

OCTOBRE - DÉCEMBRE 2025

ARC EN CIEL

Centre social

# ANIMATIONS

## La Parenthèse

Espace de vie sociale

ATELIERS | RENDEZ-VOUS | SORTIES

*Ouverts à tous*



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



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

<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.**

**SORTIES P. 6 À 7**

**ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P. 8 À 11**

**ATELIERS CRÉATIFS P. 12 À 16**

**ATELIERS CUISINE P. 17**

**ATELIERS NUMÉRIQUES P. 18 À 20**

**ATELIERS BIEN-ÊTRE P. 21 À 26**

**ÉVÉNEMENT EXCEPTIONNEL P. 27**



## SORTIES

### Rallye découverte des 25 communes Grand Sud Tarn-et-Garonne

TOUT  
PUBLIC

GRATUIT

**À bord de votre véhicule, partez à la découverte des 25 villes et villages de la communauté de communes Grand Sud Tarn-et-Garonne.**

Des énigmes et des épreuves variées vous attendent tout au long du parcours. Curiosité, sens de l'orientation, observation, entraide, adresse et bonne humeur... seront indispensables pour être sur le podium d'arrivée.

Au programme :

**Départ** : entre 8h30 et 9h30

Rendez-vous dans l'une des 3 communes de départ, choisie lors de l'inscription : Labastide-Saint-Pierre, Montech et Verdun-sur-Garonne.

**L'équipe d'accueil remettra :**

- Un numéro d'identification à chaque équipage à placer sur le véhicule.
- Les documents nécessaires pour participer au rallye.

Une fois en possession de ces éléments, chacun pourra partir à son rythme à la découverte du territoire de Grand Sud Tarn-et-Garonne.

**Arrivée** : heure limite 18h

L'équipe d'accueil vous attendra à la salle des fêtes de Bessens (rue Georges Brassens) pour prendre connaissance des résultats. Le rallye se terminera par l'annonce des résultats suivie d'un apéritif.



LES COMMUNES DE GRAND SUD  
TARN-ET-GARONNE



**Samedi 11/10**



8h30/9h30 > 18h



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



**Places limitées : inscription obligatoire**

## Sortie à Lavaur (81) : visite de la ville et de son souterrain

TOUT PUBLIC

Nichée dans le département du Tarn, cette petite ville médiévale, Lavaur, est une cité d'histoire, au riche patrimoine architectural.

Le Castella est un ancien château-fort situé sur la commune de Saint-Sulpice-la-Pointe, dans le Tarn. Construit au XIII<sup>e</sup> siècle par la famille Alaman, il présente un rare exemple de souterrain féodal qui fut grandement détruit lors des guerres de Religion.

Explorez les galeries secrètes du souterrain du Castella, véritable joyau médiéval creusé à la main sur 142 mètres dans l'ancienne motte castrale.

Mystères et légendes s'y entremêlent. Classé parmi les plus beaux sites souterrains du Tarn, le Castella vous invite à un voyage hors du temps qui émerveillera petits et grands.



**Mardi 21/10**



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**BESSENS**  
Salle polyvalente  
36 impasse J. Brel  
**départ 7h30 - retour 18h30**

**GRISOLLES**  
Parking de l'espace socio culturel,  
Chemin du canal  
**départ 7h45 - retour 18h15**



**Places limitées : inscription obligatoire**  
**L'inscription aux sorties n'est valable qu'après paiement.**

## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

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).

Jeux libres pour les enfants qui accompagnent les parents.

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



**Mercredis 15/10,  
12/11 et 3/12**



9h30 > 12h



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



Inscription  
Vanessa 07 72 51 57 73



**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Espace de rencontre parents / enfants  
de moins de 4 ans



### **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 de petites gourmandises. Il permet de passer un agréable moment de convivialité ensemble « petits et grands », mais également de partager un temps d'échange et de jeu avec son enfant.

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

### **Fabrication de bouteilles sensorielles / Lampe à huile / Peinture propre**



**Vendredis  
24/10, 7/11**



9h30 > 12h30



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



Inscription  
Vanessa 07 72 51 57 73

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

#### **Chansons de Noël lors du repas de Noël**

Célébrons Noël en chantant !



