeudi 23/05



18h30 > 20h30



ORGUEIL

Salle polyvalente,
chemin des communaux



Ensemble développons le photovoltaïque !

J'ai réduit ma facture, je me suis renseigné.e sur les énergies renouvelables. Maintenant, je trouve ma solution en adoptant le photovoltaïque. Pour vous lancer, Grand Sud Tarn-et-Garonne et une coopérative citoyenne vous accompagnent en vous proposant une solution clé en mains : achat groupé, présentation d'une installation réalisée en toute autonomie, etc.



Jeudi 20/06



18h30 > 20h30



VERDUN-SUR-GARONNE

Communauté de communes,
302 route d'Auch

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

Le lombricompostage

TOUT PUBLIC

Co-animé par le Centre social et Thierry, bénévole de l'association Trait d'Union.

Présentation des bases du lombricompostage.
Ce qu'il faut respecter pour laisser les « p'tites bêtes » faire leur travail toutes seules.
+ Fabrication de votre lombricompost.



Mardi 14/05



14h > 16h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE

France services,
90 avenue Jean Jaurès

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

EXCEPTIONNEL

Journée jeux et balade en calèche

TOUT PUBLIC

Atelier co-animé par La Parenthèse, Espace de Vie Sociale, l'association Trait d'Union et le Centre social Arc en ciel.

Hervé, bénévole de l'association Trait d'Union nous propose une journée familiale.

Au programme (matin et après-midi) :

- Balade en calèche
- Jeux en bois
- Randonnée possible avec parcours fléché de 2, 4 ou 6 km

Repas du midi sous forme d'auberge espagnole.

A l'inscription, nous préciser le type de repas apporté (sucré/salé)

16h : Goûter offert par la Parenthèse, Espace de Vie sociale et le Centre social Arc en ciel



Mercredi 10/04



10h > 17h



BEAUPUY
Lieu-dit Lafitte,
1279 chemin des Monges



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

EXCEPTIONNEL

Ciné-débat sur la transidentité



Co-animé par l'Espace de Vie Sociale la Parenthèse, le Centre social Arc en Ciel, les associations Trait d'union et Contact, avec la participation de la MJC



19h

► Exposition « À table ! » autour d'un verre

20h - 22h30

► PROJECTION DU FILM « TOMBOY »

► Temps d'échanges / débat sur la question du genre :
la signification d'être un homme, une femme, l'identité sexuelle et la transidentité.



Vendredi 12/04



19h > 22h30



VERDUN-SUR-GARONNE
MJC, 15 rue Clémence Isaure

Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Isabelle au 07 56 38 05 12 ou de Valérie au 07 50 56 78 51.

"Tri et troc!"

TOUT PUBLIC

GRATUIT



Pour les amateurs de bons plans, de système D, pour tous ceux qui ont envie de consommer autrement, consommer responsable, "Tri et Troc" est un moyen simple d'échanger des biens.

Vous avez des **vêtements trop petits**, des **fournitures scolaires** (cartable, calculatrice de collège...), des **livres**, des **objets** en tous genres et en bon état ? Alors venez les échanger contre des objets qui vous seront utiles. **Troc de plantes** (vous avez fait trop de semis, de boutures...)

Pas d'argent, seulement des échanges ! Pour une autre façon de consommer.

Avant ce troc, nous vous proposons un atelier cuisine où nous réaliserons des recettes, choisies par vos soins, à déguster tous ensemble en fin de soirée.

Atelier cuisine (14h), troc (18h) et repas (possibilité de venir uniquement pour le troc)



Vendredi 14/06



14h > 21h



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

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

EXCEPTIONNEL

Cuisine et repas pour les aidants familiaux

GRATUIT

Dans le cadre de son projet de soutien aux aidants familiaux, le Centre social propose **un atelier de cuisine animé par Aurélie Verdié, cuisinière de Gourmandista.** Cet atelier s'adresse aux inscrits, aidants et aidés afin de leur permettre de partager un moment convivial et gourmand.

Vous êtes aidants? Vous pouvez également venir seul!



Lundi 03/06



10h30 > 13h30



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

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

Cuisine du Monde



ADULTE

Un atelier de cuisine exceptionnel animé par une cheffe, Aurélie Verdié de Gourmandista.

