

Les rendez-vous du centre social

RANGUEIL

1^{er} janv. > 31 mars



©Pixabay



Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE TOULOUSE

LE COUP DE CŒUR :

LES VOEUX DES ADHÉRENTS



ON FAIT QUOI ?	C'EST QUAND ?	C'EST OÙ ?
<p>Fêtons la Nouvelle Année ensemble !</p> <p>Venez partager un moment festif et chaleureux : danse, chant et bonne humeur au rendez-vous pour démarrer l'année en beauté.</p>	<p>› Samedi 17 janvier 14h > 17h30</p>	<p>Maison de quartier Rangueil › Salle polyvalente</p>  <p>c'est la tête © Stefan Schweihofer de Pixabay</p>

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



Yoga Boxe

| Salle Patio

- › **Les lundis de janvier à mars**
10h > 11h30

Rencontre des bienfaits du yoga et de la boxe, en une seule activité animée par deux professeurs.

Nutrimania

| Salle Centre social

- › **Vendredis 9 janv. et 13 mars**
9h > 12h

- › **Vendredis 16, 23, 30 janv.
les 6, 13, 30 fév**
9h > 12h30
- › **Vendredi 20 mars**
9h > 13h

Au cours de ces ateliers, vous découvrirez des recettes simples, savoureuses et adaptées aux besoins nutritionnels des seniors, faciles à reproduire aux quotidien, ainsi que les conseils d'une professionnelle.

COSM'ÉTHIQUE



Gommage du corps

| Salle Centre social

- › **Mardi 20 janvier**
10h > 12h

Création de produits cosmétiques, écologiques le gommage du corps aux senteurs des îles.

CRÉA ZEN

Bonjour 2026

| Salle Centre social

- › **Samedi 7 février**
10h > 12h

Atelier créatif adulte

2026 en famille

| Salle Centre social

- › **Samedi 7 février**
14h30 > 16h30

Atelier créatif en famille (parent/grand-parent/enfant)

À partir de 6 ans

Animé par Aurélie DELAHAIE
Gratuit sur inscription



ÉVÉNEMENTS

LA FÊTE DU COURT MÉTRAGE



Manifestation annuelle, La Fête du court métrage est née de la volonté de mieux faire connaître le court métrage au plus grand nombre.

Pendant une semaine, cinéphiles ou néophytes, jeunes publics, familles et passionnés, explorent la magie du court, partout en France et à l'international, à l'occasion de cette grande fête gratuite et ouverte à toutes et tous.

Projections suivies d'échanges

| Salle Polyvalente

› **Mercredi 25 et vend. 27 mars**
10h › 11h30

| Public scolaire

After Work

| Salle Polyvalente

› **Vendredi 27 mars**
14h › 18h

Un temps pour se détendre, échanger et découvrir des pépites cinématographiques.

| Entrée libre

Le ciné des pitchouns

| Salle Polyvalente

› **Samedi 28 mars**
14h › 17h

Au programme : des images qui font rêver, des rires et des émotions pour petits et grands.

| Gratuit - sur inscription

ATELIERS

CRÉATIF

De fil en aiguille

| Salle Centre social

› **Les lundis**
14h › 16h30

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

| Entrée libre

CUISINE D'ICI ET D'AILLEURS

Vide frigo et placards

| Salle Centre social

› **Mardi 6 janvier**
9h30 › 14h

Créations de recettes inattendues !

| Tarif : 2€

Instant gourmand

| Salle Centre social

› **Mardi 13 janvier**
9h30 › 14h

Ateliers pâtisseries pour fêter la nouvelle année.

| Tarif : 2€

Destinations les «Balkans»

| Salle Centre social

› **Mardi 3 février**
9h30 › 14h

Plongez au cœur des saveurs authentiques des Balkans !

| Tarif : 2€

C'est le printemps !

| Salle Centre social

› **Mardi 17 mars**
9h30 › 14h

Venez mettre la main à la pâte et découvrir des recettes fraîches et colorées pour célébrer le retour des beaux jours !

| Tarif : 2€

PAROLES D'ADHÉRENTS

Pause info

| Salle Centre social

› **Les mardis 13 janvier et 10 mars**
9h30 › 11h30

› **Mardi 3 février**
14h › 16h

Réunion d'information entre les adhérents et les professionnels, partage de bon plan et mise en place de projet collaboratif et participatif.

| Entrée libre

Journal Côté centres

| Centre social Bellefontaine

› **Lundi 2 février**
14h › 15h30

Comité de rédaction du journal des adhérents des Centres sociaux.

