

JUILLET - SEPTEMBRE 2026

ARCE EN CIEL

Centre social

ANIMATIONS

La Parenthèse

Espace de vie sociale

ATELIERS | RENDEZ-VOUS | SORTIES

Ouverts à tous




GRAND SUD
Tarn & Garonne
Communauté de communes

www.grandsud82.fr

[/grandsudtarnetgaronne](https://www.facebook.com/grandsudtarnetgaronne)



**ANIMATIONS
ARC EN CIEL
P. 6 à P. 30**



**ANIMATIONS
LA PARENTHÈSE
P. 34 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⁾ 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.**

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES P. 6 À 9



SORTIES P. 10 À 11



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P. 12 À 14



ATELIERS CRÉATIFS P. 15 À 20



ATELIERS CUISINE P. 21



ATELIERS NUMÉRIQUES P. 22 À 23



ATELIERS BIEN-ÊTRE P. 24 À 30



ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

Ateliers du Futur

TOUT
PUBLIC

NOUVEAU !

Ateliers co-animés par Marianne et Léna, chargées de mission Développement territorial de la Communauté de communes Grand Sud 82.

Dans un monde en pleine évolution, imaginer ensemble un futur désirable pour notre territoire devient essentiel.

La Communauté de communes engage aujourd'hui une démarche de projet de territoire, tournée vers l'écoute et la participation des habitants. Dans ce cadre, nous vous invitons à rejoindre des ateliers créatifs pour réfléchir ensemble à la qualité de vie de demain : modes de vie, services, mobilités, ...

Atelier « journal du futur » : en reprenant les codes de l'écriture journalistique, les participants décrivent un futur comme s'il existait déjà à travers plusieurs articles de presse aux sujets variés.

Atelier « dessine-moi ton futur » : enfants et adultes, venez dessiner le monde de demain !



Jedi 9/07



10h30 > 12h30



FINHAN

salle à coté de la Salle
des fêtes, 10 rue du four



Inscription

Vanessa 07 72 51 57 73



Vendredi 10/07



10h30 > 12h30



BOURRET

Club House, chemin du stade
(à coté du stade de foot)



Inscription

Vanessa 07 72 51 57 73



Jedi 16/07



10h > 12h



GRISOLLES

France services,
9 rue Faugères



Inscription

Valérie 07 50 56 78 51

L'atelier « casque du futur »

Venez vivre une expérience immersive avec un voyage dans un futur possible.

L'atelier, sous forme de micro-scénettes, repose sur une répartition de rôles au sein du public.



Jedi 23/07



10h30 > 12h30



LA NÉGRETTE

Labastide Saint Pierre



Inscription

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

Places limitées : inscription obligatoire - Prendre des exemples de journaux



Cofinancé par
l'Union européenne



ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

Journée festive



GRATUIT



Dans le cadre de la manifestation *Partir en livre* ayant cette année pour thème *Nos petits et grands héros*, le centre social s'associe aux bibliothécaires et ludothécaire de Grisolles pour vous concocter une journée ludique : un voyage dans différents lieux grisollais mêlant jeux, lectures et activités manuelles riches en créations et émotions...

12h-14h > Pique-nique possible dans le parc de la ludothèque.

15h30 > LOUP Y ES-TU ?

Spectacle de contes par la Cie Lézards de la Scène

Un sourire, une valise, et hop, c'est parti pour trois aventures contées ! Marionnettes, accessoires et projections surgissent de la valise : rencontrez un tas

de personnages amusants, attachants, éblouissants ou carrément terrifiants... Ils vous emmènent au pays des contes découvrir, ou redécouvrir leur histoire. Ces contes traditionnels, connus ou moins connus, vous conduiront, par monts et par vaux, aux confins de l'humanité et de son folklore.

À partir de 3 ans.

En partenariat avec le centre de loisirs de Grisolles.



Mercredi 08/07



10h > 16h30



GRISOLLES
Parc de la ludothèque
11 rue Campadou



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73



Affiche Partir en livres ©Julien Neel

**Places limitées :
inscription obligatoire**

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

*Tawashi et pique-nique
zéro déchet*

TOUT
PUBLIC

GRATUIT

Animation co-animée par Anne-Laure, ambassadrice de tri et de prévention des déchets du pôle environnement de la Communauté de communes Grand Sud 82.

À l'ère où nous devons réduire nos déchets et en cette période estivale, nous vous proposons :
Un atelier de cuisine « pique-nique zéro déchet » que nous partagerons ensemble le midi.

