

# VOUS AVEZ DIT "CENTRE SOCIAL" ?

Un **centre social** c'est une structure de proximité qui crée et nourrit le lien social, anime le débat démocratique, accompagne des mobilisations et des projets d'habitants.

**Adhérer à ARCOLAN** signifie soutenir l'association et ses services, être en accord avec ses valeurs (dignité humaine, solidarité, démocratie), souhaiter y participer dans la mesure de ses possibilités, profiter d'un panel d'animations, pouvoir être élu au conseil d'administration.

## Tarif de l'adhésion annuelle :

10€ pour une personne seule

15€ pour une famille ou un couple

20€ pour une personne morale.



Parce que c'est à plusieurs que l'on s'améliore, Arcolan est membre de la **Fédération des Centres Sociaux de France** et de la **Fédération Interdépartementale Garonne Occitanie (FIGO)**

## NOS FINANCEURS



# PROGRAMME



## Centre Social ARCOLAN

206, route d'Ardizas - 32430 Cologne

05 62 05 13 61

accueil.centresocial.arcolan@gmail.com

arcolan.pro

Association Arcolan



**LUNDI 1 SEPTEMBRE**

L'équipe du Centre Social range tout le matériel de l'été, et se prépare à vous accueillir pour cette nouvelle année.

L'accueil du centre social reste ouvert !

**MARDI 2 SEPTEMBRE**

 **9h15 - 11h15**  
**LAEP Arcolan**  
Au centre social

Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

**MERCREDI 3 SEPTEMBRE**

**Pas d'animation famille...**

mais Julien reste disponible pour toutes les familles qui souhaite échanger.

**JEUDI 4 SEPTEMBRE**

  **10h - 11h30**  
**Bien-être en Mouvement et Relaxation**  
Au centre social  
Animé par Bruno Garcia

 **16h - 18h**  
**LAEP Arcolan**  
Au centre social

Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

**VENDEDI 5 SEPTEMBRE**

 **9h30 - 11h30**  
**Café séniors**  
Au centre social

Un rendez-vous mensuel d'échange et de partage dédié aux séniors  
Accès libre

**SAMEDI 6 SEPTEMBRE**

 **10h - 12h**  
**LAEP Arcolan**  
Au centre social

Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

**LUNDI 8 SEPTEMBRE**

  **9h30 - 11h30**  
**Marche détente**  
Lieu à définir en fonction de vos propositions !

Parcours de 4 km environ  
Tenue adaptée à la marche

  **16h - 17h**  
**Mouvements, forme et plaisir**  
Au centre social  
Animé par Marlène Bigard

**MARDI 9 SEPTEMBRE**

 **9h15 - 11h15**  
**LAEP Arcolan**  
Au centre social

Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

**MERCREDI 10 SEPTEMBRE**

 **9h30 - 15h**  
**Atelier cuisine "Consommer autrement"**  
Bajonette

Découverte et préparation d'un repas à base de légumineuses et céréales, aidé par une diététicienne de l'association Miam.

Après le repas, cueillette de pommes au verger de Nizon

C'est gratuit !

**JEUDI 11 SEPTEMBRE**

  **10h - 11h30**  
**Bien-être en Mouvement et Relaxation**  
Au centre social  
Animé par Bruno Garcia

 **16h - 18h**  
**LAEP Arcolan**  
Au centre social

Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

**VENDEDI 12 SEPTEMBRE**

 **9h30 - 11h30**  
**Café des femmes**  
Au centre social  
Rendez vous mensuel qui s'adresse aux femmes

  **14h - 16h30**  **Le temps d'un sourire**  
Au centre social  
Un programme pour les aidants et leurs aidés atteints d'alzheimer et maladies apparentées  
Gratuit  
Animé par Delphine DASTE et Sandrine



**Votre voiture ne démarre plus ?**  
**Vous avez des difficultés pour conduire ?**  
Des solutions existent (covoiturage, transport à la demande, etc.).  
N'hésitez pas à nous en parler.

-  **Proposé par les bénévoles**
-  **Participation demandée**
-  **Sur inscription**
-  **Animation récurrente**
-  **Animations Adultes**
-  **Animations Familles**
-  **Evènement**

**LUNDI 15 SEPTEMBRE**

**MARDI 16 SEPTEMBRE**

**MERCREDI 17 SEPTEMBRE**

**JEUDI 18 SEPTEMBRE**

**VENREDI 19 SEPTEMBRE**

**SAMEDI 20 SEPTEMBRE**

  **16h - 17h**  
**Mouvements, forme et plaisir**  
Au centre social  
Animé par Marlène Bigard

 **9h15 - 11h15**  
**LAEP Arcolan**  
Au centre social  
  
Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

 **9h30 - 11h30**   
**Accueil familles**  
Mauvezin  
  
Vous avez une question concernant votre famille ? Venez rencontrer Julien, Référent Familles, pour un temps d'échange libre.

