

AVRIL - JUIN 2026

ARC 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 27



ANIMATIONS
LA PARENTHÈSE
P. 31 à 37

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, le p'tit déj des habitants 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 11



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P.12 À 16



ATELIERS CRÉATIFS P. 17 À 19



ATELIERS CUISINE P. 20



ATELIERS NUMÉRIQUES P. 21



ATELIERS BIEN-ÊTRE P. 22 À 27



ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

Conférence interactive sur l'alimentation

 TOUT
PUBLIC

GRATUIT

**Animation co-animée avec Géraldine BONNET, infirmière Asalée
du cabinet médical de Grisolles.**

À l'occasion de cette journée dédiée à l'alimentation équilibrée, nous vous invitons à mieux comprendre ce que nous mettons dans nos assiettes au quotidien, à adopter de bons réflexes et devenir acteur de votre alimentation.

La matinée sera consacrée à une partie informative, autour des grands groupes d'aliments, de la composition équilibrée des repas et des bonnes associations alimentaires. Seront également abordés la lecture des étiquettes pour mieux consommer, les bonnes habitudes alimentaires ainsi que la notion d'indice glycémique.

L'après-midi prendra une dimension plus ludique et interactive, avec des quizz alimentaires, des ateliers de lecture d'étiquettes et des jeux autour de l'alimentation.



Judi 16/04



10h > 15h30



GRISOLLES
Espace socio culturel, salle 1
Chemin du canal Grisolles



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Possibilité d'amener son repas et de manger sur place
Places limitées : inscription obligatoire

Balade dans les bois de Pompignan

 TOUT
PUBLIC

GRATUIT

À l'occasion du printemps, retrouvons-nous pour une balade conviviale dans les bois, sur quelques kilomètres, pour profiter ensemble d'un moment de détente et de découverte.

Nous ferons une pause pique-nique au cœur de la nature au City Stade Haut, alors n'oubliez pas votre panier !

Venez marcher, échanger et respirer le grand air avec nous, dans la bonne humeur et la simplicité.



Vendredi 24/04



11h > 15h



POMPIGNAN
Bois de Pompignan
Rendez-vous
devant l'école élémentaire
Chemin de Rivals



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Prendre des chaussures adaptées à la marche et pour les bois ainsi que son pique-nique
Places limitées : inscription obligatoire

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

L'arc en ciel des arts et de la culture



GRATUIT

Atelier co-animé par le Centre social Arc en ciel et diverses associations du territoire.

Un art = une couleur !

Ce projet est un parcours de 12 séances explorant la culture et l'art. Chacun pourra exprimer sa créativité, transmettre ses émotions, échanger, partager et tisser des liens avec les autres. Une découverte culturelle ou artistique par couleur accompagnée de la présentation d'ICOPE MONITOR :

- | | |
|--|--|
|  Rouge : écriture |  Bleu : visite de musée et église |
|  Orange : sortie au théâtre |  Indigo : peinture |
|  Jaune : musique |  Violet : danse |
|  Vert : modelage | |

Atelier poterie

co-animé avec Nathalie BELARDI



Mardi 7/04



10h > 12h30



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire - Prendre une tenue non fragile

Visite commentée du musée de la Pente d'eau de Montech



Jeudi 9/04



14h30 > 16h



MONTECH
Pente d'eau



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

L'arc en ciel des arts et de la culture (suite)



ADULTE

GRATUIT

Initiation à la danse traditionnelle

avec l'association « Dansem'oc » de Labastide-Saint-Pierre.



Lundi 20/04



14h > 16h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

Découverte de la musique

avec les écoles de musique de la Communauté de communes Grand Sud 82.

Présentation des instruments lors des portes ouvertes de l'école de musique de Grisolles.
Possibilité d'assister à des cours d'ensemble en musique Jazz, Rock,
musique de chambre et fanfare.



**ATTENTE
DATE**



14h > 16h
HORAIRE JPO
à préciser



GRISOLLES
École de musique
20 Rue Larroque



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Valérie 07 50 56 78 51

Prendre son ordinateur



Atelier numérique

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



Mardi 5/05



9h30 > 11h30



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire - Prendre son ordinateur

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

L'arc en ciel des arts et de la culture (suite)



ADULTE

GRATUIT

La roue chromatique ou comment associer et mélanger les couleurs

Animé par Monique, vous pourrez découvrir la magie des couleurs en peinture.



