

OCTOBRE - DÉCEMBRE 2026

ARC EN CIEL
Centre social

ANIMATIONS

La Parenthèse
Espace de vie sociale

ATELIERS | RENDEZ-VOUS | SORTIES

Ouverts à tous

**ANIMATIONS
ARC EN CIEL**
P. 6 à P. 29

**ANIMATIONS
LA PARENTHÈSE**
P. 33 à P. 39

ARC EN CIEL

Le centre social

Ouvert à tout public, Arc en ciel, le Centre social 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.**



Vous avez des idées, des projets ?

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

TARIFS DES ATELIERS

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

ANIMATIONS

- Réunions d'informations collectives en présentiel Ateliers numériques, les groupes de discussions (RDV parents, café parents, pause café, rencontre 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 ^e 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 ^e 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 ^e personne ⁽³⁾	3 €	6 €
SANS prestataire AVEC transport collectif	Par personne	4 €	8 €
	Tarif famille ⁽²⁾	16 €	32 €
	À partir de la 6 ^e 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 ^e personne ⁽³⁾	2 €	4 €
SANS prestataire AVEC transport collectif	Par personne	3 €	6 €
	Tarif famille ⁽²⁾	12 €	24 €
	À partir de la 6 ^e 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^e personne de la même famille, tarif supplémentaire par personne

⁽⁴⁾ 1 €/personne demandé par prestation supplémentaire

⁽⁵⁾ 1/2 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.

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES P. 6 À 9



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P. 10 À 14



ATELIERS CRÉATIFS P. 15 À 20



ATELIERS CUISINE P. 21 À 22



ATELIERS NUMÉRIQUES P. 23 À 24



ATELIERS BIEN-ÊTRE P. 24 À 29



ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

"Lecture dansée" sur le thème des violences faites aux femmes



5^e événement de sensibilisation aux violences intrafamiliales.

Co-animé par Arc-en-Ciel, La Parenthèse et l'association Trait d'Union.

La compagnie Vendaval de Toulouse propose un hommage de femmes à des femmes ; un spectacle où **danse, musique, chant, lecture et théâtre s'entrelacent pour honorer avec poésie, force et douceur**, ces magnifiques portraits de femmes décédées par féminicide.

Un spectacle très puissant et engagé qui rejoint le mouvement "Zapatos Rojos" (Les Chaussures Rouges), installation de l'artiste plasticienne mexicaine Elina Chauvet, mondialement reproduite et devenue symbole de la disparition et de l'absence.

Il invite sans apitoiement à réfléchir à la véritable

condition de la femme - et de l'homme face à la femme.

Les participants pourront découvrir des outils concrets, mieux connaître les structures d'accompagnement présentes sur le territoire et échanger autour de ces thématiques essentielles.

Ce spectacle sera suivi d'un échange avec **le Centre d'information sur les droits des femmes et des familles 82 (CIDFF)**.

Cette soirée est ouverte à tous dès 13 ans et se clôturera par un verre de l'amitié.



Jeudi 5/11



18h30 > 21h30



DIEUPENTALE
Salle des fêtes
Route nationale 813



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73
Isabelle 07 56 38 05 12



Places limitées - 18h30 Accueil et temps convivial - 19h Début du spectacle



ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

*Bien dans ma tête.
Bien dans mes baskets*

TOUT
PUBLIC

GRATUIT

Venez prendre soin de vous ! Journée Bien-être & Découvertes à Grisolles.

Arc-en-Ciel et l'association Trait d'Union organisent la 2^e édition du Forum "Bien dans ma tête, Bien dans mes Baskets".

Ouvert à tous, ce forum vous permettra de découvrir « 1001 » manières de se sentir bien ! Dans sa tête, dans ses baskets et dans son environnement.

Ce qui vous attend sur place :

- **Création & Détente** : exprimez votre créativité en confectionnant votre propre bracelet, des marques pages en perles et breloques ou en fabriquant votre boule anti-stress.
- **Jeux & Fun** : Défiiez vos amis sur notre espace de jeux en bois traditionnels et de jeux de société, Initiation aux graffitis.
- **Espace Papot'âge** : un stand spécialement dédié aux ados, avec la présence d'un ergothérapeute pour répondre aux questions.
- **Escape game sur les fake news**

• **Sport & Action** : envie de bouger ? Venez tester votre agilité et vous dépenser sur nos stands sportifs avec des initiations à l'**escrime** et au **MMA self-défense**.