Partons en voyage à la découverte de cuisines d'ailleurs !
Préparations et repas seront partagés.



Lundi 27/06



10h30 > 13h30



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



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

La Parenthèse



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P.32

ATELIER GOURMAND P.32



ATELIERS BIEN-ÊTRE P.33

ATELIERS CRÉATIFS P.34

ÉVÉNEMENTS EXCEPTIONNELS P.35

LA PARENTHÈSE

Espace de Vie Sociale "La Parenthèse" à Verdun-sur-Garonne

La Communauté de communes Grand Sud Tarn-et-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.

CONTACT ET INFORMATIONS

@ evs.pole-verdun@grandsud82.fr

📍 Communauté de communes,
302 route d'Auch - Verdun-sur-Garonne

📞 Isabelle : **07 56 38 05 12**

🕒 **Horaires d'ouverture :**
Du lundi au jeudi : **8h30-12h30 / 13h30-17h30**
Vendredi : **8h30-12h30**

TARIFS

ADHÉSION	Habitants de la CCGSTG	Habitants hors CCGSTG
Plus de 18 ans	GRATUIT	GRATUIT
Moins de 18 ans	GRATUIT	GRATUIT

ANIMATIONS

<ul style="list-style-type: none"> Réunions d'informations collectives en présentiel Conférences-débats, groupes de paroles (RDV parents d'ados, pauses cafés, rencontres thé-café etc...) Réseaux d'échanges réciproques de savoirs Ateliers en visio-conférence 	GRATUIT	GRATUIT
--	---------	---------

ATELIERS EN PRÉSENTIEL (1)

TARIF 1/2 JOURNÉE SANS prestataire 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 €
TARIF 1/2 JOURNÉE AVEC prestataire SANS transport collectif	Par personne	2 €	4 €
	Tarif famille (2)	8 €	16 €
	À partir de la 6 ^{ème} personne (3)	1,20 €	2,40 €
	Carte 10 séances	18 €	36 €

SORTIES À LA JOURNÉE (Repas à charge des participants)

AVEC prestataire (4) AVEC transport collectif	Par personne	5 €	10 €
	Tarif famille (2)	20 €	40 €
	À partir de la 6 ^{ème} personne (3)	3 €	6 €
SANS prestataire AVEC transport collectif	Par personne	4 €	8 €
	Tarif famille (2)	16 €	32 €
	À partir de la 6 ^{ème} personne (3)	2,50 €	5 €

SORTIES À LA DEMI-JOURNÉE (5)

AVEC prestataire (4) AVEC transport collectif	Par personne	3,50 €	7 €
	Tarif famille (2)	14 €	28 €
	À partir de la 6 ^{ème} personne (3)	2 €	4 €
SANS prestataire AVEC transport collectif	Par personne	3 €	6 €
	Tarif famille (2)	12 €	24 €
	À partir de la 6 ^{ème} personne (3)	1,50 €	3 €

(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^{ème} personne de la même famille, tarif supplémentaire par personne

(4) 1 €/personne demandé par prestation supplémentaire

(5) ½ journée ▶ le matin : fin de la sortie 12h30 maximum / l'après-midi : début de la sortie à 13h à minimum

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

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

L'instant jeux

TOUT PUBLIC

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

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.



Mercredi 24/04
Mercredis 15 et 29/05
Mercredis 12 et 26/06



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 à vous

TOUT PUBLIC

GRATUIT

Pensez à vous et venez discuter.

Rencontrez d'autres personnes autour d'un café, un thé et de petits gâteaux. Venez partager vos expériences et vos astuces.



Mercredi 05/06



8h45 > 10h45



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 GOURMAND

Cuisinez et pâtissez sans cuisson

ADULTE

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 devra amener les ingrédients et ses propres ustensiles. Pensez à prévoir des boîtes pour repartir avec votre préparation.



Jedi 16/05
Jedi 06/06



14h > 16h30



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

TOUT
PUBLIC

GRATUIT

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



Mercredi 24/04

Mercredis 15 et 29/05

Mercredis 12 et 26/06



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.

"Tout faire soi-même"



ADULTE

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

L'atelier "Tout faire soi-même" est un moment convivial pour apprendre à fabriquer des produits ménagers.