Mardi 19/05



14h > 17h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Valérie 07 50 56 78 51

Mise en pratique des couleurs à la manière de... Kandinsky

Peinture facile où seul votre goût des couleurs sera nécessaire.



Mercredi 27/05



14h > 17h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Valérie 07 50 56 78 51



Histoire de Pompignan et visite guidée de l'église Saint Grégoire

Atelier co-animé avec Jacques CARRAL, bénévole de l'association Sauvons le patrimoine de Pompignan, et son Président.



Mardi 12/05



14h > 16h30



POMPIGNAN
devant l'église
rue Peyrille



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

L'arc en ciel des arts et de la culture (suite)



ADULTE



GRATUIT

Petits jeux autour des mots

Atelier d'écriture co-animé avec Sabine et Corinne, médiathécaires de Grisolles.



Judi 28/05



14h30 > 16h



GRISOLLES
Médiathèque Paschal Grousset,
rue Hébrard



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire - Prendre papier et crayon

Initiation à divers instruments de musique

Atelier musical co-animé avec l'école de musique intercommunale de Grisolles.



Mardi 2/06



14h30 > 16h30



GRISOLLES
École de musique
Rendez-vous
à France services
9 rue Faugères, Grisolles



Inscription
Christine 06 85 52 73 71
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

Fais ton troc

TOUT
PUBLIC

Pour les amateurs de bons plans, du système D, et pour tous ceux qui ont envie de consommer autrement et responsable, l'évènement

« Fais ton troc ! » est un moyen simple d'échanger ou de donner des biens.

Vous avez des **vêtements** trop petits, des **fournitures scolaires** inutiles (cartable, calculatrice de collège...), des articles de **puériculture** (vêtements, jouets...), des objets en tous genres, et le tout en bon état ? Venez les échanger contre des objets qui vous seront utiles.

Troc de plantes : vous avez fait trop de semis, de boutures ?
Échanges et dons seront également possibles !

Pas d'argent seulement des échanges ! Une autre façon de consommer.
Avant ce troc, nous vous proposons un atelier cuisine où nous réaliserons des recettes, choisies par vos soins, à déguster tous ensemble en fin de soirée.

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



Vendredi 12/06



14h > 21h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Espace de rencontre parents/enfants
de moins de 4 ans



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

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

Venez passer un moment agréable, de convivialité ensemble « petits et grands », mais également partager un temps d'échange et de jeu avec son enfant ou petit-enfant.

Comptines signées de Printemps



Mercredi 8/04



9h30 > 12h30



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Jeu et patouille



Vendredi 12/06



9h30 > 12h30



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

Café des parents



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).

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



**Vendredis 3/04
29/05 et 26/06**



9h > 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 grands-parents



Atelier animé par Valérie SAMAKE-CAZASSUS, Sophrologue de l'association
Être parent un « je » d'enfant.

« **Mieux vivre ses émotions en tant que grands-parents** » : colère, épuisement, sentiment d'être démuné, incompréhension...

Au programme :

- des temps d'échanges et de partage d'expériences,
- des clés de compréhension autour des émotions,
- des astuces et des outils concrets pour mieux vivre ses propres émotions et accompagner sereinement le développement émotionnel de l'enfant.



Judi 2/04



14h > 16h



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

Le Géocaching une balade familiale ludique et interactive

TOUT PUBLIC

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

À mi-chemin entre la course d'orientation et la chasse aux trésors, participez seul ou en famille au géocaching ! Pour y jouer, munissez-vous d'un smartphone, de l'application et d'une belle énergie familiale ! Accessible en poussette, trottinette, rollers...



