

MARS 2021



# PROGRAMME ARC

## DU CENTRE SOCIAL EN CIEL

ANIMATIONS | ATELIERS | RENDEZ-VOUS | CINÉ-DÉBAT

*Animations ouvertes à tous*





## ARC EN CIEL CENTRE SOCIAL DE LA CCGSTG

Ouvert à tout public, le centre social Arc en Ciel de la Communauté de communes GRAND SUD TARN & GARONNE est agréé par la Caisse d'Allocations Familiales de Tarn-et-Garonne. Intervient sur l'ensemble des communes de la CCGSTG. A travers ses actions, il favorise la participation des habitants. Co-animé par les professionnels du centre social et l'association Trait d'Union, il propose des actions qui

répondent aux habitants et aux besoins des familles. Il a pour mission de soutenir la fonction parentale et la vie associative, d'impulser des projets dans le domaine de la prévention santé 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.



## LES TARIFS DES ATELIERS

### Ateliers

«REMUE-MÉNINGES», « A' TABLONS NOUS », «ATELIER COUTURE»,  
«ATELIER MULTIMÉDIA », «CRÉA-TRUCS », «RENDEZ-VOUS DES JARDINIERS »  
«TOUT FAIRE SOI-MÊME »



	Habitant GRAND SUD TARN & GARONNE (par personne)	Extérieur GRAND SUD TARN & GARONNE (par personne)
● 1 séance	1€	2€
● Carte 10 séances	9€	18€
● Sortie tout public	5€	10€

**GRATUIT**  
Ateliers

POUR MA SANTÉ JE M'INFORME,  
RENCONTRE «THÉCAFÉ» ARC EN CIEL,  
ATELIER NUTRITION SANTÉ, BOUGEONS  
EN FAMILLE, PETITES BALADES, JE  
PAUSE, CAFÉ DES PARENTS.

**EXCEPTIONNEL ! GRATUITÉ POUR LES ADHÉRENTS DE PLUS DE 60 ANS**

### Ateliers

A tablons nous, les petites balades.

Action soutenue par la Carsat au titre de l'appel à projets inter-régimes, Agence Régionale de Santé 2019 et CFPPA.



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



## POUR LA FAMILLE



Selon l'évolution sanitaire, par  
visioconférence  
via l'application zoom ou en présentiel  
Contactez-nous afin d'en savoir plus

### Atelier couture

Un espace de conseils pour la couture.  
Annie répondra à vos questions et pourra grâce à une  
webcam vous montrer certains gestes.

**POUR QUI? :** Pour la famille.

*Atelier animé par Annie*



Mercredi : 31/03  
**14h00 - 17h30**



En ligne de chez vous, par  
visioconférence via l'application  
**ZOOM**



### Rencontre **Thécafé**

Un moment d'échanges...tout simplement !

**POUR QUI? :** Pour tous



Mercredi 10/03 - **09h30 - 11h00**



En ligne de chez vous, par visioconférence  
via l'application ZOOM, ou en présentiel  
(contactez-nous afin d'en savoir plus).



### Café **des parents**

Le café des parents est un rendez-vous pour se retrouver, échanger entre parents, futurs parents, grands parents....Vous y partagerez des idées, des informations, des repères parfois nécessaires dans la vie d'un parent. Vous y créerez un réseau d'entraide pour trouver soutien et compréhension face à des repères éducatifs en mouvement.

**POUR QUI? :** Pour tous



Mardis 2, 9, 16, 23/03  
**09h30 - 11h00**



En ligne de chez vous, par visioconférence  
via l'application ZOOM, ou en présentiel  
(contactez-nous afin d'en savoir plus).



## POUR LA FAMILLE



Selon l'évolution sanitaire, par visioconférence via l'application zoom ou en présentiel. Contactez-nous afin d'en savoir plus

### Je pause

Vous êtes parents de jeunes enfants, un temps pour vous ! Venez partager vos idées, vos astuces, vos joies et réflexions!

**POUR QUI? :** Pour les futurs parents et parents d'enfant de moins de 3 ans



Les lundis 15 et 29/03  
**09h30-11h00**



**GRISOLLES**  
France Services, 1 rue Alphonse Daudet

Le mercredi 24/03  
**09h30-11h00**

**VERDUN SUR GARONNE**  
302 route d'Auch

### Bougeons en famille

Des activités culturelles, artistiques, de loisirs à faire ensemble entre parents et enfants. L'idée est de partager des moments privilégiés en famille. **Pour le matériel, nous le fournissons en «drive», c'est à dire que vous venez individuellement le chercher à Grisolles ou Labastide Saint Pierre sur rendez-vous!**



Mercredi 10/03 et 24/03  
**14h00 - 16h00**



En ligne de chez vous, par visioconférence via l'application ZOOM, ou en présentiel (contactez-nous afin d'en savoir plus).



