VOUS AVEZ DIT "CENTRE SOCIAL" ?

Un centre social c'est une structure de proximité qui crée et nourrit le lien social, anime le débat démocratique, accompagne des mobilisations et des projets d'habitants.

Adhérer à ARCOLAN signifie soutenir l'association et ses services, être en accord avec ses valeurs (dignité humaine, solidarité, démocratie), souhaiter y participer dans la mesure de ses possibilités, profiter d'un panel d'animations, pouvoir être élu au conseil d'administration.

Tarif de l'adhésion annuelle :
10€ pour une personne seule
15€ pour une famille ou un couple
20€ pour une personne morale.

Parce que c'est à plusieurs que l'on s'améliore, Arcolan est membre de la **Fédération des Centres Sociaux de France** et de la **Fédération des Centres Sociaux de l'Occitanie de l'Ouest** (FCSOO)

NOS FINANCEURS

Avec le soutien de la DRAJES Occitanie

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique - Edition 2026

ARCOLAN
Centre Social

PROGRAMME

Centre Social ARCOLAN

206, route d'Ardizas - 32430 Cologne

05 62 05 13 61

accueil.centresocial.arcolan@gmail.com

arcolan.pro

Association Arcolan

Avec le soutien de la DRAJES Occitanie

PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 2 AU 15 NOVEMBRE 2026

ARCOLAN Centre Social

Avec le soutien de la DRAJES Occitanie

LUNDI 2 NOVEMBRE

14h - 16h30
Marches douceur
Un instant de bien être
A Cologne
Parcours de découverte de différentes marches de 4 kms maximum, pauses détente, étirements.
Sur inscription

20h30 - 22h
Ciné débat
Ciné 32
"Ménopauses, quand les femmes en parlent"
Participation : 8€- Sur inscription

MARDI 3 NOVEMBRE

Pas d'animation mais...

... L'Accueil du centre social reste ouvert.

MERCREDI 4 NOVEMBRE

9h45 - 11h45
Petit-dej des familles
Locaux France Services Mauvezin

Venez profiter d'un moment offert aux familles avec enfants de tout âge. Echanges libres, partage, discussions...
Venez et repartez quand vous voulez

14h - 16h30
Noël approche...
Au centre social

Autour d'un goûter de saison, venez nous aider à construire le programme de la semaine de Noël : quelles animations ? A quelle heure ? Où ?

JEUDI 5 NOVEMBRE

10h - 11h30
Equilibre Vitalité Bien-être
Au centre social
Animé par Bruno Garcia

16h - 18h
LAEP Arcolan
Au centre social
Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

15h30 - 16h30
Cap Equilibre
Salle des fêtes de Saint Georges
Activité Physique Adaptée et prévention des chutes (+ de 60 ans)

18h30 - 19h30
Découverte de la sophrologie
Au centre social

VENDREDI 6 NOVEMBRE

9h30 - 11h
Café des femmes
Au centre social

Temps d'échanges autour d'un café

20h30
Spectacle
"Toutes premières fois"
Stéphanie Agrain
Au foyer rural de Mauvezin

Anciennement "C'est vulvissime"
Un spectacle cyclique et hormonal, où les émotions font les montagnes russes et où l'on rit du début à la fin

SAMEDI 7 NOVEMBRE

10h - 12h
LAEP Arcolan
Au centre social

Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

LUNDI 9 NOVEMBRE

14h - 16h30
Marches douceur
Un instant de bien être
A Cologne
Parcours de découverte de différentes marches de 4 kms maximum, pauses détente, étirements.
Sur inscription

MARDI 10 NOVEMBRE

9h15 - 11h15
LAEP Arcolan
Au centre social

Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

14h - 16h
Couture solidaire
Au centre social

Pour les débutants et les confirmés.
Apportez votre machine et votre matériel ou vos projets

MERCREDI 11 NOVEMBRE

Jour férié

Journée de commémoration de l'armistice du 11 novembre 1918, ainsi que de toutes les personnes, civiles ou militaires, mortes pour la France.

JEUDI 12 NOVEMBRE

10h - 11h30
Equilibre Vitalité Bien-être
Au centre social

Animé par Bruno Garcia

16h - 18h
LAEP Arcolan
Au centre social

Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

15h30 - 16h30
Cap Equilibre
Salle des fêtes de Saint Georges
Activité Physique Adaptée et Prévention des Chutes pour les + de 60 ans

18h30 - 19h30
Découverte de la sophrologie
Au centre social

VENDREDI 13 NOVEMBRE

Pas d'animation mais...