Un atelier tawashi ou sac à pain : le tawashi est une technique japonaise permettant de fabriquer des éponges lavables à partir de textiles recyclés.

Simple et ludique, cet atelier permet de découvrir une alternative durable aux éponges jetables.

Le second atelier est dédié à la création de sacs à pain à partir de chaussettes orphelines et de vieux tee-shirts.

Une belle manière de donner une seconde vie à des textiles tout en réalisant un objet pratique du quotidien.



Vendredi 17/07



9h30 > 16h



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire
Chaque participant devra amener collants, chaussettes ou tee-shirts usés.
Chaque participant amènera son pique-nique.

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

Gestes qui sauvent



Atelier co-animé par La Parenthèse, Arc en ciel et David de la Croix Rouge de Verdun-sur-Garonne.

Il comprend divers apprentissages :

- Protection/alerte
- Malaise (apprentissage de la position latérale de sécurité (PLS))
- Hémorragie ou Obstruction des voies aériennes
- Malaise cardiaque (apprentissage de la Réanimation Cardio-Pulmonaire, utilisation d'un Défibrillateur Automatisé Externe (DAE))



Vendredi 18/09



10h > 12h
13h30 > 15h30



MAS-GRENIER
Mairie
place du village



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

Places limitées : inscription obligatoire - 10 places uniquement - Possibilité de se restaurer sur place

Balade champêtre commentée



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



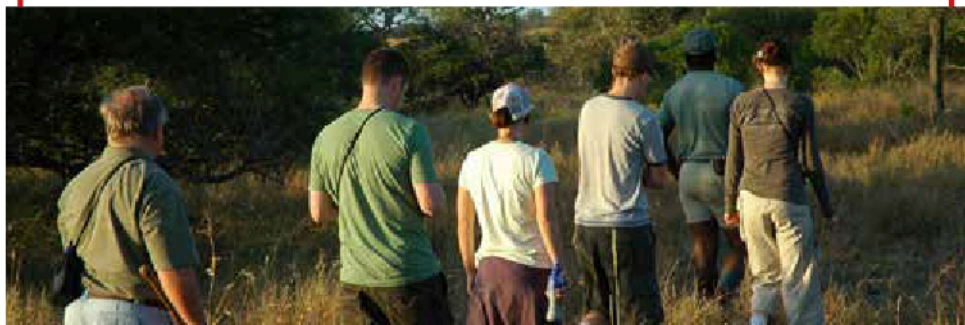
14h > 16h



FABAS
Salle des fêtes
1 place Pierre Tajan



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



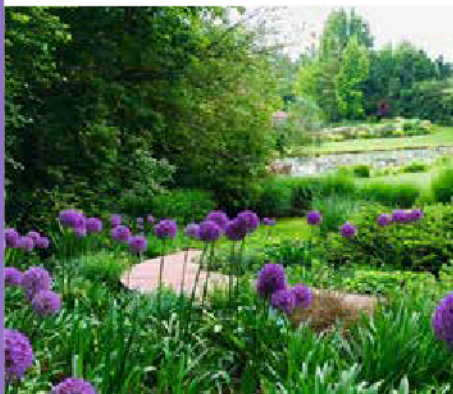
SORTIES

Jardin des Martels et petit train touristique

TOUT PUBLIC

Une balade « fraîcheur » dans ce magnifique jardin des Martels à Giroussens dans le Tarn.

L'après-midi, nous ferons la balade en train touristique au départ de Saint-Lieux-lès-Lavaur et visiterons le musée en suivant.



Mercredi 8/07



8h30 > 18h



GIROUSSENS (81)



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12
Christine 06 85 52 73 71



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
120 avenue Jean Jaurès
départ 8h30 - retour 18h

VILLEBRUMIER
Place de la mairie
départ 8h45 - retour 17h45

TARIF
6€
par habitant GSTG
12€/pers
(hors GSTG)



Places limitées : inscription obligatoire

Visite du Château de Foix et de la rivière souterraine de Labouiche (09)

TOUT PUBLIC

TARIF
6€
par habitant GSTG
12€/pers
(hors GSTG)

Matin : Visite libre du château de Foix

Le Château médiéval de Foix, perché sur un éperon rocheux, offre une vue imprenable sur la ville et les montagnes environnantes.

Entrez dans le château où chaque salle vous attend avec du mobilier reconstitué d'époque. Découvrez un musée départemental ludique et interactif vous permettant d'être les témoins de la vie des comtes de Foix.