**Mercredi 17/12**



14h > 15h



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



Inscription  
Vanessa 07 72 51 57 73

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

#### **Comptines d'hiver signées avec bébé à 10h**

Entre rimes et gestes, petits et grands, célébrons l'hiver en chantant.



**Mercredi 19/11**



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

*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<sup>er</sup>, 15, 22**  
**et 29/10**



10h > 11h30



GRISOLLES  
France services,  
9 rue Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**Mercredis**  
**12, 19**  
**et 26/11**



10h > 11h30



GRISOLLES  
France services,  
9 rue Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**Mercredis**  
**3 et 10/12**



10h > 11h30



GRISOLLES  
France services,  
9 rue Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



Places limitées : inscription obligatoire

# ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

Généalogie



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

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



**Mercredis  
1<sup>er</sup> et 15/10**



14h30 > 16h30



GRISOLLES  
France services,  
9 rue Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**Mercredis  
5 et 19/11**



14h30 > 16h30



GRISOLLES  
France services,  
9 rue Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**Mercredi  
3/12**



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.**



**Mardi 14/10**



10h > 12h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



**Mardi 18/11**



10h > 12h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



**Mardis  
2 et 16/12**



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.**

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**  
**8, 29/10**  
**12, 26/11**  
**et 10/12**



14h30 > 16h30



**GRISOLLES**  
France services,  
9 rue Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS CRÉATIFS

### Atelier doigts de fée



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

#### Tableau de fils, diamond painting

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, 17 et 31/10**



9H30 > 11H30



GRISOLLES  
France services,  
9 rue Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**Vendredis  
7, 21, 28/11  
et 12/12**



9H30 > 11H30



GRISOLLES  
France services,  
9 rue Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

#### Quilling

**Places limitées : inscription obligatoire**

### Fête Halloween



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

Créez vos décorations d'Halloween originales lors d'un atelier parents-enfants et repartez avec vos créations !



**Mercredi 29/10**



14h > 17h



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



Inscription  
Vanessa 07 72 51 57 73

**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS CRÉATIFS

*Créateurs : cycle d'ateliers créatifs de Noël*

TOUT PUBLIC

Venez plonger dans la magie des fêtes lors de notre cycle d'ateliers créatifs de Noël ! En famille ou entre amis, laissez libre cours à votre imagination avec une série d'activités ludiques et inspirantes : décorations artisanales, créations en palettes recyclées, déco/récup, macramé facile et bien plus encore. Un moment chaleureux et festif pour petits et grands, dans une ambiance conviviale et pleine de bonne humeur.

### Fabrication d'un sapin de Noël en palettes recyclées



**Mardi 18/11**



14h > 17h



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



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

### Décoration en peinture du sapin de Noël en palette (boules, guirlandes...)



**Mercredi 26/11**



14h > 17h



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



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

### Création d'un centre de table pour Noël



**Mercredi 10/12**



14h > 17h



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



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

### Création « déco facile en macramé »



**Jedi 11/12**



14h > 17h



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



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

### Création déco de Noël « Récup »



**Mardi 16/12**



14h > 17h



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



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

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 forme de création fondée sur une technique particulière de nœuds, qui peuvent être plats pour les bracelets ou colliers, ou en volume pour fabriquer des objets. Vous pouvez créer des portes clés, des bracelets, des suspensions...



**Jeudi 16/10**



14h > 17h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



**Jeudi 20/11**



14h > 16h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71

### Décorations de Noël faciles



**Jeudi 11/12**



14h > 16h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS CRÉATIFS

Quilling



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

Initiez-vous à l'art du quilling, une technique délicate de papier roulé, pour créer de magnifiques décorations de Noël ! Flocons, étoiles, sapins ou encore cartes festives... En quelques spirales de papier, donnez vie à des créations poétiques et colorées. Un moment de détente et de créativité à partager en famille ou entre amis.



