

JANVIER - MARS 2026



# ANIMATIONS

**La Parenthèse**  
Espace de vie sociale

ATELIERS | RENDEZ-VOUS | SORTIES

*Ouvert à tous*



**ANIMATIONS  
ARC EN CIEL  
P. 6 à 27**



**ANIMATIONS  
LA PARENTHÈSE  
P. 31 à 35**

# 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.**



# TARIFS DES ATELIERS

ADHÉSION	Habitants de la CCGSTG	Habitants hors CCGSTG
Plus de 18 ans	<b>GRATUIT</b>	<b>GRATUIT</b>
Moins de 18 ans	<b>GRATUIT</b>	<b>GRATUIT</b>

**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)**

<b>TARIF 1/2 JOURNÉE</b>  SANS prestataire SANS transport collectif	Par personne	1 €	2 €
	Tarif famille (2)	4 €	8 €
	À partir de la 6 <sup>e</sup> personne (3)	0,50 €	1 €
	Carte 10 séances	9 €	18 €
<b>TARIF 1/2 JOURNÉE</b>  AVEC prestataire SANS transport collectif	Par personne	2 €	4 €
	Tarif famille (2)	8 €	16 €
	À partir de la 6 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> personne (3)	3 €	6 €
SANS prestataire AVEC transport collectif	Par personne	4 €	8 €
	Tarif famille (2)	16 €	32 €
	À partir de la 6 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> personne (3)	2 €	4 €
SANS prestataire AVEC transport collectif	Par personne	3 €	6 €
	Tarif famille (2)	12 €	24 €
	À partir de la 6 <sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 8**



**ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P. 9 À 14**



**ATELIERS CRÉATIFS P. 15 À 18**



**ATELIERS CUISINE P. 17**



**ATELIERS NUMÉRIQUES P. 20 À 21**



**ATELIERS BIEN-ÊTRE P. 22 À 27**



## ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

Faites de la soupe... et des crêpes !

TOUT  
PUBLIC

Un moment ludique et gourmand pour partager vos réalisations de soupes ! Une bonne occasion pour manger sain et de saison.

Faire sa soupe préférée, inventer, faire goûter des soupes du monde entier : Tout est permis !

Vous venez avec votre soupe, on réchauffe et on se régale.

Nous préparerons également des crêpes salées et sucrées.

Ensuite on vote pour les soupes :

- Pour la meilleure
- Pour la plus originale
- Pour la plus appétissante

Dépouillement des votes et remise de diplômes.



Jeudi 5/02



10h > 13h30



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire



## ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

### Infos vacances et loisirs

**Animation co-animée avec Cécile Nandjaye,  
chargée d'intervention sociale CAF de Tarn-et-Garonne.**

Nous vous donnons rendez-vous pour l'information collective « l'Info Vacances et Loisirs » .

Stands des partenaires, Jeunesse en Plein Air et Vacances et familles :

- sur les dispositifs d'aides au départ en famille et en colonies de vacances,
- pour connaître les modalités d'inscription et de financement possible,
- pour rencontrer les structures qui vous peuvent vous accompagner dans votre projet de vacances.



**Samedi 21/02**



10h > 12h30



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



**Inscription**  
Vanessa 07 72 51 57 73

**Places limitées**



## ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

### Lecture musicale au féminin – "Juste une fille"



**GRATUIT**

D'après le roman *Fille* de Camille Laurens et des chansons d'Anne Sylvestre.

La construction en résonance des œuvres de Camille Laurens et Anne Sylvestre aborde des sujets intimes et délicats dont la portée politique reste d'une vibrante actualité.

Le spectacle musical questionne sur un ton tantôt amusé tantôt grave sur ce qu'est être une fille, une femme, une mère aujourd'hui. Entre injonctions familiales et sociétales, comment éduquer, transmettre, s'épanouir ?

Inspiré des textes de Camille Laurens et des chansons d'Anne Sylvestre, ce spectacle interroge avec justesse et sensibilité la condition féminine sur :

- Être fille, femme, mère dans notre société ;
- Éducation, transmission et épanouissement ;
- Violences de genre, droits des femmes, rapport au corps.