Mercredi 22/04



15h > 17h



GRISOLLES
 France services,
 9 rue Faugères



Inscription
 Vanessa 07 72 51 57 73

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Pause café. un moment à partager



GRATUIT

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

1^{er} Avril : Pause café spéciale « Adoptons les bons gestes »



Mercredis
1^{er}, 8 et 15/04



10h > 11h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Mercredis
6, 20, 27/05,
3,10, 17 et 24/06



10h > 11h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Conversation en anglais/français

TOUT PUBLIC

NOUVEAU !

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.



**Mardis 28/04
et 9/06**



10h > 12H



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire

Généalogie



ADULTE

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

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



**Mercredis 8/04
et 3, 17/06**



14h30 > 16h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

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



**Mardis
7, 28/04, 12, 26/05
et 9, 23/06**



10h > 12h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

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

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Visite pédagogique à la ferme
à Labastide-Saint-Pierre



NOUVEAU !

Atelier co-animé par le centre social et la Parenthèse.

La ferme DENOLA nous accueille pour une visite guidée conviviale et ludique, adaptée aux enfants comme aux adultes, dans un cadre spacieux, sécurisé et chaleureux.

Au Programme :

Visite guidée, nourrissage des animaux

Le site possède un espace de jeux adaptés à tous les âges :

1-3 ans | 3-6 ans | 6-10 ans - toboggan, balançoire, quilles, raquettes, puzzles, ballons...

Terrain praticable en poussette - toilettes sèches à proximité

Parking gratuit (50 places) - tonnelle et parasols.



Mercredi 10/06



15h > 17h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE
Ferme DENOLA
115 Chemin de Bonneval



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

Demander un visuel
la ferme à 1 cpte Insta
fournir visuel HD

sinon je peux mettre un visuel
d'enfants avec des ânes (banques
d'images) puisqu'il y a 1 photo
de ce type sur leur Insta
?

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.

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
1^{er}, 15/04
13, 27/05
et 10, 24/06



14h30 > 16h30



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

Atelier doigts de fée



Co-animé par le centre social et Martine, bénévole 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.

Carte à gratter



Vendredis
3, 10 et 17/04



9h30 > 12h



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Porte clés



Vendredis
22, 29/05



9h30 > 12h



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Thème libre



Vendredis
5, 19/06



9h30 > 12h



GRISOLLES
France services,
9 rue Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire - Pour débutants et confirmés

ATELIERS CRÉATIFS

Peinture sur galets

TOUT PUBLIC

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

Myriam vous propose de découvrir la peinture sur galets, une activité créative, ludique et accessible à tous, idéale pour partager un moment convivial en famille. Petits et grands prendront plaisir à peindre, dessiner et personnaliser les galets, en laissant libre cours à leur imagination et à leur créativité. Une touche citoyenne pourra être ajoutée en y inscrivant le nom de l'association de votre choix et laisser une trace positive. Cette activité se savoure comme un véritable temps de détente et de relaxation, offrant aux familles une parenthèse apaisante et un moment de partage hors du quotidien.



Vendredi 24/04



13h30 > 15h30



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



Inscription
Vanessa 07 72 51 57 73



Places limitées : inscription obligatoire

Macramé

TOUT PUBLIC

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

Le macramé est une création sous forme de nœuds.
Vous pouvez créer des portes clés, des bracelets, des suspensions...



Judi 30/04



14h > 17h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



**Judis 28/05
et 25/06**



14h > 16h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS CRÉATIFS

Créateurs intergénérationnel : Mosaïques pour Pâques !

TOUT
PUBLIC

Venez partager un moment festif et créatif entre générations autour de l'univers joyeux de la mosaïque sur le thème de Pâques ! Petits et grands sont invités à libérer leur imagination pour créer ensemble des décorations de printemps.
Enfants, parents, grands-parents - ouvert à tous, parce que la créativité fait du bien à tout le monde !



Mardi 21/04



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

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
8, 22/04 et 3, 17/06**



14h > 17h



VILLEBRUMIER
Rue Haute,
(Passage des ateliers municipaux)



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Pochette de lingettes lavables. Niveau débutant. Accessible à tous.



**Mercredis
6, 20/05**



14h > 17h



VILLEBRUMIER
Rue Haute,
(Passage des ateliers municipaux)



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire - Pour débutants et confirmés

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
9, 23/04
7, 21/05
et 4, 18/06



14h > 16h



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 Anaëli, Conseiller numérique de la Communauté de communes Grand Sud Tarn-et-Garonne.