• **Zen & Relaxation** : découvrez des techniques pour vous relaxer grâce à nos stands de sophrologie, d'auto-massage ou avec l'atelier de gestion des émotions.

• **Engagement & Nature** : présentation de notre association partenaire pour un ramassage des déchets utile et convivial.

• **Prévention des addictions** : L'association répondra de manière ludique à toutes vos questions sur les addictions (écran, alcool, substances illicites...). Réalisation de mocktails.

• **Cinéma à 18h30** : pour clôturer la soirée, vous pourrez réaliser des mocktails et vous installer confortablement pour la diffusion du film Vice-Versa 2, idéal pour comprendre nos émotions tout en s'amusant !



Samedi 10/10



13h > 21h



GRISOLLES
Espace socio-culturel,
chemin du canal



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Venez seul, en famille ou entre ami : il y en a pour tous les goûts et tous les âges. On a hâte de vous voir !

trait
d'union
l'heure vient ensemble



GRAND SUD
Tarn & Garonne
Communauté de communes

CONSEILLER
NUMÉRIQUE



VILLE DE
GRISOLLES



© Création CSTG

Places limitées

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

Repas de fin d'année

TOUT PUBLIC

Finissons cette année dans la gourmandise, la joie et la bonne humeur !

Cette année nous changeons de formule afin de passer toute la journée avec vous. Le repas s'organisera sous forme d'auberge espagnole ; les cuisiniers ou cuisinières prépareront les apéros et les desserts et chacun amènera une entrée ou un plat (possibilité de réchauffer).

L'après-midi plusieurs activités vous seront proposées : jeux, quiz musical, danses traditionnelles, ateliers manuels selon vos choix.

Programme :

10h-12h : Préparation des apéros et des desserts

12h30-14h30 : Repas

14h30-18h : Jeux et activités manuelles



Lundi 21/12



10h > 18h



France services
LABASTIDE SAINT PIERRE
90 avenue Jean Jaurès



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

Balade champêtre commentée

TOUT PUBLIC

GRATUIT



Dans le cadre du Plan climat, le centre social et le service énergie climat vous invitent à une balade champêtre commentée par l'association Campagnes vivantes 82.

Vous découvrirez le rôle essentiel des arbres et des haies dans notre environnement, et vous comprendrez pourquoi il est important de planter aujourd'hui pour préserver la nature de demain.

À vos bottes, prêts ? Partez pour une balade conviviale et enrichissante au cœur de la nature !

Le lieu de rendez-vous est facilement accessible et dispose d'une zone de parking.



Mercredi 7/10



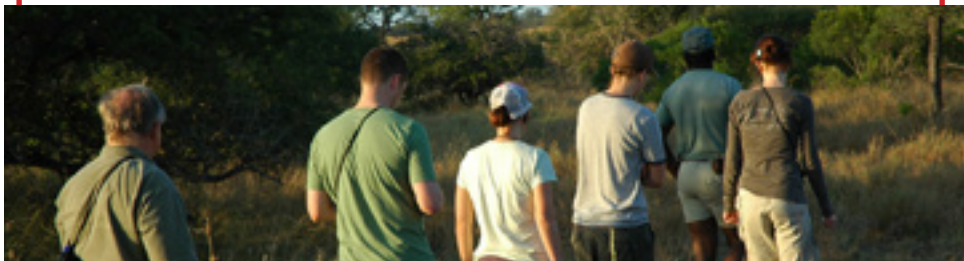
14h > 16h



FABAS
Salle des fêtes
1 place Pierre Tajan



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

Atelier créatif et visite guidée de l'exposition "Vannerie. la fibre et le geste"



Atelier co-animé par le centre social et Célia, responsable du musée Calbet.

Autrefois, de nombreux vanniers exerçaient leur métier dans nos villes et villages. Dans nos régions, ils fabriquaient des paniers destinés à la viticulture, au maraîchage, à l'arboriculture et à l'élevage. À côté des productions des artisans professionnels existaient des vanneries « rustiques » et « familiales », réalisées l'hiver par des agriculteurs et vanniers saisonniers. Les collections du musée illustrent cette diversité d'usages, tandis que l'artiste Laurence Malval présente des œuvres de sa série « Détournements de fonds ». Le duo d'artisans d'art en vannerie « L'Oseraie de l'île » exposera également plusieurs créations contemporaines.