Possibilité de venir en famille avec son ou ses enfants à partir de 13 ans.



**Vendredi 23/01**



20h30 > 22h



**LABASTIDE-SAINT-PIERRE**  
La Négrette - D930



**Inscription**  
Vanessa 07 72 51 57 73

Le centre social Arc-en-ciel et l'association Trait d'Union vous invitent à poursuivre la soirée par un temps d'échange avec le Centre d'information sur les droits des femmes et des familles 82 (CIDFF).



**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Espace de rencontre parents / enfants  
de moins de 4 ans



**GRATUIT**

### Atelier co-animé par Coline, bénévole de Trait d'Union.

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 ou petit-enfant.

**Enfants dès la naissance accompagnés d'un parent, beau-parent, grand-parent.**



**Jeudi 22/01**



9h30 > 12h30



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



Inscription  
Vanessa 07 72 51 57 73



**Vendredi 20/02**



9h30 > 12h30



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



Inscription  
Vanessa 07 72 51 57 73



**Vendredi 6/03**



9h30 > 12h30



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



Inscription  
Vanessa 07 72 51 57 73



**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Ateliers bébés / parents



**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).**

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

Cet atelier permet aux futurs ou jeunes parents de prendre confiance en eux, mais aussi de prévenir des déformations crâniennes (plagiocéphalie).

**Le deuxième atelier** est intitulé "Jouons, Parlons, partageons avec bébé". Il est destiné aux parents d'enfants de 0 à 1 an ou aux futurs parents. Nous abordons le besoin fondamental de bébé de faire des expériences motrices et sensorielles en explorant son environnement.

Nous donnons quelques étapes clés du développement moteur et sensoriel du bébé ainsi que des pistes d'activités que nous réalisons avec bébé sur des tapis au sol pendant l'atelier, et aussi pour la vie quotidienne des parents.

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



**Jeudis 5/02  
et 19/02**



9h30 > 12h



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



Inscription  
Vanessa 07 72 51 57 73



**Places limitées : inscription obligatoire**



**CPTS TARN &  
TESCOU**

Communauté  
Professionnelle  
Territoriale de Santé

## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

*Pause Parents : nous envisagez  
de nous séparer ? Vous êtes séparés ?*



**Atelier co-animé par le centre social, la Médiatrice Familiale 82, Béatrice GUIJARRO et Karine JASPART, avocate.**

La Pause Parents, est un temps d'échange pour parents séparés ou en cours de séparation (ou se posant des questions sur la séparation).

Ce temps est animé par la médiation familiale 82 et a pour but de mieux informer les parents au sujet de la séparation, de favoriser une réflexion sur le choc, la crise de la séparation, l'expérience des parents, les besoins des enfants lors de la séparation, la complémentarité des pères et des mères dans l'éducation des enfants au-delà de la séparation parentale, l'exercice de la parentalité - les aspects juridiques ...

Nous accueillerons les parents autour d'une boisson et de quelques grignotages pour rendre ce moment plus agréable à chacun.

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



**Samedi 31/01**



10h > 12h30



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue Faugères



**Inscription**  
Vanessa 07 72 51 57 73



**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Comment mémoriser de façon efficace ?



**Magali APINE, professeur des écoles, praticienne en psychopédagogie positive.**

Nous échangerons sur :

- La compréhension du fonctionnement de la mémoire : comment notre cerveau encode, stocke et récupère les informations.
- Les clés pour réviser efficacement : stratégies validées par les sciences cognitives.
- Des outils concrets et simples pour faciliter la mémorisation : méthodes, supports, exercices utilisables par tous.

Au plaisir de vous retrouver pour ce moment d'échanges et d'expérimentations avec la mémoire !



**Jeudi 5/03**



15h30 > 17h30



**MONTECH**  
8 rue la Mouscane



**Inscription**  
Vanessa 07 72 51 57 73

**Places limitées : inscription obligatoire**



*Pause café, un moment à partager*



Un moment pour se retrouver autour d'un café pour papoter tout simplement.

