

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 créez 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-ménages

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).



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