Judi 23/05

Judi 27/06



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

Les moments créatifs



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 05/06



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.

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 le faire ?

Vous êtes les bienvenus dans cet atelier. Place à votre imagination ! Selon vos envies, vous pouvez créer un projet individuellement ou en collectif. 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, et si vous n'en avez pas, nous vous en prêterons.



**Mardis 02, 23 et 30/04
Mardis 07, 14, 21 et 28/05
Mardis 04, 11 et 25/06**

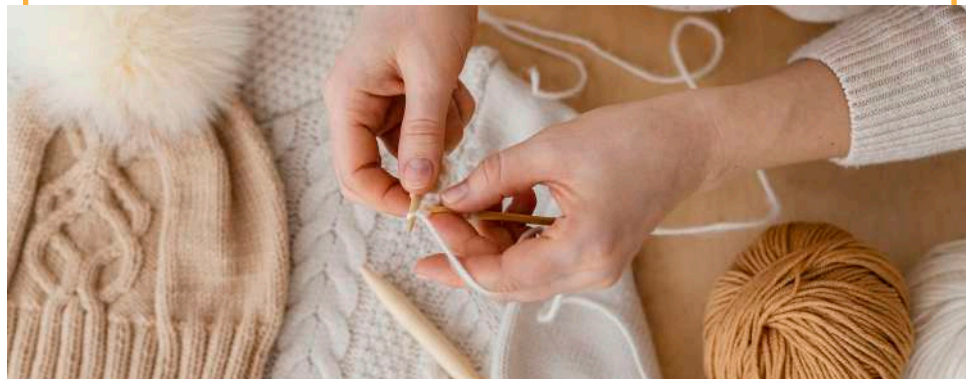


14h > 16h



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

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



EXCEPTIONNEL

Ciné-débat sur la transidentité



Co-animé par l'Espace de Vie Sociale la Parenthèse, le Centre social Arc en Ciel, les associations Trait d'union et Contact, avec la participation de la MJC

19h

► Exposition « À table ! » autour d'un verre

20h - 22h30

► PROJECTION DU FILM « TOMBOY »

► Temps d'échanges / débat sur la question du genre :
la signification d'être un homme, une femme, l'identité sexuelle et la transidentité.



Vendredi 12/04



19h > 22h30



VERDUN-SUR-GARONNE
MJC, 15 rue Clémence Isaure

Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Isabelle au 07 56 38 05 12 ou de Valérie au 07 50 56 78 51.

Journée jeux et balade en calèche

TOUT PUBLIC

Atelier co-animé par La Parenthèse, Espace de Vie Sociale, l'association Trait d'Union et le Centre social Arc en ciel.

Hervé, bénévole de l'association Trait d'Union nous propose une journée familiale.

Au programme (matin et après-midi) :

- Balade en calèche
- Jeux en bois
- Randonnée possible avec parcours fléché de 2, 4 ou 6 km

Repas du midi sous forme d'auberge espagnole.

A l'inscription, nous préciser le type de repas apporté (sucré/salé)

16h : Goûter offert par la Parenthèse, Espace de Vie sociale et le Centre social Arc en ciel



Mercredi 10/04



10h > 17h



BEAUPUY
Lieu-dit Lafitte,
1279 chemin des Monges

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 :

• Animation :

Christine : 06 85 52 73 71

Vanessa : 07 72 51 57 73

Valérie : 07 50 56 78 51

• Conseiller numérique :

Anaël : 07 85 75 74 64

• Direction :

06 70 57 17 23



La Parenthèse

Espace de vie sociale

RENSEIGNEMENTS

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

- du lundi au jeudi 8h30-12h30 et 13h30-17h30
- vendredi 8h30-12h30

CONTACTS

📧 evs.pole-verdun@grandsud82.fr

☎ Pour appeler l'Espace de Vie Sociale

• Animation :

Isabelle - 07 56 38 05 12

• Direction :

06 70 57 17 23



Communauté de communes Grand Sud Tarn-et-Garonne
120 avenue Jean Jaurès - 82370 LABASTIDE-SAINT-PIERRE



www.grandsud82.fr



grandsudtarnetgaronne