**Lundis**  
**20/10, 24/11**  
**et 8/12**



14h > 17h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71

**Places limitées : inscription obligatoire**



Couture



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

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

**Pour débutants et confirmés.**



**Mercredis 1<sup>er</sup> et 15/10**  
**Mercredis 5 et 19/11**  
**Mercredi 3/12**



14h > 17h



**VILLEBRUMIER**  
Rue Haute (Passage  
des ateliers municipaux)



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71

**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.



**Jeudi 9/10**  
**Jeudi 27/11**  
**Jeudis 4 et 18/12**



14h > 17h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71

**Places limitées : inscription obligatoire**



## ATELIERS NUMÉRIQUES

Numérique du jeudi



GRATUIT

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

**Chacun vient avec son problème numérique**

Nous vous aidons à trouver des réponses à vos questions sur l'utilisation de vos outils numériques. N'hésitez pas à venir avec votre propre matériel.

**Co-animé par le centre social et Serge bénévole de Trait d'Union.**

**Présentation d'Icope Monitor\***



**Judi  
2/10**



10h > 12h



GRISOLLES  
France services,  
9 rue François Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

*\* Le programme ICOPE (Integrated Care for Older People) « soins intégrés pour les personnes âgées » est un programme de prévention de la dépendance élaboré par l'OMS. Il cible tout senior autonome dans les actes de la vie quotidienne.*



**Judis 23/10  
27/11 et 11/12**



10h > 12h



GRISOLLES  
France services,  
9 rue François Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

**Places limitées : inscription obligatoire  
Smartphone, tablette ou PC**



# ATELIERS NUMÉRIQUES

Les ateliers du numérique



**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, tablette... d'apprendre en s'amusant !

PARCOURS	GRISOLLES France Services, 9 rue François Faugères	LABASTIDE-SAINT-PIERRE France Services, 90 avenue Jean Jaurès	MONTECH France Services, 21 boulevard Lagal
WhatsApp et messageries	Lundi 17/11 de 9h30 à 11h30	Vendredi 21/11 de 13h30 à 15h30	
 Naviguer sur internet en sécurité	Lundis 20/10 et 27/10 de 9h30 à 11h30	Vendredis 24/10 et 31/10 de 13h30 à 15h30	
Mettre à jour son ordi et son smartphone	Lundis 1/12 et 8/12 de 9h30 à 11h30		
Comprendre et utiliser France Connect	Lundi 3/11 de 9h30 à 11h30	Vendredis 28/11 et 5/12 de 10h à 12h	
Faire des achats en ligne	Lundis 15/12 et 22/12 de 9h30 à 11h30		
Ateliers numériques libres « Venez avec vos questions »	Mardis 21/10, 28/10, 4/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12 et 23/12 de 14h à 16h	Judis 2/10, 23/10, 30/10, 6/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12 et 18/12 de 13h45 à 15h45	Mardis 21/10, 28/10, 4/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12 et 23/12 de 9h30 à 11h30

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



## ATELIERS NUMÉRIQUES

*Jeux vidéo : écran même pas peur !*



Jouons et découvrons ensemble les trucs et astuces faciles à mettre en place à la maison pour accompagner plus sereinement vos enfants dans l'utilisation des jeux vidéos, des écrans... en toute sécurité.



**Mercredi 22/10**



11h > 15h



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



Inscription  
Vanessa 07 72 51 57 73

**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, respiration, mouvements doux, 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.



**Mardis 7/10  
et 02/12**



14h > 15h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



**Vendredi  
7/11**



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

Remue-méninges



**Atelier co-animé par le Centre social et Véronique, bénévole de l'association 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 !

## Groupe A



**Lundis  
6/10  
10, 24/11 et 8/12**



14h > 16h



**POMPIGNAN**  
Salle associative,  
rue Peyrille



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**Jeddis  
2, 16/10  
et 4, 18/12**



10h30 > 12h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71

## Groupe B



**Lundis  
3, 17/11  
1<sup>er</sup> et 15/12**



14h > 16h



**POMPIGNAN**  
Salle associative,  
rue Peyrille



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**Jeddis  
6 et 20/11**



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



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

Tout simplement un temps où vous vous retrouvez pour jouer à des jeux de carte comme la Canasta ou à des jeux de société...