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

ATELIERS	GRISOLLES France Services, 9 rue François Faugères	LABASTIDE-SAINT-PIERRE France Services, 90 avenue Jean Jaurès	MONTECH France Services, 21 boulevard Lagal
Découvrir et utiliser les réseaux sociaux	Lundis 4/05 et 11/05 de 9h30 à 11h30	Vendredis 3/04 et 10/04 de 13h30 à 15h 30	—
Gérer ses e-mails	Lundi 20/04 de 9h30 à 11h30	Vendredi 17/04 de 13h30 à 15h30	—
Être écoresponsable avec le numérique	Lundi 27/04 de 9h30 à 11h30	Vendredi 24/04 de 13h30 à 15h30	—
Sécurisez vos comptes en ligne	Lundi 18/05 de 9h30 à 11h30	Vendredi 22/05 de 13h30 à 15h30	—
Créer et modifier des documents textes et tableurs	Lundis 1/06 et 15/06 de 9h30 à 11h30	Vendredis 29/05 et 5/06 de 13h30 à 15h30	—
Ateliers numériques libres « Venez avec vos questions »	Mardis 7/04, 14/04, 21/04, 28/04, 5/05, 12/05, 19/05, 26/05, 2/06, 9/06 et 16/06 de 14h à 16h	Jeduis 2/04, 9/04, 16/04, 23/04, 30/04, 7/05, 21/05, 28/05, 4/06, 11/06 et 18/06 de 13h45 à 15h45	Mardis 7/04, 14/04, 21/04, 28/04, 5/05, 12/05, 19/05, 26/05, 2/06, 9/06 et 16/06 de 9h30 à 11h30



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Balade numérique

TOUT PUBLIC

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

Venez participer à une balade ludique où vous apprendrez à utiliser votre smartphone pour découvrir la faune et la flore qui vous entourent, grâce à des outils simples. Vous découvrirez également des applications qui peuvent vous aider à prendre soin de votre santé.



Mercredi 13/05



14h > 16h



NOHIC
Plan d'eau
du Bois des Alègres



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

Places limitées : inscription obligatoire

Relaxation



ADULTE

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 et 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.



Vendredi 22/05



14h > 15h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



**Mardis 7/04
et 2/06**



14h > 15h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71



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

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Adaptons les bons gestes

TOUT
PUBLIC

Atelier co-animé par le centre social et Anne-Laure, ambassadrice du tri et de la prévention des déchets de la Communauté de communes Grand Sud Tarn-et-Garonne.

Devenez le super-héros du tri !

Vous croyez que trier, c'est facile ? Pas toujours ! Parfois, on ne sait pas où mettre les emballages, les papiers ou les bouteilles.

Dans cet atelier, apprenez comment trier correctement, sans prise de tête. Vous verrez que ce n'est pas compliqué ! Ensemble, devenons des pros du tri ! La planète nous dira merci.



**Mercredi
1^{er} /04**



10h30 > 11h30



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



**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.



Judi 28/05



14h30 > 16h



GRISOLLES
Médiathèque Pascal Grousset
27 rue Adrien Hébrard



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire - Prendre de quoi écrire : un cahier ou feuilles et un crayon

Remue-méninges



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

Êtes-vous prêt à relever des défis ? Êtes-vous prêt à jouer avec votre logique, votre sens de l'observation et votre mémoire ? Si la réponse est positive, cet atelier est pour vous !



**Lundis
13/04
4, 18/05
et 1^{er}, 15/06**



14h > 16h



POMPIGNAN
Salle associative,
rue Peyrille



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



**Judis
9/04
7, 21/05
et 4, 18/06**



10h30 > 12h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Les amis du jeu et cartes en scène



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

Les lundis, on joue ! Chaque lundi, un atelier ludique vous attend.

Une semaine sur deux : jeux de cartes ou jeux de société.