Jus de fruits et biscuits sont offerts aux participants.



Mardi 27/10



10h30 > 12h



Musée Calbet
15 Rue Jean de Comere,
Grisolles



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Visite guidée de l'exposition **"VANNERIE, La fibre et le geste"**
et démonstration de tressage de vannerie par **le vannier Stéphane Cauret.**

GRATUIT



Mardi 27/10



14h > 17h



Mairie de Grisolles, salle
numéro 1 (salle de vote)
4 Avenue de la République



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

- **Réalisation d'un poisson en osier pour les ados ;**
 - **Réalisation d'une mangeoire à oiseau pour les adultes.**
- Vous repartez avec vos créations.

Atelier pour 10 personnes : 2 euros/pers
(12 ans minimum et accompagnés d'un parent) - Durée : 3h

17h-18h : possibilité de faire la visite guidée de l'exposition au Musée Calbet
(entrée gratuite).



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

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 bienvenus !



Mercredis
21, 28/10
25/11 - 2, 9/12



10h > 11h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Mercredi
23/12



10h > 11h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

Généalogie



Atelier co-animé par le centre social et Michelle, bénévole de Trait d'Union.

Trouvez vos ancêtres, faites des découvertes étonnantes !
Une connaissance de base en informatique est souhaitable.



Mercredis
7/10
4, 25/11
9/12



14h30 > 16h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire - Prendre son ordinateur (ou prêt sur place) et ses recherches

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Espace de rencontre parents / enfants
de moins de 4 ans



Nous vous accueillons pour un temps de rencontre convivial entre parents et jeunes enfants autour d'un café, d'un thé et de petites gourmandises.

Vous pourrez passer un agréable moment de convivialité ensemble « petits et grands », et de partager un temps d'échange et de jeu avec votre enfant.



**Mercredi
30/12**



9h > 12h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

Conversation en anglais/français



Atelier co-animé par le centre social et John, bénévole de Trait d'Union.

Un nouveau rendez-vous mensuel : John vous y retrouvera pour discuter autour d'un thème en anglais et en français. Chacun pourra enrichir son vocabulaire dans une ambiance conviviale.



Mard 13/10



14h > 16h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Ateliers bébés / parents



Atelier co-animé par le centre social et les professionnels de santé du secteur du Tarn & Tescou (sage-femme, kinésithérapeute, médecin généraliste, psychologue, psychomotricienne et orthoptiste).

Dans la convivialité et en petits groupes, deux ateliers de 2h chacun autour de la périnatalité et du tout-petit.

Dans ce premier atelier, les besoins fondamentaux, la manipulation et les installations du nouveau-né sont abordés et mis en pratique sur un poupon ou son enfant.

Cet atelier permet d'une part, aux futurs ou jeunes parents, de prendre confiance en eux dans leurs manipulations du quotidien ; et favorise d'autre part la prévention des déformations crâniennes (plagiocéphalie).



Jeudi 1/10



9h30 > 12h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Le deuxième atelier « Jouons, parlons, partageons avec bébé » est destiné aux parents d'enfants de 0 à 1 an ou aux futurs parents.

Cet atelier abordera le besoin fondamental de bébé de faire des expériences motrices et sensorielles en explorant son environnement. Il fournira quelques étapes clés du développement moteur et sensoriel du bébé ainsi que des pistes d'activités, réalisées avec bébé sur des tapis au sol pendant l'atelier, et pour la vie quotidienne des parents.



Jeudi 15/10



9h30 > 12h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Le rendez-vous des parents



Conférence interactive animée par Laure Dupeyroux de Potenti'elles Formation.

« Comment aider son enfant à gérer sa frustration tout en lui posant des limites avec bienveillance ? »

Poser un cadre est l'un des défis les plus fréquents et les plus délicats, tant pour les parents que pour les professionnels de la petite enfance. Trop souvent réduit à une question d'autorité ou d'obéissance, le cadre est pourtant bien davantage : c'est un véritable repère structurant, indispensable à la sécurité affective et au développement global de l'enfant.

