

Les rendez-vous du centre social

RANGUEIL

1^{er} oct. > 30 nov.



©Mayur Gadge Pixabay


centre social
Rangueil


Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE  TOULOUSE

BIEN-ÊTRE & SANTÉ

ATELIERS RÉSERVÉS : TEST ICOPE & +60 ANS

TEST ICOPE : Vous avez 60 ans et résident.e.s à Toulouse, faites le test ICOPE pour bénéficier de ce programme.

Information par mail :
accueil.rangueil@mairie-toulouse.fr



Mémoire

| Salle Patio

› **Les lundis du 6 octobre**
au 1^{er} décembre
10h30 › 12h

Exercices cognitifs ludiques.

Équilibre

| Salle Patio

› **Les mardis du 7 octobre**
au 16 décembre
10h › 11h30

Exercices d'équilibre qui utilisent les gestes et le matériel pédagogique du rugby à XIII.

ENVIRONNEMENT

CONFÉRENCES



«De l'importance de bien entendre»

| Salle Patio

Vendredi 21 novembre
10h › 11h30

Conférence Agirc-Arrco.

TROC TOUT

Réunion d'organisation

| Salle animation

› **Lundi 6 octobre**
10h › 12h

| *Gratuit sur inscription*

Le troc des adhérents

| Salle Polyvalente

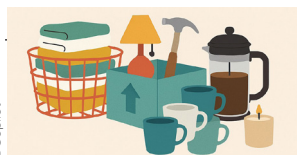
› **Vendredi 17 octobre**
10h › 12h

Donnez une seconde vie à vos objets. Venez troquer vos objets du quotidien dans une ambiance conviviale! Petits électroménagers, vaisselle, déco, outils, livres, jeux...

tout ce qui dort dans vos placards peut faire le bonheur d'un.e autre.

| *Gratuit sur inscription*

FAMILLE : ENSEMBLE,

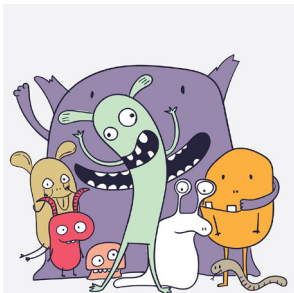


©Copilot

ÉVÉNEMENTS

DIFFÉRENTS !

› **Du 8 octobre au 28 nov**



©Piyapong Saydoun - Pixabay

Célébrons toutes les familles, dans leur richesse et leur diversité.

Qu'elles soient multiculturelles, recomposées, monoparentales, en situation de handicap ou vivant des réalités sociales différentes, toutes les familles ont leur place !

Au programme : des animations, des échanges et des moments de partage pour mieux se connaître, se comprendre et avancer ensemble, dans le respect des différences.

Parce que chaque famille est unique et que c'est cette diversité qui nous rend plus forts.

› *En partenariat avec la Médiathèque de Rangueil, les Lieux d'Accueil Enfants -Parents Rangueil et Bolland, le Relais Petite Enfance Bolland,*

› *En lien avec les Semaines d'Information sur la Santé Mentale.*

ÉVÉNEMENTS : FAMILLES : ENSEMBLE, DIFFÉRENTS !

Sommes nous tous de la même famille ?

Exposition mise à disposition par l'Espace Diversités Laïcité

| Hall Maison de quartier & Médiathèque

› Du 22 octobre au 14 nov

Partez à la rencontre de différents scientifiques (préhistorien, paléontologue, généticien, mathématicien, anthropologue, sociologue, historien et géographe) qui présentent les origines de l'Homme ou la différence d'apparence susceptible de nourrir les préjugés. Une manière ludique et interactive de savoir si nous sommes tous de la même famille.

| Entrée libre

La différence : quelle richesse !

Exposition

| Hall Maison de quartier & Médiathèque

› Du 22 octobre au 14 nov

Illustrations accessibles pour les plus jeunes, l'occasion d'aborder certains sujets comme la diversité, la tolérance, la différence...

| Entrée libre

Démarre ton journal créatif

Atelier créatif

| Salle Centre social

› Mercredi 8 octobre

14h30 › 16h30

En toi vit un espace intérieur très vaste, habité par toi, et par toi seul. Parfois il a besoin de s'agrandir et de se partager.

C'est ton jardin et tu trouveras tes manières de l'arroser, et de le protéger. Ça te dirait de venir piocher quelques idées créatives pour en prendre soin ?