## POUR LES ADULTES

### Atelier Remue-méninges

Etes-vous prêt à relever des défis ? Etes-vous prêt à jouer avec votre logique et votre mémoire ? Si la réponse est positive, cet atelier est pour vous !



Tous les mardis, 14h-16h  
(hors vacances scolaires)



En ligne de chez vous, par visioconférence via l'application ZOOM, ou en présentiel (contactez-nous afin d'en savoir plus).



Selon l'évolution sanitaire, par visioconférence via l'application zoom ou en présentiel. Contactez-nous afin d'en savoir plus

## A' Tablons-NOUS!

Vous aimez cuisiner ? Rejoignez-nous pour découvrir de nouvelles recettes proposées par les participants !



Jeudi, 25/03, 14h-16h.



En ligne de chez vous, par visioconférence via l'application ZOOM, ou en présentiel (contactez-nous afin d'en savoir plus).

## Tout faire Soi-même

Un atelier pour prendre soin de soi et de son intérieur en réalisant des produits cosmétiques et ménagers sains, écologiques et économiques.



Lundi 22/03 14h-16h



En ligne de chez vous, par visioconférence via l'application ZOOM, ou en présentiel (contactez-nous afin d'en savoir plus).



## Les Rendez-vous des Jardiniers

Ces rendez-vous avec Antoine changent de formes ! Des ateliers plus pratiques, selon les saisons, thèmes adaptés au moment de l'année et ils deviennent dès ce printemps MENSUELS ! On pourra y aborder par exemple, les semis, le compostage, la création d'une lasagne, les plantes compagnes...tous les thèmes liés au jardin mais avec de la mise en pratique.

**Ce mois ci : semis de tomates, laitues, poireaux, persil. Bouturage du Surfinia, de la consoude. Mise en culture des patates douces. Questions-réponses (envoyez vos questions avant la date de l'atelier)**



Lundis 01/03 09h30-12h



En ligne de chez vous, par visioconférence via l'application ZOOM, ou en présentiel (contactez-nous afin d'en savoir plus).



Sur inscription  
Places limitées  
au 06.85.527371

## Atelier **nutrition santé**

Des ateliers pour apprendre à bien s'alimenter pour rester en bonne santé. Ils sont animés par Pauline CHABRIE, diététicienne/nutritionniste.

### « Toutes les clés d'une alimentation équilibrée »



Lundi 15/03, 14h30-16h30



En ligne de chez vous, par visioconférence via l'application ZOOM, ou en présentiel (contactez-nous afin d'en savoir plus).

### « Je suis diabétique, j'ai de l'hypertension, je suis intolérant au gluten... Comment adapter mon alimentation ? »



Mardi 30/03, 09h30-11h30



En ligne de chez vous, par visioconférence via l'application ZOOM, ou en présentiel (contactez-nous afin d'en savoir plus).



## Pour ma santé **je m'informe**

### **Vous avez dit....dépistages !!!**

Des questions s'imposent à vous quand vous pensez aux dépistages? Des doutes ? Une information claire et détendue vous est proposée par le Docteur Max BARRAUD-KRABE, médecin responsable du site du Tarn du centre de dépistage des cancers (centre de coordination Occitanie)

Quelles démarches dois-je effectuer ?

Comment ça se passe ?

Pourquoi me faire dépister ?.....

Et bien d'autres questions auxquelles le Docteur BARRAUD-KRABE répondra en toute simplicité.



Mercredi 17/03, 10h00-11h30



En ligne de chez vous, par visioconférence via l'application ZOOM, ou en présentiel (contactez-nous afin d'en savoir plus).



# CENTRE SOCIAL INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS



## FRANCE SERVICES

90 avenue Jean Jaurès 82370 LABASTIDE SAINT PIERRE

Ouverture : ●lundi 8h30-12h45  
●mardi 13h30-17h00  
●mercredi 9h30-12h30 et 14h00-17h00  
●jeudi 14h00 - 17h00



## FRANCE SERVICES

9 rue François Faugères 82170 GRISOLLES

Ouverture : ●lundi 14h00 - 18h00  
●mardi 9h30-13h00 et 14h00-18h00  
●mercredi 9h30 - 12h30 et 14h00 - 17h00  
●jeudi 9h30 - 12h30 et 14h00 - 18h00



## CONTACTS

@ centresocial@grandsud82.fr

📞 06 85 52 73 71