En extérieur, lors d'atelier, on vous fera découvrir les armes médiévales, la taille de la pierre, la forge ou encore les machines de guerre et de construction ! Une exposition vous attend : *Héros & Héroïnes, de l'Antiquité à nos jours*.

Possibilité de profiter des visites guidées (1h)

Le château n'est pas praticable en poussette, privilégiez les portes-bébés.



Après-midi : Visite de la rivière souterraine en barque (12 pers/barque).

Embarquez pour une aventure atypique au cœur de la rivière souterraine de Labouiche.

Au cours de votre navigation, laissez-vous transporter par la variété et l'originalité du paysage souterrain en compagnie d'un guide. 240 marches en colimaçon vous mèneront à la rivière (descente).

Visite déconseillée aux personnes ayant des difficultés à se déplacer - 1h15 de visite - 1,5km sur l'eau en barque - 13° C toute l'année (lainage recommandé) - Chaussures fermées de rigueur. Bar & restaurant sont à disposition et à votre charge.



Jeudi 30/07



7h30 > 18h45



FOIX (09)



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73



MONTECH

Aire de co-voiturage CCGSTG
(avenue de Montauban devant GAMM VERT)
départ 7h30 - retour prévu vers 18h45

CANALS

Parking de la salle des fêtes
départ 7h50 - retour prévu vers 18H15

Places limitées : inscription obligatoire
Inscription valable uniquement après paiement

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, 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.

Motricité - Jeux et atelier créatif

(l'activité proposée et les jeux sont adaptés à l'âge des enfants inscrits)



Mercredi 22/07



9h30 > 12h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73



**Mardis 11, 18
et 25/08**



9h30 > 12h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Balade découverte culturelle de la Russie



Atelier co-animé avec Anna, bénévole de l'association Trait d'Union.

Nous invitons les enfants et leurs parents à partager un moment convivial pour découvrir la Russie de façon ludique et sensorielle. Accessible dès 4 ans, cette animation favorise la curiosité culturelle, le plaisir d'apprendre ensemble et le partage en famille.

Au programme :

- **14h30** : Écoute de chansons populaires russes en live interprétées par Anna (avec traduction en français).
- **15h** : Quiz ludique pour les adultes ou parents-enfants pour apprendre en s'amusant et jeux libres pour les plus jeunes.

Cette animation vise à encourager les échanges intergénérationnels, la participation des familles et l'ouverture à d'autres cultures dans un cadre bienveillant et participatif.



Mercredi 30/09



14h30 > 16h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

Atelier en pleine nature au jardin partagé



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

Atelier en pleine nature avec les enfants, au jardin partagé de Labastide-Saint-Pierre. Jouer dans la terre, arroser des plantes, faire pousser des légumes : c'est amusant de jardiner pour un tout-petit ! Il lui permet d'être dehors, de s'amuser dans l'eau et dans la terre, et de faire des découvertes. C'est aussi une belle occasion de le rapprocher de la nature !

Le lieu est entièrement clôturé, toilettes à disposition.

12 h-13h - pique-nique partagé



**Mercredis
12/08 et 16/09**



10h > 12h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
Jardin partagé
entrée rue Victor Hugo,
chemin au niveau du n°361



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

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
1^{er}, 8, 15, 22, 29/07
et 5, 12/08



10h > 11h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Mercredi 9 septembre : pause-café spéciale rentrée

**Chaque participant amène un objet de ses vacances ou qui a marqué son été,
et nous raconte son histoire.**



Mercredis
9, 16, 23 et 30/09



10h > 11h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

Généalogie



ADULTE

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
9 et 23/09



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 CRÉATIFS

*Créateurs intergénérationnel :
jouer avec le vent !*

TOUT
PUBLIC

Envie de partager un moment créatif entre générations ?

Le centre social vous propose un atelier convivial où enfants, parents, grands-parents mais aussi seuls ou entre amis, sont invités à créer ensemble !

Au programme :

- Décoration d'éventails personnalisés
- Création d'objets qui jouent avec le vent, déco de jardin, de fenêtre...
- Échanges, entraide et bonne humeur

Cet atelier est accessible à tous, sans prérequis. Chacun avance à son rythme et repart avec sa création.

Éventails et autres objets pour jouer avec le vent



Jeudi 13/08



14h > 17h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE

France services,
90 avenue Jean Jaurès



Inscription

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



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Créateurs : mosaïque pour tous les âges

TOUT PUBLIC

Atelier co-animé avec Nawal, bénévole de l'association Trait d'Union.