Atelier organisé dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, animé par Aurélie Delahaie – « Histoires de Héros »

| Gratuit sur inscription

Dans la ruche

Atelier créatif

| Médiathèque Rangueil

› Mercredi 15 octobre

15h30 › 17h

Chaque abeille a sa place dans la ruche. Venez contribuer à l'œuvre collective, en famille. Dans le prolongement, Cécile de l'association Joli'Mômes vous propose un temps d'échange.

| Gratuit sur inscription

Orchestre à la maison

Atelier créatif

| Médiathèque Rangueil

› Samedi 18 octobre

10h30 › 12h30

L'enfant accompagné par un parent réalise à des instruments de musique qu'il pourra emporter chez lui. Animé par Héroïse RebiFFé.

| Famille 4-8 ans

| Gratuit sur inscription

Portrait découpé

Atelier créatif

| Médiathèque Rangueil

› Samedi 18 octobre

15h › 17h

L'enfant et le parent réalisent chacun le portrait de l'autre, en utilisant la technique du découpage. Animé par Héroïse RebiFFé.

| Famille + de 8 ans

| Gratuit sur inscription



Mon monstre à moi

Atelier créatif

| Salle Centre social

› Mercredi 22 octobre

10h › 12h

Part à la découverte de la monstrosité ! Et toi, à quoi ressembles ton monstre ?

| Famille 5-10 ans

| Gratuit sur inscription



ÉVÉNEMENTS : FAMILLES : ENSEMBLE, DIFFÉRENTS !

Sensas !

Atelier sensoriel inclusif

| Salle polyvalente

› **Mercredi 22 octobre**
15h › 16h30

Partagez un moment riche en émotion, sensation et découverte.

| Famille 0 et + dont enfant en situation de handicap
| Gratuit sur inscription

Rien que pour toi

Atelier créatif

| Salle Centre social

› **Mercredi 5 novembre**
14h30 › 16h

Pliage, découpe et collage au programme pour exprimer votre imagination et dire « je t'aime » avec originalité.

| Gratuit sur inscription



Yoga des petits

Relaxation

| Médiathèque

› **Vendredi 7 novembre**
10h30 › 11h

Vous sentez-vous grenouille ? Peut être un petit arbre ? Ou encore un chat qui s'étire ?

Venez avec vos pitchouns pour une séance de yoga parent-enfant dans le partage et la détente.

| Gratuit sur inscription

Dévernissage évènement «Familles : Ensemble, Différents !»

Temps convivial

| Hall Maison de quartier

› **Mercredi 12 novembre**
16h › 17h30

Présentation et échanges autour de l'exposition. Ce sera également l'occasion d'admirer les réalisations des familles.

| Entrée libre

Mini album

Atelier créatif

| Médiathèque Rangueil

› **Mercredi 19 novembre**
14h30 › 16h

Réalisation d'un mini album à remplir, partager, offrir...

| Gratuit sur inscription

| Famille 5-10 ans

De plus, de nombreuses autres activités sont prévues en dehors de la maison de quartier.

Pour plus d'information la plaquette spéciale « Familles : Ensemble, Différents ! » est à votre disposition.

CULTURE

EXPOSITION : CARNET DE VOYAGE

Ce que je n'ai pas pris en photo

| Hall Maison de quartier

› **Du 1^{er} au 18 octobre**
Nuria, illustratrice toulousaine, vous invite à découvrir les carnets qu'elle remplit en dessinant sur le vif. des Pays -Bas à Toulouse, en passant par l'Espagne. Chaque page capture une ambiance, une rencontre, une anecdote.

| Entrée libre

Vernissage

| Hall Maison de quartier

› **Vendredi 3 octobre**
18h › 20h

| Entrée libre



©Nuria Martin

CINÉMA & PROJECTIONS

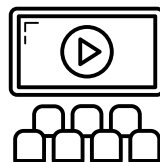
C cinoch

| Cosmograph ou Utopia

› **Judi 16 octobre**
et mardi 18 novembre
13h › 17h

Découverte de l'offre art et d'essai du moment.

| Tarif 4,10€



ATELIERS

CRÉATIF

De fil en aiguille

| Salle Centre social

› **Lundis 6, 13, 20 & 27 oct**
et 3, 17, 24 novembre
14h › 16h30

Ateliers conviviaux,
échanges de techniques et
de savoirs autour du tricot,
crochet, broderie et point
de croix.

| *Entrée libre*

VICTORIAN PUZZLE PURSE

Un pliage plein de secrets

| Salle Centre social

› **Vendredi 3 octobre**
10h › 12h

En lien avec l'exposition
« Carnets de voyage »
Venez découvrir le Puzzle
Purse, un pliage ancien
plein de mystères et de
poésie ! Né au XVIII^e siècle
en Angleterre, il servait à
envoyer des messages
d'amour ou de vœux,
cachés dans ses plis.