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



Lundis
13, 20/04
4, 11, 18/05



14h > 16h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Jeux de société



Lundis 1^{er}, 8, 15
22 et 29/06



14h > 16h



GRISOLLES
France services,
9 rue François Faugères



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Arc-en-ciel game

TOUT PUBLIC

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

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



Jeudis
2/04, 21/05
et 18/06



15h > 17h



GRISOLLES
Ludothèque
11 rue Campadou



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire

Les petites balades du Centre social

TOUT PUBLIC

Envie de prendre l'air, de marcher tranquillement et régulièrement à plusieurs en toute convivialité ?

Rejoignez-nous, seul ou en famille ! (Entre 1 et 3 kms de balade pendant 1 h maximum).



Vendredis 10/04
22/05, et 5, 19/06



9h30 > 10h30



GRISOLLES
Le long du canal



Inscription
Valérie 07 50 56 78 51

Places limitées : inscription obligatoire

Rendez-vous soit au centre social, 9 rue Faugères, soit devant l'espace socio-culturel.

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.



Mercredi 29/04

- Semis de courges et fleurs d'été.
- Rempotage des tomates, poivrons, aubergines en godets.
- Plantation et semis en pleine terre.

- Quelles protections contre les ravageurs des jeunes plants (escargots, limaces, chenilles...)?



Inscription

Christine 06 85 52 73 71



Mercredi 20/05

- 10h à 12h : Balade botanique
- 12h : Repas partagé « Auberge espagnole », chacun amène un plat ou un dessert - ouvert à tout le monde.



- 15h30 à 17h30 : animation familles Jeux des senteurs et fabrication d'un abri à insectes ou nichoir à oiseaux.
- Goûter offert



Inscription Christine 06 85 52 73 71

Vanessa 07 72 51 57 73



Mercredi 10/06

- Suivi des cultures (taille, tuteurage, etc.).
- Reconnaître les principales maladies du jardin.



Inscription

Christine 06 85 52 73 71



9h30 > 12h



LABASTIDE-SAINT-PIERRE

Jardin partagé de Labastide-Saint-Pierre (entrée rue Victor Hugo, chemin au niveau du n° 361) ou France services Labastide-Saint Pierre, 90 avenue Jean-Jaurès.

Places limitées : inscription obligatoire - Repas partagé si le temps le permet

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.



Judi 11/06



14h > 16h



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

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.

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES P. 31 ET 32



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P. 33 ET 34



ATELIERS CRÉATIFS P. 35 À 37



ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

Cycle d'information sur les énergies renouvelables
(économie, sobriété énergies renouvelables)

TOUT PUBLIC

GRATUIT

3 thèmes, 3 dates, 3 lieux

Co-Animé par l'Espace de Vie Sociale la Parenthèse, le service climat de Grand Sud Tarn-et-Garonne et le C.A.U.E 82 (Conseil d'Architecture d'Urbanisme et de l'Environnement).



L'espace de Vie Sociale et ses partenaires organisent un cycle de trois réunions sur l'énergie : comment faire des économies d'énergie ? Comment rénover mon logement ? Les énergies renouvelables.

Sobriété et rénovation énergétique dans le logement privé Animée par le C.A.U.E 82
La première réunion abordera les dispositifs d'aide existants et les gestes simples à adopter au quotidien.

Les énergies renouvelables Animée par le C.A.U.E 82

La deuxième réunion traitera de la mise en œuvre des différentes énergies renouvelables dans le logement. Elle présentera les avantages et les inconvénients de chaque source d'énergie, ainsi que les modalités techniques et financières de leur installation.

Co-développement des énergies renouvelables Animée par Grand Sud Tarn-et-Garonne

La troisième réunion sera consacrée au co-développement des énergies renouvelables. Il s'agira dans un premier temps de faire découvrir aux usagers la coopérative citoyenne d'énergies renouvelables et ses missions sur le département, puis de présenter le partenariat envisagé pour permettre aux ménages qui le souhaitent, de s'équiper de petits kits solaires. Un développement du photovoltaïque dans un intérêt de maîtrise des consommations et de relocalisation des richesses.