Les ateliers Mosaïque sont des ateliers ludiques : c'est une belle occasion d'apprendre, de laisser libre cours à la créativité, à la spontanéité et à l'imagination !
Composer, couper, coller, recouvrir, laisser, gratter, reposer, revenir, s'arrêter, observer...
La mosaïque donne de la vie à nos idées ! Que l'on soit âgé de 5 à 90 ans, voire plus.



Mardi 21/07



14h > 17h



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



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



Places limitées : inscription obligatoire

Création de porte-clés



Création de porte-clés en pyrogravure et en perles.

Accompagnés pas à pas, petits et grands découvriront cette technique artistique qui consiste à dessiner en brûlant légèrement le bois à l'aide d'un outil adapté.
Ensemble, vous réaliserez un porte-clé personnalisé !

Atelier accessible à partir de 7 ans



Mardi 18/08



15h > 17h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Macramé

TOUT
PUBLIC

Le macramé est une création de tissu basée sur une technique de nouage. Vous pouvez créer des portes clés, des bijoux en tous genres, des suspensions, des décorations murales...



**Jeudis
9 et 28/07**



14h > 17h



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Mardi 4/08



14h > 17h



MONTECH
France services,
21 bd Lagal



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Mardi 11/08



14h > 17h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Isabelle 07 56 38 05 12

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



Jeudi 17/09



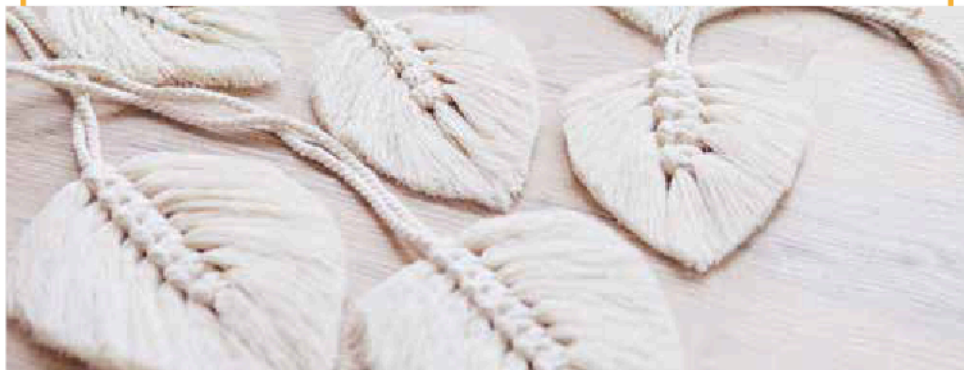
14h > 17h



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.



**Mercredis 1^{er}, 15/07
et 9, 23/09**



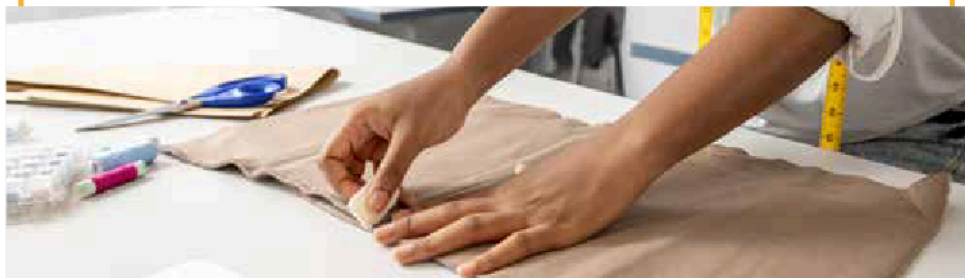
14h > 17h



VILLEBRUMIER
rue Haute
(Passage des ateliers
municipaux)



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire - Pour débutant et confirmé

Atelier doigts de fée

ADULTE

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

Détendez-vous et exprimez-vous ! Les arts créatifs sont une activité bénéfique pour le corps et l'esprit. En créant, vous réduisez le stress, boostez votre confiance en vous et favorisez votre bien-être.

Pour débutants et confirmés.



**Vendredis
3, 10, 24/07,
7/08
et 11, 25/09**



9h30 > 12h



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Tricot à gogo



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

Atelier créatif qui consiste à apprendre les techniques de points de base du tricot. Vous pouvez amener votre matériel, ou nous en mettrons à votre disposition.



**Mercredis
16 et 30/09**



14h30 > 16h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Fauçères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire

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 2/07
et 24/09**



14h > 16h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

Cuisine sans cuisson



Atelier cuisine sans cuisson. 2 recettes au choix.