| *Gratuit sur inscription*



Victorian Puzzle Purse ©Nuria Martin

JEUX ET CONVIVIALITÉ

Play Time

| Salle Centre social

› **Mardis 7 octobre**
et 4, 25 novembre
14h30 › 16h30

Ateliers ludiques à la
découverte de jeux
éclectiques, stratégiques
le tout dans une ambiance
conviviale.

| *Gratuit sur inscription*

PAROLE D'ADHÉRENTS

Pause Info

| Salle Centre social

› **Jeudis 16 octobre**
et 20 novembre
10h › 12h

Réunion d'information
entre les adhérents et les
professionnels, partage de
bons plans et mise en place
de projet collaboratif et
participatif. Suivi d'un pot de
bienvenue.

| *Entrée libre*

DES CLICS & DES MOTS

Atelier photographie et écriture

| Salle Centre social

› **Jeudis 9 octobre**
et 20 novembre
14h › 16h

Atelier amateur de
photographie mêlant prises
de vue, balades et écriture.

| *Gratuit sur inscription*

CUISINE D'ICI & D'AILLEURS

Les saveurs de l'Afrique

| Salle Centre social

› **Mardi 7 octobre**
9h30 › 14h

« La cuisine, c'est l'art de
transformer les produits
en bonheur. » — Proverbe
africain.

| *Tarif 2€*



©Pixabay

Destination : Amérique Latine

| Salle Centre social

› **Mardi 4 novembre**
9h30 › 14h

Découverte des plats
emblématiques d'Amérique
latine : entre maïs, haricots
noirs, coriandre et piments,
ça va danser dans les
casseroles !

| *Tarif 2€*

PAUSE FÉÉRIQUE

Marmite ou chaudron

Salle Centre social

› **Mardis 7 oct & 4 nov**
10h › 12h

Confection de confitures et
de gourmandises pour la
Pause féérique.

| *Gratuit sur inscription*

L'atelier des lutins

Salle Centre social

› **Lundis 3, 17, 27 octobre**
et jeudis 13, 27 novembre
14h30 › 16h30

Créations, finitions et
organisation de la Pause
féérique.

| *Gratuit sur inscription*

SORTIES

PARTÂGES

| Multi-accueil Rosa Parks

› **Jeudis 2 oct et 13 nov**
10h › 11h

Moments
intergénérationnels
partagés avec les enfants
du multi-accueil.

| *Gratuit sur inscription*

DE BALLADE EN BALADE

**Concert Capitole récital
Adriana Bignagni Lesca**

| Théâtre du Capitole

› **Jeudi 1^{er} octobre**
11h › 14h

Accompagnée par la
pianiste Nino Pavlenichvili.
Invitation à un voyage
musical : le fruit d'une
fusion entre deux mondes
musicaux, deux cultures,
deux époques : l'opéra
classique, riche et grandiose,
et les racines profondes de
la musique traditionnelle
du Gabon, qui vibrent
au rythme de la nature,
des ancêtres et de la vie
quotidienne.

Apportez votre pique-nique.

| Tarif : 4,10€



**La pause musicale :
Camille Lailly chante
Nougaro**

| Salle Sénéchal

› **Jeudi 9 octobre**
11h › 14h

Le jazz et la chanson

| *Gratuit sur inscription*

**La pause musicale : Davy
Kilembe**

| Salle Sénéchal

› **Jeudi 30 octobre**
11h › 14h

Davy kilmenbe visite
Brassens

| *Gratuit sur inscription*

**La pause musicale : Duo
Suspensif**

| Salle Sénéchal

› **Jeudi 13 novembre**
11h › 14h

Chansons équilibristes

| *Gratuit sur inscription*

**La pause musicale : Livia
Giaffreda**

| Salle Sénéchal

› **Jeudi 27 novembre**
11h › 14h

«Piel», chants de peau à
peau

| *Gratuit sur inscription*

ET POUR LES VACANCES !

Cucurbitacées en folie

| Salle Centre social

› **Mardi 21 octobre**
9h30 › 14h

Viens découper et cuisiner
les stars de l'automne :
courges, potirons, citrouilles
et autres cucurbi-trucs. Un
atelier vitaminé, coloré et
plein de pep's !

| Tarif : 2€

**Sortie : Jardins de
Monlong**

| Jardins de Monlong

› **Mercredi 22 octobre**
10h › 14h

Visite du jardin et initiation à
la marche nordique.

En partenariat avec
le centre social de
Bellefontaine.

| *Gratuit sur inscription*

Viens chanter !

| Salle Polyvalente

› **Vendredi 24 octobre**
14h › 17h

Karaoke intergénérationnel
en partenariat avec les
Accueils jeunes Ranguel et
Amoureux et la Maison de
Quartier de l'Hers.

| *Gratuit sur inscription*

Atelier cré'Halloween

| Salle Centre social

› **Mardi 28 octobre**
10h › 12h

Ateliers créations
d'Halloween en famille.

| *Gratuit sur inscription*

Play Time gourmand

| Salle Centre social

› **Mardi 28 octobre**
14h30 › 17h

Atelier convivialité,
découverte de jeux de
société, suivi d'une pause
gourmande.

| Tarif : 2€

ET POUR LES VACANCES !