Cette conférence interactive éclaire d'un jour nouveau les comportements du quotidien — oppositions, colères, transgressions — en s'appuyant sur les connaissances actuelles issues du développement de l'enfant et des neurosciences affectives. Elle offre aux participants des clés de compréhension concrètes et des repères pratiques pour poser un cadre à la fois sécurisant, cohérent et adapté à l'âge de l'enfant.

Cette conférence s'adresse aux parents, aux futurs parents, aux enfants devenus grands, aux parents devenus grands-parents...

Soirée organisée en partenariat avec le Relais Petite Enfance et la crèche Les Petits Lutins de Grand Sud Tarn-et-Garonne.



Jeudi 15/10



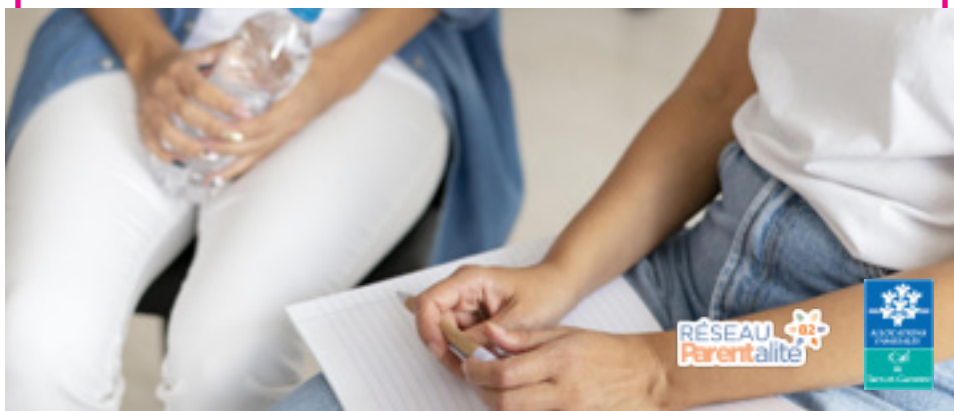
19h > 21h



**FINHAN - Salle des fêtes
10 rue du Four**



**Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73**



Places limitées : inscription obligatoire - Accueil dès 18h30 avec un buffet

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Café des parents



GRATUIT

**Atelier co-animé par le centre social et Ophélie Alves,
puéricultrice au Conseil Départemental 82.**

Le Café des parents est un moment pour se rencontrer et échanger entre parents, grands-parents dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Nous vous invitons à rejoindre ce moment de convivialité, d'écoute, de partage où vous pourrez échanger avec Ophélie Alves sur tous les sujets concernant la petite enfance (enfants de - de 6 ans).

Jeux libres pour les enfants qui accompagnent les parents.

Jus de fruits, thé, café, chocolats et biscuits sont offerts aux participants.



**Vendredis
9/10,
13/11**



9h30 > 12h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Créateurs intergénérationnel

TOUT
PUBLIC

3 rendez-vous Spécial Noël !

Atelier co-animé par le centre social et Patricia, Philippe et Antoine, bénévoles de Trait d'Union.

Envie de partager un moment créatif entre générations ?

Le centre social vous propose un atelier convivial pour créer ensemble !

Enfants, parents, grands-parents, seuls ou entre amis : vous êtes tous les bienvenus !

Ces ateliers sont accessibles sans prérequis. Chacun avance à son rythme et repart avec sa création.



Lundi 26/10



14h > 17h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73
Christine 06 85 52 73 71

Initiation au pastel sec : boules et bougie



Mercredi 23/12



14h > 17h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73
Christine 06 85 52 73 71

Décoration de tables de Fêtes.



Mercredi 9/12



10h > 17h30



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Journée Sapins en palettes recyclées.

Venez avec une palette et repartez avec votre sapin pour Noël !

- Matin : Bricolage, assemblage du sapin • Repas auberge espagnole
- Après-midi : Peinture du sapin

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

El Día de los Muertos...



Co-animé par le centre social et Maria, bénévole de Trait d'Union.

En partenariat avec médiathèque de Dieupentale.

El Día de los Muertos ou La Fête des Morts se déroule au Mexique le 2 novembre. Cette fête nationale subsiste depuis plus de 3000 ans, en hommage aux proches décédés.

Pour découvrir cette célébration et ses traditions, on vous propose un après-midi festif ! Au programme : lectures, ateliers créatifs et goûter aux saveurs mexicaines.