Tartines fraîcheur à la crème de ricotta ou Pizza sans cuisson



Jeudi 23/07



10H > 11H30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire - Apporter matériel et ingrédients

Cuisine en famille



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

Découvrez la recette de gaufrettes de Chantal et fabriquez un smoothie aux fruits de saison.



Mercredi 29/07



10h30 > 12h



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS NUMÉRIQUES

Atelier créatif au Fab Lab "Le Dynamik"



Atelier co-animé par le centre social et Fred, le Fab Manager.

Rendez-vous au Fab Lab, laboratoire de fabrication numérique, pour expérimenter des animations.

**Pour les parents, grands-parents ou adultes référents
accompagnant un enfant de + de 7 ans**



**Judi
28/07**



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE
Fab Lab "Le Dynamik"
236 avenue de Toulouse



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

Jeux numériques



**Atelier co-animé par le centre social et Anaël, Conseiller numérique de la Communauté
de communes Grand Sud 82.**

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 !



**Mercredis 22/07
et 5/08**



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 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 une application GPS sur smartphone	Lundi 13/07 de 9h30 à 11h30	Vendredi 10/07 de 9h30 à 11h30	
Participer à une visioconférence	Lundi 20/07 de 9h30 à 11h30	Vendredi 17/07 de 9h30 à 11h30	
Se divertir avec son smartphone	Lundis 10/08 et 17/08 de 9h30 à 11h30	Vendredis 24/07 et 7/08 de 9h30 à 11h30	
Personnaliser son smartphone	Lundis 24/08 et 31/08 de 9h30 à 11h30	Vendredis 14/08 et 21/08 de 9h30 à 11h30	
Comment modifier ou améliorer des photos	Lundis 7/09 et 14/09 de 9h30 à 11h30	Vendredis 4/09 et 11/09 de 9h30 à 11h30	
Sauvegarder ses photos sur différents supports	Lundi 21/09 de 9h30 à 11h30	Vendredi 18/09 de 9h30 à 11h30	
Ateliers numériques libres « Venez avec vos questions »	Mardis 7/07, 21/07, 28/07, 4/08, 18/08, 25/08, 1/09, 15/09 et 22/09 de 14h à 16h		Mardis 7/07, 21/07, 28/07, 4/08, 11/08, 18/08, 25/08, 1/09, 8/09, 15/09 et 22/09 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



Financé par
l'Union européenne
FranceConnect@CCLC

ATELIERS NUMÉRIQUES

Ateliers numériques en médiathèques

TOUT PUBLIC

GRATUIT

Ateliers co-animé par Anaël conseiller numérique et les bibliothécaires.

Tout au long de la période estivale, venez découvrir comment le numérique fait évoluer notre accès à la culture, et comprendre l'impact d'internet et de l'intelligence artificielle sur nos usages.



**Mercredis 15/07,
12/08 et 9/09**



10h > 12h



GRISOLLES
Médiathèque
27 rue Adrien Hébrard



Inscription
Anaël 07 85 75 74 64



**Mercredis 22/07,
19/08 et 16/09**



10h > 12h



VERDUN-SUR-GARONNE
Médiathèque
rue Clémence Isaure



Inscription
Anaël 07 85 75 74 64



**Vendredis 31/07,
28/08 et 25/09**



10h > 12h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
Médiathèque
17 rue Pasteur



Inscription
Anaël 07 85 75 74 64

Places limitées : inscription obligatoire

Balade photos numériques

TOUT PUBLIC

GRATUIT

Atelier co-animé par le centre social, Anaël conseiller numérique et Patrick bénévole de Trait d'Union.

Vous voulez apprendre à utiliser les options avancées de l'appareil photo de votre smartphone ? Venez participer à une balade dans Varennes, pendant laquelle Patrick et Anaël vous expliqueront comment choisir les bons réglages selon ce que vous voulez photographier.



Judi 6/08



10h > 12h



VARENNES
Salle des fêtes
15 chemin de la Pousse



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

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.

Entretien des cultures, comment marcotter une plante, comment planifier une rotation des cultures, comment économiser l'eau.



**Mercredi
22/07**



9h30 > 12h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Entretien des cultures - semis de fleurs bisannuelles et bouturage arbustes et aromatiques.



**Mercredi
12/08**



9h30 > 12h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Comment récolter des graines sur les plantes du jardin. Entretien et récoltes au jardin.