En famille, seul... Vous êtes les bienvenus !!!

**21 janvier : Pause café spéciale Galette des rois**



**Mercredis  
7, 14, 21, 28/01  
4, 11, 18/02  
et 11, 18, 25/03**



10h > 11h30



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue Faugères



**Inscription**  
Valérie 07 50 56 78 51

**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Voeux et galette des rois

TOUT  
PUBLIC

GRATUIT

L'équipe du centre social et les membres de l'association Trait d'union vous convient à déguster ensemble la galette des rois. C'est l'occasion de se souhaiter une bonne année entre adhérents et professionnels.



**Mercredi 14/01**



16h > 18h30



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



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



Places limitées : inscription obligatoire

## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Généalogie



**À GRISOLLES : Atelier co-animé par le centre social et Michelle, bénévole de Trait d'Union.**  
**À LABASTIDE-SAINT-PIERRE : Atelier co-animé par le centre social et Sylvie et Véronique, bénévoles de Trait d'Union.**

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



**Mercredis  
14, 28/01  
11/02  
et 11, 25/03**



14h > 16h30



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue Faugères



**Inscription**  
Valérie 07 50 56 78 51



**Mardis  
20/01  
3, 17/02  
et 17, 31/03**



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 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  
7, 21/01  
18/02  
et 18/03**

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 Monique, 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  
9, 16 et 23/01**

9h30 > 12h

GRISOLLES  
France services,  
9 rue Faugères

Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

### Porte-clés

**Vendredis  
13 et 20/02**

9h30 > 12h

GRISOLLES  
France services,  
9 rue Faugères

Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

### Thème libre

**Vendredis  
13 et 20/03**

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

*Créa-trucs intergénérationnel :  
Carnaval en couleurs !*



### Carnaval : masques, accessoires, décos

Venez partager un moment festif et créatif entre générations autour de l'univers joyeux du Carnaval ! Petits et grands sont invités à libérer leur imagination pour créer ensemble des masques, accessoires, décorations colorées...

**Enfants, parents, grands-parents - ouvert à tous !**



**Mercredi  
25/02**



14h > 17h



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



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



**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS CRÉATIFS

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...



**Jeudis 22/01  
19/02 et 19/03**



14h > 17h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



**Places limitées : inscription obligatoire**

*La Grande Lessive<sup>®</sup> :*  
collage, peinture, dessin...

TOUT PUBLIC

La Grande Lessive<sup>®</sup> est une installation éphémère faite par toutes et tous autour de la terre...  
et à Labastide-Saint-Pierre depuis plusieurs années !

Le principe est simple et accessible à tous : une plasticienne propose un thème,  
et chacun participe à sa façon à cette journée (dessins, images numériques, collages,  
poésies visuelles, etc. ; réalisations de format A4).

Les créations seront suspendues telles une lessive à la médiathèque  
de Labastide-Saint-Pierre



**Lundi 2/03**



15h30 > 17h30



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



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

**Places limitées : inscription obligatoire**

## 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**  
**14, 28/01**  
**11/02**  
**et 11, 25/03**



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 table(s)-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.

**Jeudi 5/02 : Faites de la soupe** (voir p. 5, Animations exceptionnelles)



**Jeudis  
15, 29/01  
5, 12/02,  
et 12, 26/03**



14h > 16h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



Places limitées : inscription obligatoire

## ATELIERS NUMÉRIQUES

Installer un logiciel de contrôle parental  
sur vos ordinateurs, tablettes et téléphones

**NOUVEAU !**



**GRATUIT**

**Atelier co-animé par le centre social et Anaël, conseiller numérique.**

Partagez un moment complice avec votre ado pour échanger sur le contrôle parental.

**Ouvert aux familles : possibilité de venir avec son enfant.**

Accompagner son enfant devant les écrans, c'est pouvoir :

- choisir ensemble les programmes adaptés,
- échanger sur ce qu'il a vu, compris et ressenti,
- réagir rapidement en cas de contenu inapproprié.