**Lundis**  
**6, 20, 27/10**  
**3, 10, 17, 24/11**  
**et 1<sup>er</sup>, 8, 15/12**



14h > 16h



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



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

**Places limitées : inscription obligatoire**



Arc-en-ciel game



**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.



**Mercredi**  
**22/10**



15h > 17h



**GRISOLLES**  
Ludothèque  
11 rue de la Campadou



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51



**Judis**  
**20/11 et 11/12**



15h > 17h



**GRISOLLES**  
Ludothèque  
11 rue de la Campadou



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

Sophrologie



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

Par des exercices simples, la sophrologie permet de se détendre et de chasser le stress.

Elle nous fait prendre conscience de ce qui nous anime ou nous contrarie.

Elle fournit des outils utilisables au quotidien qui peuvent être reproduits chez soi.



**Vendredis**  
**14/11**  
**19/12**



14h > 15h30



GRISOLLES  
France services,  
9 rue François Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

### Gestion du mental avec la sophrologie



**Vendredi**  
**14/11**



9h30 > 12h30



GRISOLLES  
France services,  
9 rue François Faugères



Inscription  
Valérie 07 50 56 78 51

**Places limitées : inscription obligatoire**  
**Prendre un tapis de sol et un plaid**



## 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 8/10**

- Récupération des déchets au jardin.
- Transformation en compostage, lasagne, paillage.
- Récoltes.



9h30 > 12h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



**Mercredi 19/11**

- Conditionnement des graines récoltées.
- Mise en sachet.
- En intérieur.



**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 « maison », naturels et sains. Pour prendre soin de soi au naturel... Vous repartirez avec vos produits.



**Mardi 25/11**



14h > 16h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71

**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

*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 22/12**



14h > 17h



GRISOLLES  
France services,  
9 rue François Faugères



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71



**Mardi 23/12**



14h > 17h



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



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire

*Balade "cueillette" dans les bois*

TOUT PUBLIC

Une sortie douce en forêt pour découvrir et cueillir les trésors de la nature : plantes, baies, champignons...

Un moment paisible, entre partage, souvenirs et découverte, guidé par la convivialité et le respect de la nature.



**Vendredi  
17/10**



9h30 > 11h



BOIS DE GRISOLLES  
Chemin des crêtes



Inscription  
Christine 06 85 52 73 71

Places limitées : inscription obligatoire



# ÉVÉNEMENT EXCEPTIONNEL

"Tais Toi !"



ADULTE

GRATUIT

## THÉÂTRE FORUM

Le Centre social Arc en Ciel, l'Espace de Vie Sociale la Parenthèse de Grand Sud Tarn-et-Garonne et l'association Trait d'Union vous proposent de participer au Théâtre Forum sur le harcèlement de rue et des violences faites aux femmes, par la compagnie les Cinquantièmes Hurlants.

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

Cette soirée est gratuite, ouverte à tous et se clôturera par un verre de l'amitié.



**Jeudi 13/11**



18h30 à 21h30



**MONTBARTIER**  
Salle des fêtes, 80 rue d'Astorg



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

**THÉÂTRE FORUM**

**« Tais toi! »**

Prévention des violences faites aux femmes :  
une soirée d'échange pour s'informer et accompagner.

**JEUDI 13 NOV. de 18h30 à 21h30**

**SALLE DES FÊTES de MONTBARTIER 80 rue d'Astorg**

**ENTRÉE LIBRE**

INSCRIPTIONS au :  
07 56 38 05 12  
ou 07 72 51 57 73

**CIDFF**  
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles 82

En partenariat avec le Centre d'information sur les droits des femmes et des familles 82.

**GRAND SUD Tarn & Garonne**  
Communauté de communes

trait d'union

f /grandsudtarnetgaronne Q www.grandsud82.fr

trait  
d'union  
Mieux vivre ensemble

GRAND SUD  
Tarn & Garonne  
Communauté de communes

RÉSEAU  
Parentalite



# 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 <sup>e</sup> 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 <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.