**Mercredi
16/09**



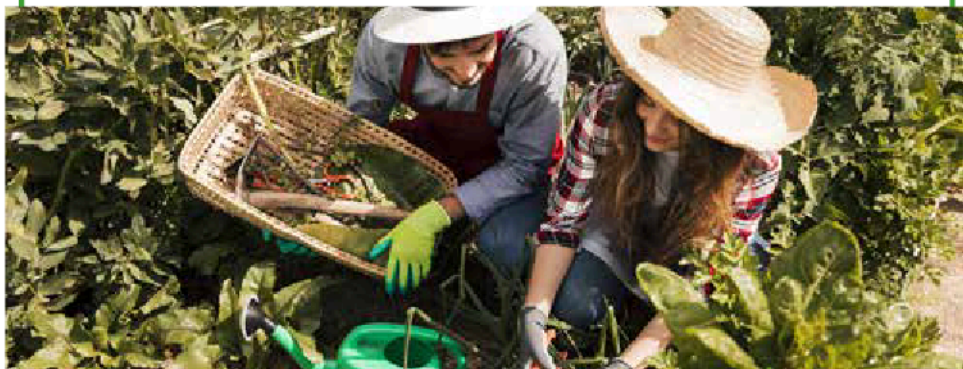
9h30 > 12h



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

Relaxation



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

Se relâcher n'est pas facile : cela s'apprend !

Les exercices guidés par la voix, la respiration, les mouvements doux, la prise de conscience, aident à entrer dans une aire de détente profonde, lieu de ressourcement et champ de tous les possibles.

La relaxation se pratique assis sur chaise, debout ou allongé. Ses bienfaits dans la vie quotidienne sont nombreux et elle est accessible à tous.



Jeudi 6/08



14h > 15h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



**Vendredis
3/07 et 25/09**



14h > 15h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire
Prendre un tapis, un plaid et un petit coussin (si besoin)

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Balade nature et land art

TOUT PUBLIC

Partez à la découverte de la nature lors d'une balade nature en famille, au cœur de la forêt de Montech sur le sentier botanique de 2,4 km (balisé). Vous trouverez tout au long de la balade des pupitres explicatif sur la flore de la forêt Domaniale d'Agre. Cette balade est très agréable, c'est l'occasion d'éveiller la curiosité des enfants, de se reconnecter à la nature.

Fabrication d'œuvres éphémères (LAND ART) en matériaux naturels.

Informations pratiques :

Parcours facile, accessible aux familles

Prévoir chaussures confortables, eau et casquette

12h30 : Pique-nique partagé (pour ceux qui le souhaitent)



Mercredi 26/08



11h > 12h30



MONTECH

Parking de la forêt d'Agre - entrée au niveau de l'accrobranche - D928



Inscription

Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

Découverte du basket



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

Envie de bouger et de vous amuser ? Partez à la découverte du basket lors d'un atelier ludique accessible à tous, petits et grands !

Informations pratiques :

Niveau facile, prévoir chaussures confortables, eau et casquette.

12h30- 14h : Pique-nique partagé (si le temps le permet)



Mercredi 29/07



11h > 12h30



POMPIGNAN

City Stade Haut
Rue Lefranc de Pompignan,



Inscription

Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Parcours prévention Quidi moui' et nutri Activ



Atelier co-animé par le centre social et par Patrice SALVADOR, de l'association M2P prévention.

Parcours composé de 12 séances de QUIDI MOUV' :

Stimulation physique et cognitive à l'aide de ballons permettant de stimuler la mémoire, développer l'attention, entraîner une force musculaire...

6 séances de NUTRI ACTIV' :

Bien choisir nos aliments pour préserver l'équilibre alimentaire et comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.

QUIDI MOUV



Lundis
7, 14/09
et 16/11



13h30 > 16h30



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



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Lundis
21, 28/09
5, 12/10
2, 9/11



13h30 > 15h



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



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

NUTRI ACTIV



Lundis
21, 28/09
et 5, 12/10



15h > 17h



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



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire
Être disponible pour l'ensemble des séances du parcours
Pour le QUIDI MOUV' prendre une tenue confortable

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Jouons ensemble

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.



Lundis
20/07 et 17/08



14h > 17h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

Tout faire soi-même !

TOUT PUBLIC

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
16/09



14h > 16h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

Atelier écriture

ADULTE

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 24/09



14h30 > 16h



GRISOLLES
Médiathèque Pascal Grousset,
rue Hébrard



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

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 10
et 24/09**



10h30 > 12h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



**Lundis 14
et 28/09**



15h > 16h



POMPIGNAN
Salle associative
rue Peyrille



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire

Les petites balades du centre social

TOUT PUBLIC

Petite balade d'une heure au plus sur la voie verte.
Venez partager ce moment de détente à plusieurs en extérieur !