Vendredi 30/10



15h > 17h



DIEUPENTALE
Médiathèque,
7 rue de la mairie



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

Fêtons Halloween



Co-animé par le centre social et Stéphanie et Christelle, bénévoles de trait d'Union.

Un atelier parent-enfant (de 4 à 11 ans) pour fabriquer des décorations d'Halloween à ramener chez vous :

- Conte d'Halloween interactif pour les enfants
 - Coloriage
 - Chamboule-tout

16h : Goûter offert



Mercredi 28/10



14h > 16h30



SAVENES
Salle des fêtes,
rue de l'église



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Macramé

TOUT
PUBLIC

Co-animé par le centre social et Monique, bénévole de trait d'Union.

Le macramé est une technique de création sous forme de nœuds.
Vous pouvez créer des portes clés, des bijoux en tous genre, des suspensions, des décorations murales...



**Mercredis
28/10
30/12**



14h > 17h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



**Lundis
30/11
7/12**



14h > 17h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Quilling

TOUT
PUBLIC

Co-animé par le centre social et Maréva, bénévole de trait d'Union.

Envie de découvrir une activité créative et relaxante ? Rejoignez notre atelier quilling et apprenez à transformer de simples bandes de papier en fleurs, motifs et décorations élégantes.
Un moment de détente et de créativité ouvert à tous.



**Mardis
20/10
1/12**



14h > 17h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



**Lundi
23/11**



14h > 17h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Couture

TOUT
PUBLIC

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

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

Pour certaines dates nous vous proposons des thèmes de couture faciles mais vous pouvez aussi venir avec vos projets.



**Mercredis
7/10
et 21/10**



14h > 17h



VILLEBRUMIER
rue Haute
(Passage des ateliers
municipaux)



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Couture facile : charlotte pour fermer nos saladiers et pots, sacs à pain.



**Mercredis
4/11
et 18/11**



14h > 17h



VILLEBRUMIER
rue Haute
(Passage des ateliers
municipaux)



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Couture facile : spécial « Petits cadeaux pour Noël »



**Mercredis
2/12
et 16/12**



14h > 17h



VILLEBRUMIER
rue Haute
(Passage des ateliers
municipaux)



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Initiation au Furoshiki, technique d'emballage japonaise pour les cadeaux.

Ceux qui le souhaitent continueront de préparer des cadeaux pour Noël.

Places limitées : inscription obligatoire - Pour débutant et confirmé

ATELIERS CRÉATIFS

"Tricot à gogo"



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

Avec cet atelier créatif, apprenez les techniques de points de base du tricot. Vous pouvez amener votre matériel ou nous en mettrons à votre disposition.



Mercredis
14/10, 18/11 et 2/12



14h30 > 16h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faunières



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

Journée ludique de Noël



Un atelier créatif spécialement dédié aux familles avec enfant de moins de 5 ans, pour entrer dans la magie des Fêtes de fin d'année.

- Réalisation d'une création sur le thème de Noël ;
- Découverte et apprentissage d'une chanson de Noël ;
- Partage d'un moment ludique et festif avec les autres familles autour d'un goûter.



Judi
24/12



9h30 > 12h30



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CUISINE

Cuisine mexicaine



Atelier co-animé par le centre social et Maria, bénévole de Trait d'Union.

Venez partager un moment convivial et gourmand en famille autour des saveurs du Mexique !

Petits et grands mettront la main à la pâte pour découvrir la cuisine mexicaine avec la préparation de recettes simples et colorées. Au programme : découverte des ingrédients, réalisation de spécialités mexicaines et dégustation dans une ambiance chaleureuse et festive.



**Judi
22/10**



14h > 16h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire

Couscous Party



Atelier co-animé par le centre social et Karima, bénévole de Trait d'Union.

Vous aimez cuisiner ? Rejoignez-nous pour réaliser un couscous.
Nous le dégusterons tous ensemble.



**Vendredi
23/10**



9H30 > 16h



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



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire - Chacun amènera un ingrédient.

ATELIERS CUISINE

À tablons-nous !



Vous aimez cuisiner ? Rejoignez-nous pour découvrir de nouvelles recettes proposées par l'un des participants !
La liste des ingrédients et du matériel vous sera envoyée et vous repartirez avec votre plat.