Mais selon l'âge ou les disponibilités, il n'est pas toujours possible d'être à ses côtés.

Dans ce cas, l'installation d'un logiciel de contrôle parental sur vos ordinateurs, tablettes et téléphones devient une aide précieuse pour protéger votre enfant tout en favorisant son autonomie.



**Mercredi  
28/01**



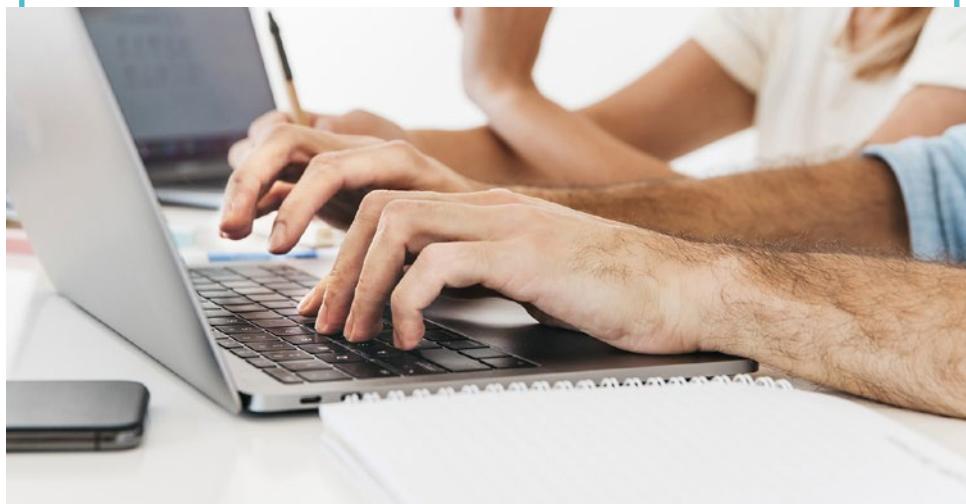
15h > 17h



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



Inscription  
Vanessa 07 72 51 57 73



**Places limitées : inscription obligatoire**

# ATELIERS NUMÉRIQUES

*Les ateliers du numérique*

TOUT  
PUBLIC

GRATUIT

**Ateliers animés par Anaël, Conseiller numérique de la Communauté de communes.**

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
Apprendre et améliorer son vocabulaire informatique	Lundi 5/01 de 9h30 à 11h30	Vendredi 9/01 de 13h30 à 15h 30	
Organiser ses fichiers sur ordinateur	Lundis 12/01 et 19/01 de 9h30 à 11h30	Vendredis 16/01 et 23/01 de 13h30 à 15h30	
Sauvegarder ses photos et documents	Lundis 26/01 et 02/02 de 9h30 à 11h30	Vendredis 30/01 et 20/03 de 13h30 à 15h30	
Lire et utiliser les QR-Codes	Lundi 9/02 de 9h30 à 11h30	Vendredi 13/02 de 13h30 à 15h30	
Mettre à jour ses appareils numériques	Lundi 16/02 de 9h30 à 11h30	Vendredi 20/02 de 13h30 à 15h30	
Utiliser les outils d'Intelligence Artificielle	Lundi 23/02 de 9h30 à 11h30	Vendredi 27/02 de 13h30 à 15h30	
Comprendre le Cloud	Lundi 9/03 de 9h30 à 11h30	Vendredi 13/03 de 13h30 à 15h30	
Ateliers numériques libres « Venez avec vos questions »	Mardis 6/01, 13/01, 20/01, 27/01, 3/02, 10/02, 17/02, 24/02, 10/03, 17/03, 24/03 et 31/03 de 14h à 16h	Jeudis 8/01, 15/01, 22/01, 29/01, 5/02, 12/02, 19/02, 26/02, 12/03, 19/03 et 26/03 de 13h45 à 15h45	Mardis 6/01, 27/01 et 10/02, 17/02, 24/02, 10/03, 17/03, 24/03 et 31/03 de 9h30 à 11h30

