

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



IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique - Édition novembre 2025

ARCOLAN
Centre Social



PROGRAMME

Centre Social ARCOLAN

206, route d'Ardizas - 32430 Cologne

05 62 05 13 61

accueil.centresocial.arcolan@gmail.com



arcolan.pro

Association Arcolan





PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 3 AU 16 NOVEMBRE 2025

LUNDI 3 NOVEMBRE

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

MARDI 4 NOVEMBRE

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 5 NOVEMBRE

9h45 - 11h45
Accueil familles
Mauvezin
Venez profiter d'un moment offert aux familles avec enfants de tout âge. Echanges libres, partage, discussions.
 15h - 16h30
Tous en cuisine !
Au Centre Social
Préparation (et dégustation !) d'une tarte poire - chocolat. Avis aux gourmands !

JEUDI 6 NOVEMBRE

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.

VENDREDI 7 NOVEMBRE

10h - 17h
L'art d'habiter vieillir autrement
Au centre social
Visite de différents types d'habitat pour séniors

LUNDI 10 NOVEMBRE

Pas d'animation ce jour...
... mais l'accueil du centre social reste ouvert.

MARDI 11 NOVEMBRE

JOUR FERIE
Le 11 novembre commémore l'anniversaire de l'Armistice du 11 novembre 1918, et est une journée d'hommage à tous les morts pour la France.

MERCREDI 12 NOVEMBRE

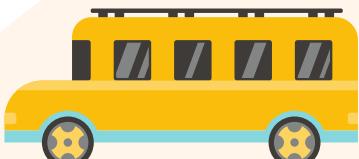
9h45 - 11h45
Accueil familles
Mauvezin
Venez profiter d'un moment offert aux familles avec enfants de tout âge. Echanges libres, partage, discussions.
 14h - 16h
Les Mots en Couleurs
Consultations psychologiques gratuites et confidentielles. Possibilité de garde d'enfant pendant le rendez-vous.

JEUDI 13 NOVEMBRE

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.

VENDREDI 14 NOVEMBRE

9h30 - 11h
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
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

Animations Adultes
 Animations Familles
 Evènement

Participation demandée

Sur inscription

Animation récurrente



PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 17 AU 30 NOVEMBRE 2025

LUNDI 17 NOVEMBRE

- 9h30 - 11h30 **Marche détente**
Homps
RDV au parking du château ou à 9h au centre social pour covoiturage
Parcours de 4 km environ
Tenue adaptée à la marche
- 16h - 17h **Mouvements, forme et plaisir**
Au centre social
Animé par Marlène Bigard

MARDI 18 NOVEMBRE

- 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 19 NOVEMBRE

- 8h30 - 13h **Le numérique, on en parle ?**
Auch
Le Référent Famille et la Conseillère Numérique d'Arcolan vous proposent une matinée de discussions et réflexions dans le cadre de l'Automne de l'Education aux Médias et à l'Information.
- 15h - 16h30 **Goûter des familles**
Au Centre Social
Temps de discussion libre autour de fruits, pain, confiture, etc.

JEUDI 20 NOVEMBRE

- 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.

VENDREDI 21 NOVEMBRE

- 9h30 - 11h30 **C'est décidé je prends soin de moi**
Au centre social
Alimentation et conseil en image pour séniors
Animé par Emilie Miquel
- 14h30 - 15h30 **C'est décidé je prends soin de moi**
Au centre social
Rester en forme au quotidien
Animé par Marlène Bigard

LUNDI 24 NOVEMBRE

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

MARDI 25 NOVEMBRE

- 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.
- 18h30 - 20h **En ces temps là, mémoire de mon village**
Com. Com. Bastides de Lomagne
Présentation et remise du livret mémoire
Inscription souhaitée pour préparer la salle

MERCREDI 26 NOVEMBRE

- 9h45 - 11h45 **Accueil familles**
Mauvezin
Venez profiter d'un moment offert aux familles avec enfants de tout âge. Echanges libres, partage, discussions.
- 14h - 16h30 **Balade - herbier**
Solomiac
Balade paisible au bord de la Gimone et confection d'un herbier du moment. Covoiturage possible !

JEUDI 27 NOVEMBRE

- 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.

VENDREDI 28 NOVEMBRE

- 9h30 - 17h **L'art d'habiter vieillir autrement**
Au centre social
Echanges et réflexion autour des différents types d'habitat pour séniors



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

Participation demandée

Animations Familles

Sur inscription

Evènement

Animation récurrente