  **10h - 11h30**  
**Bien-être en Mouvement et Relaxation**  
Au centre social  
Animé par Bruno Garcia

 **16h - 18h**  
**LAEP Arcolan**  
Au centre social  
  
Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

  **9h30 - 11h30**   
**C'est décidé je prends soin de moi**  
Au centre social  
Alimentation et conseil en image pour seniors  
Animé par Emilie Miquel

  **16h30 - 17h30**   
**C'est décidé je prends soin de moi**  
Au centre social  
Rester en forme au quotidien  
Animé par Marlène Bigard

**16h - 18h**  
**Ca bouge encor'**  
Touget - Ferme de la Culture  
  
Nous participerons au festival musical de l'association Les Comptoirs de la Musique, avec un stand familles et petite enfance.

**LUNDI 22 SEPTEMBRE**

**MARDI 23 SEPTEMBRE**

**MERCREDI 24 SEPTEMBRE**

**JEUDI 25 SEPTEMBRE**

**VENREDI 26 SEPTEMBRE**

  **16h - 17h**  
**Mouvements, forme et plaisir**  
Au centre social  
Animé par Marlène Bigard

 **9h15 - 11h15**  
**LAEP Arcolan**  
Au centre social  
  
Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

 **9h30 - 11h30**   
**Accueil familles**  
Mauvezin  
  
Vous avez une question concernant votre famille ? Venez rencontrer Julien, Référent Familles, pour un temps d'échange libre.

  **10h - 11h30**  
**Bien-être en Mouvement et Relaxation**  
Au centre social  
Animé par Bruno Garcia

 **16h - 18h**  
**LAEP Arcolan**  
Au centre social  
  
Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

 **9h30 - 17h**   
**L'art d'habiter, vieillir autrement**  
Au centre social  
Programme pour les 60 ans et +  
Gratuit  
Atelier participatif : imaginer son lieu de vie idéal  
Animé par Nina CALATAYUD  
Association Maison ARTESAGE

 **14h30 - 16h30**  
**Album photo**  
Au centre social  
  
Ca y est, la reprise est faite, mais les vacances ne sont pas si loin. C'est le moment de ressortir vos photos pour réaliser un album. Vous pouvez apporter vos photos sur clé USB ou smartphone.

**Votre voiture ne démarre plus ?**  
**Vous avez des difficultés pour conduire ?**  
Des solutions existent (covoiturage, transport à la demande, etc.).  
N'hésitez pas à nous en parler.



-  **Proposé par les bénévoles**
-  **Participation demandée**
-  **Sur inscription**
-  **Animation récurrente**
-  **Animations Adultes**
-  **Animations Familles**
-  **Evènement**

**LUNDI 29 SEPTEMBRE**

**MARDI 30 SEPTEMBRE**

  **16h - 17h**  
**Mouvements, forme et plaisir**  
Au centre social  
Animé par Marlène Bigard

 **9h15 - 11h15**  
**LAEP Arcolan**  
Au centre social  
  
Lieu d'Accueil Enfants-Parents ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

**Bonne rentrée à tous !**  
**Nous vous souhaitons une rentrée pleine de chaleur et de bonheur.**  
**C'est l'occasion idéale pour créer des liens, partager des histoires et participer à des activités enrichissantes.**  
**Votre présence au centre social est précieuse, et nous sommes impatients de vivre cette nouvelle année avec vous !**

**LE SAVIEZ VOUS ?**

Ce qui change au 1er septembre :

**Début des demandes de bourse de collège et de lycée, nouveau calcul pour le Complément de libre choix du mode de garde (CMG) et changement pour le formulaire de l'arrêt de travail...**



**Votre voiture ne démarre plus ?**  
**Vous avez des difficultés pour conduire ?**  
**Des solutions existent (covoiturage, transport à la demande, etc.).**  
**N'hésitez pas à nous en parler.**

-  **Proposé par les bénévoles**
-  **Animations Adultes**
-  **Animations Familles**
-  **Evènement**
-  **Participation demandée**
-  **Sur inscription**
-  **Animation récurrente**