**Sobriété et
rénovation énergétique**

Jeudi 9/04

18h > 20h

à VERDUN S/GARONNE

EVS La Parenthèse
302 Route d'Auch

**Les énergies
renouvelables**

Mardi 19/05

18h > 20h

à COMBEROUGER

Salle des Fêtes
3 Rue Barrounet

**Co-développement
des énergies
renouvelables**

Mardi 2/06

18h > 20h

à BOUILLAC
Salle des Fêtes
Le bourg

Places limitées - Inscription obligatoire
auprès d'Isabelle au 07 56 38 05 12



ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

Roulez malin. répondez fûté !

TOUT PUBLIC

GRATUIT

Atelier co-animé par la Parenthèse, Espace de Vie Sociale, le Centre social Arc en ciel, l'association AGIR ABCD et la prévention routière.

Qui sera l'as du code de la route ? La salle des fêtes d'Aucamville se transforme le temps d'une soirée en plateau de jeu. L'association AGIR ABCD mettra à l'honneur la prévention routière avec un évènement aussi instructif qu'amusant : mettez-vous au volant de vos connaissances pour défier les pièges de la conduite !

Jeunes conducteurs, automobilistes aguerris ou simples curieux, venez tester vos connaissances le temps d'un quizz, dans une ambiance conviviale. Ne manquez pas cet évènement !



**Vendredi
26/06**



20h > 22h00



AUCAMVILLE
Salle polyvalente,
route du Burgaud



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



Places limitées : inscription obligatoire

SÉCURITÉ
ROUTIÈRE **VIVRE,
ENSEMBLE**

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

L'instant jeux

TOUT PUBLIC

Atelier co-animé par la Parenthèse et Colette, Micheline 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.



**Jeudis 9, 23/04
7, 21/05 et 18/06**



14h > 16h



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Mercredi 3/06



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 7/04
5/05 et 9/06**



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

TOUT
PUBLIC

GRATUIT

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



Vendredis
10/04
26/06



9h30 > 11h30



VERDUN-SUR-GARONNE
Le Dynamik
236 Avenue de Toulouse



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Vendredi
22/05



9h30 > 11h30



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



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 09/04
7/05 et 4/06**



9h30 > 11h30



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Places limitées : inscription obligatoire - Pour débutants et confirmés

Atelier découverte avec Fred



NOUVEAU !

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

Participez aux ateliers variés autour du numérique et de l'artisanat. Venez créer des objets en carton, papier ou plexiglas, découvrir et travailler sur les machines de découpe et gravure au laser. Rejoignez-nous seuls ou en famille à cet atelier dans les locaux de l'association ADEN-S. Créations selon le niveau de chacun.



**Jeudis 16/04
28/05 et 11/06**



14h > 16h



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12

Places limitées : inscription obligatoire - Pour débutants et confirmés

ATELIERS CRÉATIFS

Moments créatifs



Atelier co-animé par l'Espace de Vie Sociale la Parenthèse et Sabine bénévole de l'association 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
7/04 et 12/05**



14h > 16h



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Mardi 2/06



9h30 > 11h30



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



Inscription
Isabelle 07 56 38 05 12



Places limitées : inscription obligatoire - Pour débutants et confirmés

ATELIERS CRÉATIFS

Macramé

TOUT PUBLIC

NOUVEAU !

Atelier co-animé par Christine animatrice au centre social Arc en ciel.

Le macramé est une création sous forme de nœuds.
Vous pouvez créer des portes clés, des bracelets, des suspensions...



Mardi 16/06



14h > 16h30



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



Inscription
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

Fils et aiguilles



Atelier co-animé par l'Espace de Vie Sociale la Parenthèse,

Marie-Josée, Micheline et Colette bénévoles de l'association Trait d'Union.

L'atelier « Fils et aiguilles » est un joli moment pour papoter, passer un moment convivial tout en créant. Vous êtes 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, il est possible de créer un projet individuellement ou en collectif.

Venez à plusieurs ou seuls, l'atelier est ouvert à celles et ceux qui le souhaitent.

Matériels : amenez vos pelotes de laines, vos crochets, vos aiguilles à tricoter.

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



**Mardis 21/04
5, 19, 26/05
et 16, 23, 30/06**



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://www.facebook.com/grandsudtarnetgaronne)