NOUVEAU !



**Vendredi
25/09**



9h > 10h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



**Vendredis
10, 24/07,
7/08 et 25/09**



9h > 10h



GRISOLLES
Le long du canal



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Les amis du jeu et cartes en scène

TOUT PUBLIC

Atelier co-animé par le centre social ainsi que Martine bénévole de Trait d'Union.

Les lundis, on joue !

Chaque lundi, un atelier ludique vous attend.

Une semaine sur deux : jeux de cartes (semaine paire) ou jeux de société (semaine impaire).

Possibilité de moduler en fonction des demandes et du nombre de joueurs.

Jeux de cartes



Lundis
6, 20/07,
3/08
et 14, 28/09



14h > 16h



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Jeux de société



Lundis
13, 27/07
10/08 et 21/09



14h > 16h



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

Arc en ciel game

TOUT PUBLIC

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

Venez découvrir la ludothèque de Grisolles et jouer à des jeux de société.



Jeu
2/07 et 17/09



10h > 12h



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

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

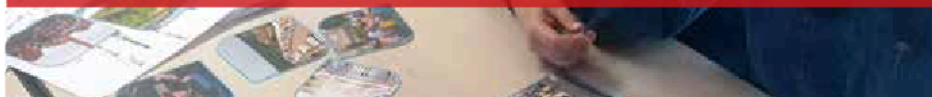
(2) 5 personnes de la même famille

(3) À partir de la 6^e personne de la même famille, tarif supplémentaire par personne

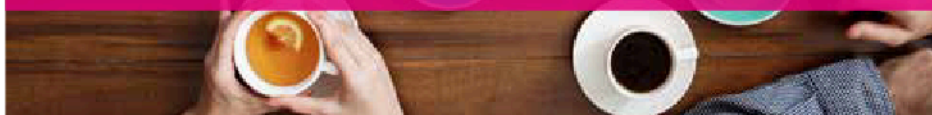
(4) 1 €/personne demandé par prestation supplémentaire

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

ANIMATION EXCEPTIONNELLE P. 34



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P. 35 À 36



ATELIERS CRÉATIFS P. 37 À 39



ANIMATION EXCEPTIONNELLE

L'atelier "générations futures"

TOUT PUBLIC

GRATUIT

Atelier co-animé par Marianne et Léna, chargées de mission Développement territorial de la Communauté de communes Grand Sud 82.

Dans un monde en pleine évolution, imaginer ensemble un futur désirable pour notre territoire devient essentiel.

La Communauté de communes engage aujourd'hui une démarche de projet de territoire, tournée vers l'écoute et la participation des habitants. Dans ce cadre, nous vous invitons à participer à un atelier où vous aurez l'occasion de réfléchir à ce qui fait la qualité de vie aujourd'hui, mais aussi à ce que nous souhaitons pour demain : nos modes de vie, nos paysages, nos mobilités, nos services, nos liens sociaux...

À travers des outils simples, chacun pourra exprimer ses idées, ses besoins, ses envies ou ses préoccupations. Il ne s'agit pas d'être expert, mais de partager son regard et sa vision du territoire et du futur.



L'atelier « générations futures » se veut intergénérationnel ; il doit permettre d'installer un dialogue entre les générations et leurs visions singulières du futur. Quels sont les attentes, les peurs, les espoirs qui nous rassemblent ; quels sont ceux qui nous distinguent ? Quel futur pourrions-nous dessiner ensemble et qui convienne à tous ? À travers plusieurs médias d'expression, jeunes et moins jeunes exploreront leurs futurs communs et souhaitables. Ces contributions viendront nourrir la réflexion collective et aideront à construire un projet de territoire qui ressemble à celles et ceux qui y vivent.



Mercredi 22/07



14h > 16h



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Cofinancé par
l'Union européenne



Sur inscription 10 personnes max. - Adultes / enfants à partir de 6 ans
Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

L'instant jeux

TOUT PUBLIC

Atelier co-animé par La Parenthèse, Colette et 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.



Judis
16, 30/07,
13/08 et 10/09



14h > 16h



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Mercredi 23/09



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 !!!