... L'Accueil du centre social reste ouvert.



Votre voiture ne démarre plus ?
Vous avez des difficultés pour conduire ?
Des solutions existent (covoiturage, transport à la demande, etc.).
N'hésitez pas à nous en parler.

Animations Adultes
Animations Familles
Evènement
Proposé par les bénévoles
Participation demandée
Sur inscription
Animation récurrente

ARCOLAN
Centre Social

PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 16 AU 30 NOVEMBRE 2026

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS — FDVA FONDS POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE

Avec le soutien de la DRAJES Occitanie

ALLOCATIONS FAMILIALES — Caf du Gers

CCBL Territoire SOlidaire — Communauté de Communes

LUNDI 16 NOVEMBRE

14h - 16h30
Marches douceur
Un instant de bien être
A Cologne
Parcours de découverte de différentes marches de 4 kms maximum, pauses détente, étirements.
Sur inscription

MARDI 17 NOVEMBRE

9h15 - 11h15
LAEP Arcolan
Au centre social

Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

MERCREDI 18 NOVEMBRE

9h45 - 11h45
Petit-dej des familles
Locaux France Services Mauvezin

Venez profiter d'un moment consacré aux familles

9h30 - 11h30
Et si on imaginait l'alimentation de demain
Au Centre Social
Réflexion collective autour de l'alimentation, des circuits courts, des achats groupés, des paniers...

14h - 16h30
Chasse au trésor en plein air
En fonction des présents

Nous partirons à l'aventure pour trouver des balises dans une chasse au trésor moderne.
Pensez à apporter votre smartphone.

JEUDI 19 NOVEMBRE

10h - 11h30
Equilibre Vitalité Bien-être
Au centre social
Animé par Bruno Garcia

16h - 18h
LAEP Arcolan
Au centre social
Lieu d'Accueil Enfants-Parents

15h30 - 16h30
Cap Equilibre
Salle des fêtes de Saint Georges
Activité Physique Adaptée et Prévention des Chutes (+ de 60 ans)

18h30 - 19h30
Découverte de la sophrologie
Au centre social

VENDREDI 20 NOVEMBRE

9h30 - 11h
Café séniors
Temps d'échanges et de partage autour d'un café dédié aux séniors

LUNDI 23 NOVEMBRE

14h - 16h30
Marches douceur
Un instant de bien être
A Cologne

Parcours de découverte de différentes marches de 4 kms maximum, pauses détente, étirements.
Sur inscription

Aura également lieu le lundi 30 novembre.

MARDI 24 NOVEMBRE

9h15 - 11h15
LAEP Arcolan
Au centre social

Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

14h - 16h
Couture solidaire
Au centre social

Pour les débutants et les confirmés. Apportez votre machine et votre matériel ou vos projets

MERCREDI 25 NOVEMBRE

9h45 - 11h45
Fantaisie polaire
Spectacle 0-5 ans, 25 min
Lieu à confirmer

Dans ce paysage enneigé, des personnages apparaissent, les chansons réchauffent l'atmosphère et les couleurs s'invitent peu à peu.

Un spectacle délicat autour de la curiosité, de l'amitié et de l'émerveillement.

Ouvert aux familles et aux assistantes maternelles

14h - 16h
Les Mots en Couleurs

Consultations psychologiques gratuites et confidentielles.
Possibilité de garde d'enfants

JEUDI 26 NOVEMBRE

10h - 11h30
Equilibre Vitalité Bien être
Au centre social

Animé par Bruno Garcia

15h30 - 16h30
Cap Equilibre
Salle des fêtes de Saint Georges
Activité Physique Adaptée et Prévention des Chutes pour les + de 60 ans

18h30 - 19h30
Découverte de la sophrologie
Au centre social

VENDREDI 27 NOVEMBRE

9h - 17h
Formation aux Premiers Secours en Santé Mentale
Au centre social

Cette formation s'adresse aux aidants retraités de + de 60 ans
Sur inscription

SAMEDI 28 NOVEMBRE

(Horaire à venir)
Intramuros, késaco ?
Ardizas

En partenariat avec la mairie d'Ardizas, Océane, Conseillère Numérique, viendra présenter Intramuros, une nouvelle application où trouer toutes les informations sur la vie locale.



Votre voiture ne démarre plus ?
Vous avez des difficultés pour conduire ?
Des solutions existent (covoiturage, transport à la demande, etc.).
N'hésitez pas à nous en parler.

Animations Adultes
Animations Familles
Evènement
Proposé par les bénévoles
Participation demandée
Sur inscription
Animation récurrente

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique - Edition 2026