Jeudis
8, 22/10
19/11



14h > 16h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Jeudi 3/12
Mardi 15/12



14h > 16h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Préparation des apéros et desserts du repas de fin d'année.



Lundi 21/12



10h > 12h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS NUMÉRIQUES

Les ateliers du numérique

TOUT
PUBLIC

GRATUIT

Ateliers animés par Anaël, Conseiller numérique de la Communauté de communes Grand Sud 82.

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	MONTECH France Services, 21 boulevard Lagal
Utiliser France Connect pour des démarches en ligne	Lundi 5/10 de 9h30 à 11h30	Vendredi 9/10 de 13h30 à 15h30	
Mettre à jour son ordi et son smartphone	Lundis 19/10 et 26/10 de 9h30 à 11h30	Vendredis 16/10 et 23/10 de 13h30 à 15h30	
Comprendre et utiliser le cloud	Lundi 2/11 de 9h30 à 11h30	Vendredi 6/11 de 13h30 à 15h30	
Faire des achats en ligne	Lundis 16/11 et 23/11 de 9h30 à 11h30	Vendredis 20/11 et 27/11 de 13h30 à 15h30	
Sécuriser ses appareils numériques	Lundi 30/11 de 9h30 à 11h30	Vendredi 4/12 de 13h30 à 15h30	
Préparer les fêtes avec le numérique	Lundis 14/12 et 21/12 de 9h30 à 11h30	Vendredis 11/12 et 18/12 de 13h30 à 15h30	
Ateliers numériques libres « Venez avec vos questions »	Mardis 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11, 24/11, 1/12, 8/12 et 15/12 de 14h à 16h	Jeudis 8/10, 15/10, 5/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12 et 24/12 de 13h45 à 15h45	Mardis 13/10, 20/10, 27/10, 3/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12 et 22/12 de 9h30 à 11h30

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



Financé par



ATELIERS BIEN-ÊTRE

Balade numérique

TOUT
PUBLIC

Une petite balade pour découvrir ou approfondir comment le numérique peut enrichir nos promenades, à la campagne comme en ville.



Vendredi 30/10



9h > 11h



LABASTIDE SAINT PIERRE
France services
90 avenue Jean Jaurès



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Anaël 07 85 75 74 64

Places limitées : inscription obligatoire

Jeux numériques

TOUT
PUBLIC

GRATUIT

Venez jouer et vous amuser avec nos ateliers jeux en version numérique !
Découvrez l'univers très vaste des jeux et partagez des moments funs et conviviaux.
C'est aussi l'occasion d'apprendre en s'amusant !



Mardi 22/12



14h > 17h



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Anaël 07 85 75 74 64



Places limitées : inscription obligatoire

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 ? 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 !



**Jeudis 8/10
5, 19/11
3/12
Mardi 15/12**



10h30 > 12h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



**Lundis 12/10,
2, 16 et 30/11
14/12**



14h > 16h



POMPIGNAN
Salle associative
rue Peyrille



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Atelier écriture



Atelier co-animé par le centre social et Sabine et Corinne de la médiathèque de Grisolles.

Un atelier où Sabine et Corinne vous font jouer avec les mots.



Jeudi 1/10



14h30 > 16h



GRISOLLES
Médiathèque Pascal Grousset,
rue Hébrard



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Prendre cahier ou feuilles, et crayon.

Si vous voulez un café offert par Sabine et Corinne, présentez-vous à 14h.



Places limitées : inscription obligatoire

Tout faire soi-même !



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

Atelier de fabrication de produits cosmétiques et ménagers « maison », naturels et sains, pour prendre soin de soi et de son logement au naturel. Vous repartirez avec vos produits.



**Mercredi
14/10**



14h > 16h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS BIEN-ÊTRE

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, certains mois d'hiver.

Venez apprendre à jardiner ou parfaire vos connaissances.

Antoine répondra à toutes vos questions.

Récoltes au jardin (courges, patates douces) - Comment faire une lasagne au jardin ?



**Mercredi
14/10**



9h30 > 12h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Conditionnement des graines récoltées et mise en sachets Fabrication d'étiquettes pour les aromatiques. En salle.



**Mercredi
18/11**



9h30 > 12h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Cartes en scène



Atelier co-animé par le centre social et Martine, bénévoles de Trait d'Union.

