

# 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](mailto:accueil.centresocial.arcolan@gmail.com)

[arcolan.pro](http://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 seniors


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.

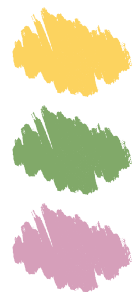
VENDREDI 14 NOVEMBRE

 **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.



**Animations Adultes**  
**Animations Familles**  
**Evènement**



**Proposé par les bénévoles**



**Participation demandée**



**Sur inscription**



**Animation récurrente**





PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 17 AU 30 NOVEMBRE 2025

LUNDI 17 NOVEMBRE



**9h30 - 11h30**  
**Marche détente**  
Homs

RDV au parking du château ou à 9h au centre social pour co-voiturage


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

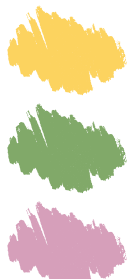


**9h30 - 17h**  
**L'art d'habiter vieillir autrement**  
Au centre social

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.



Animations Adultes  
Animations Familles  
Evènement



Proposé par les bénévoles



Participation demandée



Sur inscription



Animation récurrente