Mardi 8/09



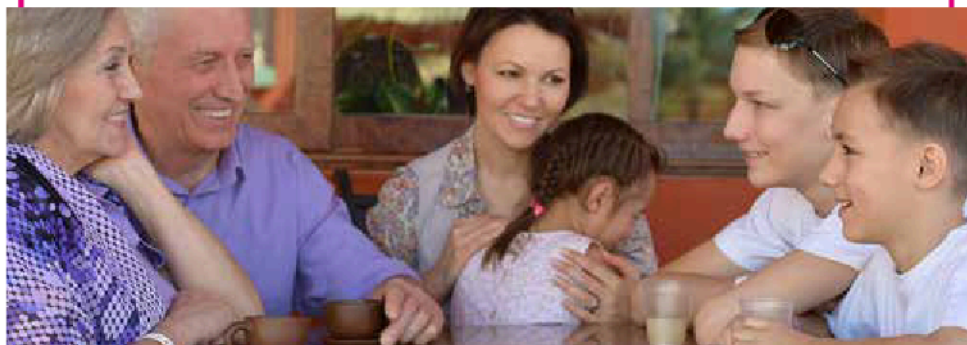
9h30 > 11h30



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 petits dej' avec Aden-s

GRATUIT

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



**Vendredi
17/07**



9h30 > 11h30



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



**Vendredi
11/09**



9h30 > 11h30



VERDUN-SUR-GARONNE
Le Dynamik
236 Avenue de Toulouse



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Couture à Aden-s



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 16/07
et 10/09**



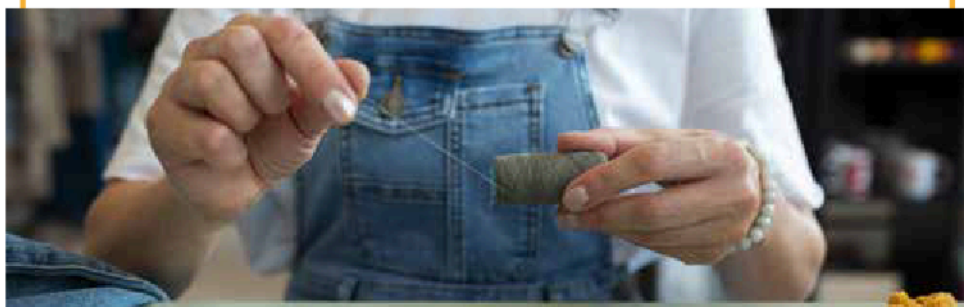
9h30 > 11h30



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Places limitées : inscription obligatoire

Atelier Découverte avec Fred



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.



Jeudi 24/09



14h > 16h



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Moments créatifs



**Atelier co-animé par l'Espace de Vie Sociale 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.

Pour débutants et confirmés



Mardi 15/09



14h > 16h



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Macramé

TOUT
PUBLIC

NOUVEAU !

Atelier co-animé par Christine animatrice au centre social « Arc en Ciel ».

Le macramé est une création de tissu basée sur une technique de nouage.
Vous pouvez créer des portes clés, des bracelets, des suspensions...



Mardi 11/08



14h > 16h30



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

Fil et aiguilles



ADULTE

Atelier co-animé par l'Espace de Vie Sociale La Parenthèse, Marie-Josée, Micheline 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.

Amenez vos pelotes de laines, vos crochets, vos aiguilles à tricoter.

Si vous n'en avez pas, nous vous en prêterons.

Tricot, Crochet



**Mardis 21, 28/07
et 8, 29/09**



14h > 16h

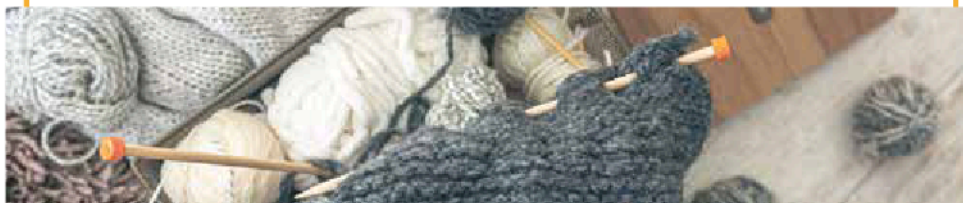


VERDUN-SUR-GARONNE
EVS La Parenthèse
302 Route d'Auch



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

trait
d'union
Mairie de Verdun-sur-Garonne



Communauté de communes Grand Sud Tarn-et-Garonne

120 avenue Jean Jaurès - 82370 LABASTIDE-SAINT-PIERRE

🌐 www.grandsud82.fr [grandsudtarnetgaronne](https://www.facebook.com/grandsudtarnetgaronne)