©MMXXII Dream Logic Animation Studios Ltd & Lupus Films Ltd 2024

Ciné des sorcières

| Salle polyvalente

› **Mercredi 29 octobre**
15h › 15h30

Gary, un monstre mignon, se déguise en un affreux goule pour paraître effrayant. Dans la nuit d'Halloween, il se retrouve piégé dans le monde des humains. Il rencontre alors Beatrix, une jeune fille qui comme lui manque de confiance en elle...

| Gratuit sur inscription

Stage magie

| Salle Centre social

› **Vendredi 31 octobre**
14h › 15h

Enfant 6-9 ans

15h30 › 16h30

Enfant 10-12 ans

Animé par la Cie Yvan l'aventurier

| Gratuit sur inscription



COUP DE POUCE

Accompagnement individuel

| AXEL : 93 av Albert Bedouce, 31400 Toulouse

› **Tous les jeudis**
9h › 12h30

Pour trouver une formation ou son financement, préparer un entretien d'embauche, la mission locale et l'AFPA, vous accompagnez sur les permanences « Axel, vos services pour l'emploi », avec ou sans rendez-vous.

| Christine RIGAUD, conseillère en insertion et transition professionnelle
christine.rigaud@afpa.fr

| Rémy COPPIN, conseiller en insertion professionnelle
remy.coppin@mltoulouse.org

Permanences CAF

| Salle demi-lune

› **Tous les jeudis**
9h › 17h

Si vous êtes concernés par un changement de situation : naissance d'un enfant, une séparation, un décès ou un impayé d'un loyer hors logement sociaux.

| Prendre rdv uniquement sur le compte CAF.fr
pourecrireunmot@hotmail.fr

Écrivain public

| Maison Toulouse Service Saouzelong

› **Tous les vendredis**
9h › 12h

L'association « Pour écrire un mot », met au service des personnes en difficulté avec l'écrit, une permanence d'écrivain public. Aide à la rédaction de courriers, constitution des dossiers administratifs.

| Sabah sera votre interlocutrice directe.
Uniquement sur rendez-vous au 07 81 20 29 16
pourecrireunmot@hotmail.fr

ET AUSSI !

Soirée Jeux

| Ludothèque Rangueil

› **Vendredis 24 & 28 octobre**
20h › minuit

Soirée jeux réservée aux adultes.

| Tarif : 1€ à régler à la ludothèque Arc En Ciel



© Pixabay

LE COUP DE CŒUR :

RANGUEIL A LA TROUILLE



ON FAIT QUOI ?	C'EST QUAND ?	C'EST OÙ ?
Repas partagé suivi d'un spectacle de magie « Cie Yvan l'aventurier » Yvan l'aventurier et la forêt magique Le grand magicien Vernonymus convoque dans son grenier Yvan l'aventurier pour une mission des plus mystérieuses : retrouver la potion de l'arbre sacré, la seule capable de redonner leurs couleurs aux fleurs fanées de la Forêt magique devenue la forêt des ombres, envahie par une étrange brume depuis la dernière nuit d'Halloween. Gratuit sur inscription	› Vendredi 31 octobre de 19h30 à 21h30  ©Cie Yvan l'aventurier	Maison de quartier Rangueil › Salle polyvalente

MAISON DE QUARTIER RANGUEIL

19 rue Claude de Forbin

31400 Toulouse

En bus : lignes n°23 - n°80

En métro : ligne B station Rangueil

05 61 22 24 34

accueil.rangueil@mairie-toulouse.fr

HORAIRES D'OUVERTURE PÉRIODE

SCOLAIRE

Lundi : Fermé

Mardi : 9h › 12h30 / 13h30 › 16h45

Mercredi : 9h › 12h30 / 13h30 › 17h45

Jeudi : 9h › 12h30 / 14h › 17h45

Vendredi : 9h › 12h30 / 13h45 › 15h45

MODALITÉS D'ADHÉSION !

Rendez-vous à l'accueil du Centre social.

Réglez votre participation de 8€ par foyer qui couvre la saison du 1^{er} septembre au 31 août.

Une carte d'adhérent.e vous sera remise pour pouvoir participer à l'ensemble de l'offre des Centres sociaux municipaux.



Imprimerie de Toulouse Métropole - Papier recyclé

Retrouvez le programme
du Centre social
en flashant ce QR Code