SORTIE P. 31



ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES P. 32 ET 33



ATELIERS CRÉATIFS P. 34 ET 35



## Musée Aéroscopia et musée des ailes anciennes (31)

TOUT PUBLIC

### En partenariat avec le Centre social Arc en Ciel

Venez découvrir ce musée de l'aéronautique, 7000 m<sup>2</sup> dédiés à l'histoire de l'aviation à travers une collection exceptionnelle d'avions de légende (le concorde, la caravelle, l'A300B, l'A380...).

De nombreux espaces thématiques vous attendent : construction d'avion, découverte de coulisse d'avion... Puis direction le musée des ailes anciennes qui possède une Collection de 50 avions et hélicoptères anciens de 1940 à nos jours.

### Programme :

- **Arrivée vers 10h** au musée Aéroscopia, visite libre du musée.
- **12h** : Prévoir pique-nique (tables de pique-nique en extérieur).
- **14h** : Rendez-vous au musée des ailes anciennes en extérieur pour une visite commentée de ce musée.
- **16h30** : Sur le parking, goûter offert et photo souvenir de la journée.
- **Départ 16h45**



**Judi 30/10**



8h30 > 18h



MUSÉE AÉROSCOPIA  
6 rue Roger Béteille (accès autocars)  
31700 BLAGNAC



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



COMBEROUGER  
Salle des fêtes  
**départ 8h30 - retour 18h**

AUCAMVILLE  
5 place de la liberté  
(côté terrain de pétanque)  
**départ 8h45 - retour 17h45**



**Places limitées : inscription obligatoire et valable uniquement après paiement.**

## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

L'instant jeux

TOUT PUBLIC

**Atelier co-animé par la Parenthèse, 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.



**Mercredi  
1<sup>er</sup>, 22/10  
et 12, 26/11**



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 !!!



**Jeudi 2/10  
Mardis 18, 25/11  
et 2, 16/12**



9h30 > 11h30



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



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12

**Places limitées : inscription obligatoire**



## ATELIERS RENCONTRES / ÉCHANGES

les petits dej' avec Aden-s **GRATUIT**

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



**Vendredis**  
**17/10 et 12/12**



9h30 > 11h30



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



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



**Vendredi**  
**28/11**



9h30 > 11h30



VERDUN-SUR-GARONNE  
Le Dynamik  
236 Avenue de Toulouse



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



# 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 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**



**Jeudi 2/10**



14h > 16h



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



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



**Jeudi 16/10**



14h > 16h



VERDUN-SUR-GARONNE  
Le Dynamik  
236 Avenue de Toulouse



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



**Jeudi 18/12**



9h30 > 11h30



VERDUN-SUR-GARONNE  
Le Dynamik  
236 Avenue de Toulouse



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12

### **Atelier co-animé avec le centre Social : Déco de Noël en macramé**



**Lundi 1<sup>er</sup> /12**



14h > 16h



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



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



**Places limitées : inscription obligatoire**

## ATELIERS 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 30/10**  
**Mercredi 10/12**



9h30 > 11h30



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



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12



**Places limitées : inscription obligatoire**

### "Fil et aiguilles"



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 7, 21/10**  
**18, 25/11**  
**et 2, 16/12**



14h > 16h



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



Inscription  
Isabelle 07 56 38 05 12

**Places limitées : inscription obligatoire**

# INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

## ARCE EN CIEL

### FRANCE SERVICES LABASTIDE-SAINT-PIERRE

90, Avenue Jean Jaurès  
82370 LABASTIDE-SAINT-PIERRE

**05 32 09 53 40**

- lundi 8h30-12h30
- mardi 13h30-17h
- mercredi 9h30-12h30 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

### CONTACTS

📧 [centresocial@grandsud82.fr](mailto: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](mailto: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](http://www.grandsud82.fr)  [grandsudtarnetgaronne](https://www.facebook.com/grandsudtarnetgaronne)