Places limitées : inscription obligatoire auprès d'Anaël au 07 85 75 74 64

## 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.



**Vendredis  
9/01 et 13/03**



14h > 15h



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue François Faugères



**Inscription**  
Valérie 07 50 56 78 51



**Mardi 3/02**



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

### Atelier écriture



ADULTE

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

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

**Jeudi 8/01**

14h30 &gt; 16h



**GRISOLLES**  
Ludothèque Paschal Grousset  
27 rue Adrien Hébrard



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

### Remue-méninges



ADULTE

**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  
5, 19/01  
2, 16/02  
et 9, 23/03**



14h &gt; 16h



**POMPIGNAN**  
Salle associative,  
rue Peyrille



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**Jeudis  
15, 29/01  
12/02  
et 12, 26/03**



10h30 &gt; 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, et 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.

#### **Jeux de cartes**



**Lundis 5, 19/01  
2, 16/02 et 9, 23/03**



14h > 16h



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue François Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

#### **Jeux de société**



**Lundis 12, 26/01  
9, 23/02 et 16/03**



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  
22/01, 12/02  
et 19/03**



15h > 17h



**GRISOLLES**  
Ludothèque  
11 rue de la Campadou



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

**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.



**Mercredi 18/02**

- La taille des arbres.
- Petites constructions en saule vivant.



9h30 > 12h



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



**Mercredi 18/03**

- Les premiers semis



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



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

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

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.



**Mardi 17/03**



14h > 16h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71

**Places limitées : inscription obligatoire**

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.



**Lundi 2/03**



14h > 17h



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue François Faugères



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



**Mercredi 4/03**



14h > 17h



**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 : 08h30-12h30

# TARIFS

ADHÉSION	Habitants de la CCGSTG	Habitants hors CCGSTG
Plus de 18 ans	<b>GRATUIT</b>	<b>GRATUIT</b>
Moins de 18 ans	<b>GRATUIT</b>	<b>GRATUIT</b>

## 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)

<b>TARIF 1/2 JOURNÉE</b>  SANS prestataire SANS transport collectif	Par personne	1 €	2 €
	Tarif famille (2)	4 €	8 €
	À partir de la 6 <sup>e</sup> personne (3)	0,50 €	1 €
	Carte 10 séances	9 €	18 €
<b>TARIF 1/2 JOURNÉE</b>  AVEC prestataire SANS transport collectif	Par personne	2 €	4 €
	Tarif famille (2)	8 €	16 €
	À partir de la 6 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> personne (3)	3 €	6 €
SANS prestataire AVEC transport collectif	Par personne	4 €	8 €
	Tarif famille (2)	16 €	32 €
	À partir de la 6 <sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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.**

ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P. 31 ET 32



ATELIERS CRÉATIFS P. 33 À 35



## 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 15/01  
12/02 et 19/03**



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 13/01  
17/02 et 17/03**



9h30 > 11h30



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



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

*les p'tits dej avec Aden-s*

GRATUIT

TOUT  
PUBLIC

Rendez-vous une fois par mois à Verdun-sur-Garonne pour un moment chaleureux où l'on se retrouve autour d'un café, pour papoter tout simplement.

En famille, seul... Vous êtes les bienvenus !



**Vendredis  
23/01  
et 13/03**



9h30 > 11h30



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



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



**Vendredi  
13/02**



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.



**Jeudi 15/01**

9h30 > 11h30



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



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



**Mardis 17/02  
et 3/03**



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 Micheline, Françoise et Sabine, bénévoles de l'association Trait d'Union.**

Lors de ces moments créatifs exprimez-vous. Nous réaliserons ensemble des décos, 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.



**Mardi 20/01**



14h > 16h



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



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



**Mardi 10/02**



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE  
Le Dynamik  
236 Avenue de Toulouse



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



**Mardi 10/03**



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

## ATELIERS CRÉATIFS

Fils et aiguilles



**Atelier co-animé par 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, on peut créer individuellement ou en collectif un projet.

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.**



**Mardis 6, 27/01  
3, 24/02  
et 17, 24/03**



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



## 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 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



# 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