Qui a dit que les cartes étaient réservées aux enfants ou aux dimanches après-midi pluvieux ? Bienvenue dans notre sélection de jeux de cartes : la canasta. Venez tenter votre chance, partager un moment convivial et découvrir le plaisir de jouer ensemble !



Lundis
5, 19/10
9, 23/11
7/12



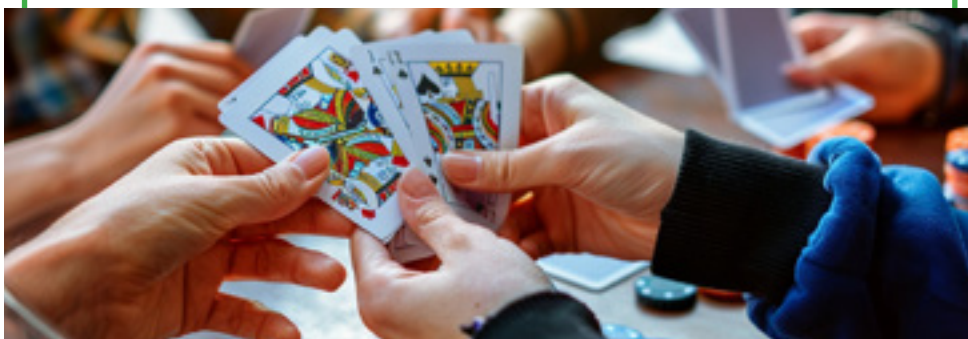
14h > 16h



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire

Les p'tites balades du centre social



Une petite balade d'une heure le long de la voie verte... A plusieurs, c'est plus sympa !



Vendredi
2/10



9h > 10h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Spéciale utilisation du téléphone en balade

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Après-midi jeux

TOUT
PUBLIC

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



Mardi
29/12



14h > 17h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

Arc en ciel game

TOUT
PUBLIC

Atelier co-animé par le centre social et Joël de la ludothèque de Grisolles.

Une excellente occasion de découvrir la ludothèque de Grisolles et jouer à des jeux de société.



Jeudis
15/10
12/11
10/12



15h > 17h



GRISOLLES
Ludothèque
rue campadou



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire

La Parenthèse

Espace de vie sociale

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



laparenthese.evs@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 : 08h30-12h30 / 13h30-17h30

Vendredi : 8h30-12h30

ANIMATION EXCEPTIONNELLE P. 33



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P. 34 À 35



ATELIERS NUMÉRIQUES P. 36



ATELIERS CRÉATIFS P. 37 À 39



TARIFS

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

ANIMATIONS

• Réunions d'informations collectives, • Conférences-débat • Groupe de discussion • Ateliers en visio-conférence Liste non exhaustive : une gratuité peut-être accordée pour les ateliers bénéficiant d'un soutien financier ciblé (ateliers indiqués sur le programme).	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 ^e 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 ^e personne ⁽³⁾	1,20 €	2,40 €
	Carte 10 séances	18 €	36 €

SORTIES À LA JOURNÉE (Repas à la charge des participants)

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

ANIMATION EXCEPTIONNELLE

Gôûter Solidaire

TOUT
PUBLIC

GRATUIT

L'espace de vie sociale La Parenthèse, le centre social Arc-en-Ciel et l'association Trait d'Union, en partenariat avec le CCAS, ADEN-S, la Croix Rouge, Les Restos du Cœur, CARITAS, l'APEV et AMCM organisent un goûter solidaire.

Rejoignez un **goûter convivial** ! Cet événement est l'occasion parfaite pour se rencontrer, échanger et partager des instants chaleureux.

Au programme, des **ateliers créatifs** pour petits et grands, où chacun pourra laisser libre cours à son imagination et créer de belles choses !

Et ce n'est pas tout ! Le **Père Noël sera également présent** pour immortaliser ce moment magique. N'oubliez pas votre appareil photo pour capturer des souvenirs inoubliables avec lui !



Mercredi 16/12



15h > 18h



VERDUN-SUR-GARONNE
salle des fêtes,
avenue Léo Lagrange



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

L'instant jeux

**TOUT
PUBLIC**

**Atelier co-animé par la Parenthèse, Colette, Jacques,
bénévoles de Trait d'Union.**

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



**Jeudis
8/10
19/11
3, 17/12**



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE
EVS La Parenthèse
302 Route d'Auch



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12

Places limitées : inscription obligatoire

Ateliers petits et grands

**TOUT
PUBLIC**

GRATUIT

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



**Mardis 6/10
10/11
8/12**



9h30 > 11h30



VERDUN-SUR-GARONNE
Maison Intercommunale
de l'Enfance (MIE)
415 route d'Aucamville



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12

Places limitées : inscription obligatoire



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Les p'tits dej' avec Aden-s **GRATUIT**

Rendez-vous une fois par mois à Verdun-sur-Garonne pour un moment chaleureux où l'on se retrouve autour d'un café, pour papoter tout simplement.
En famille, seul... Vous êtes les bienvenus !



**Vendredi
9/10**



9h30 > 11h30



VERDUN-SUR-GARONNE
EVS La Parenthèse
302 Route d'Auch



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



**Vendredi
6/11**



9h30 > 11h30



VERDUN-SUR-GARONNE
Le Dynamik
236 Avenue de Toulouse



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS NUMÉRIQUES

Le numérique en toute simplicité

GRATUIT

TOUT
PUBLIC

NOUVEAU !

Atelier animé par Anaël, conseiller numérique de la Communauté de communes.

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



Mercredis
14/10
4/11



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE
EVS La Parenthèse
302 Route d'Auch



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12
Anaël 07 85 75 74 64



Lundis
16, 23/11



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE
EVS La Parenthèse
302 Route d'Auch



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12
Anaël 07 85 75 74 64



Mercredis
2, 9 et 23/12



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE
EVS La Parenthèse
302 Route d'Auch



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12
Anaël 07 85 75 74 64



Places limitées : inscription obligatoire pour chaque date

ATELIERS CRÉATIFS

Couture à Aden-s



NOUVEAU !

Atelier en partenariat avec l'Association ADEN-S animé par Emma et Cathy.

Apprendre ou progresser en couture, créer des vêtements, créer des pochettes, des sacs ou customiser vous intéresse ? Rejoignez-nous seul ou en famille à cet atelier dans les locaux de l'association ADEN-S. Créations selon le niveau de chacun.



**Jeudis 15/10
26/11
10/12**



9h30 > 11h30



VERDUN-SUR-GARONNE
Le Dynamik,
236 Avenue de Toulouse



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Places limitées : inscription obligatoire - Pour débutant et confirmé

Atelier Découverte avec Fred



NOUVEAU !

Atelier en partenariat avec l'Association ADEN-S, animé par Fred.

Participer à des ateliers variés mêlant numérique et artisanat. Venez créer des objets en carton, papier ou plexiglas, découvrir et travailler sur les machines de découpe et gravure au laser.

Rejoignez-nous seul ou en famille à cet atelier dans les locaux de l'association ADEN-S. Créations selon le niveau de chacun.



**Jeudis 29/10
26/11
10/12**



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE
Le Dynamik,
236 Avenue de Toulouse



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12

Places limitées : inscription obligatoire. Pour débutant et confirmé

ATELIERS CRÉATIFS

Moments créatifs



Atelier co-animé par La Parenthèse et Sabine bénévole de Trait d'Union.

Lors de ces moments créatifs exprimez-vous.

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



**Mardis 27/10
10/11**



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE
EVS La Parenthèse
302 Route d'Auch



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Mardi 8/12



9h30h > 11h30



VERDUN-SUR-GARONNE
EVS La Parenthèse
302 Route d'Auch



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Places limitées : inscription obligatoire. Pour débutant et confirmé

ATELIERS CRÉATIFS

Fil et aiguilles



**Atelier co-animé par La Parenthèse, Marie-Josée
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 doués 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, créez individuellement ou prenez part à un projet collectif.
Venez à plusieurs ou seul : l'atelier est ouvert à celles et ceux qui le souhaitent.

**Tricot, crochet. Amenez vos pelotes de laines, vos crochets, vos aiguilles à tricoter.
Si vous n'en avez pas, nous vous en prêterons.**



**Mardis
6, 27/10
3, 10, 17 et 24/11
1, 8, et 22/12**



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE
EVS La Parenthèse
302 Route d'Auch



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Places limitées : inscription obligatoire

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

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

@ laparenthese.evs@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](https://grandsudtarnetgaronne.fr)