| Gratuit - sur inscription

Des clics et des mots

| Salle Centre social & Toulouse

› **Les jeudis 15, 29 janvier et 5, 19 février et 12, 26 mars**
14h › 16h

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

| Gratuit - sur inscription

Le café des possibles

| Salle Patio

› **Tous les jeudis à partir du 22 janvier (sauf le 26.02)**
10h › 11h30

Accueil des habitants, espace de participation, élections, inscriptions aux activités et sorties Culture du Cœur...

| Entrée libre



ATELIERS

DUO EN FAMILLE

Mini album

| Salle Centre social

- › **Mercredi 21 janvier**
14h30 › 16h

Créations de minis album à remplir ou à offrir.

| Gratuit - sur inscription

Crêpes Party

| Salle Centre social

- › **Mercredi 18 février**
14h30 › 16h

Moment gourmand et de partage.

| Gratuit - sur inscription

JEUX & CONVIVIALITÉ

Play Time

| Centre social

- › **Les mercredis 28 janv. et 11 février et 11, 25 mars**
14h30 › 16h30

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

| Gratuit - sur inscription

BRICO & DÉCO

Salle Centre social

Gratuit - sur inscription

Sculpture florale

- › **Mardi 10 février**
10h › 11h30

- › **Mardi 17 février**
14h › 16h

Atelier participatif, sculpture sur papier.

Mille fils

- › **Mardi 24 mars**
10h › 11h30



Découvrez le string art ou l'art de dessiner avec des fils.

SORTIES



Nous ne sommes pas séparés

Exposition collective

| Galerie 3.1

- › **Jeudi 8 janvier**
9h45 › 12h

Cinq artistes questionnent les bouleversements contemporains en renouvelant le genre « classique » du paysage et du portrait. Exposition dans le cadre des Arts en balade.

| Gratuit sur inscription

De ballade en balade

La pause musicale : L'arrivant BD concert

| Salle Sénechal

- › **Jeudi 15 janvier**
11h › 14h

Trois musiciens, interprètes et compositeurs s'emparent de l'œuvre multi primée de Shaun Tan "Là où vont nos pères" et lui insufflent une nouvelle vie le temps d'un BD-Concert.

| Gratuit sur inscription

Les midis du Capitole : «Grandes voix d'Opéra d'Afrique»

| Salle Sénechal

- › **Mercredi 28 janvier**
11h › 14h

Elisabeth Moussous, Raphaële Freen et Kofy Hayford. Cette formule très populaire propose de découvrir dans une ambiance intime de nouveaux talents ou les artistes programmés dans des récitals prévus comme

des véritables portraits musicaux.

| Tarif : 4.10€

La pause musicale : Marty

| Salle Sénechal

- › **Jeudi 5 février**
11h › 14h

Chansons folk, clin d'oeil à détours de chants.

| Gratuit sur inscription

La pause musicale : Musique de Provence et alentours

| Salle Sénechal

- › **Jeudi 12 février**
11h › 14h

Clin d'oeil au Centre Occitan de musique et danses traditionnelles.

| Gratuit sur inscription

La pause musicale : Benjamin Bobenrieth trio

| Salle Sénechal

- › **Jeudi 5 mars**
11h › 14h

Jazz manouche actuel.

| Gratuit sur inscription

La pause musicale : Trio ZHOURATE

| Salle Sénechal

- › **Jeudi 12 mars**
11h › 14h

Jazz

Musique du monde actuelle, clin d'oeil à ciné Palestine.

| Gratuit sur inscription

La pause musicale : Tablao de Tango

| Salle Sénechal

- › **Jeudi 26 mars**
11h › 14h

Le blues du port du Rio de la plata.

| Gratuit sur inscription

SORTIES



Part'âges

| Multi-accueil Rosa Parks

- › **Les jeudis 12 fév. et 19 mars**
10h › 11h

Moments intergénérationnels partagés avec les enfants du multi-accueil.

| *Gratuit sur inscription*

C cinoch

| Cosmograph ou Utopia

- › **Jeudi 12 février**
13h › 17h

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

| *Tarif : 4.10€*



Sortie au resto

Si ma cantine m'était contée

- › **Jeudi 19 mars**
12h › 15h

Repas à la cantine associative des Izards

| *Tarif : Repas à la charge du participant.*

ET POUR LES VACANCES !

Play time gourmand

| Salle Centre social

- › **Mardi 24 février**
14h30 › 17h

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

| *Tarif : 2€*

Cuisine d'ici et d'ailleurs

Russie

| Salle Centre social

- › **Mercredi 25 février**
9h30 › 14h

Découvrirons ensemble les spécialités culinaires de Russie et filons en quelques bouchées sur les bords de la Volga!

| *Tarif : 2€*

Les midis du Capitole :

Zachary Wilder

| Théâtre du Capitole

- › **Jeudi 26 février**

11h › 14h

Accompagné de l'altiste Arnaud Thorette et du pianiste Johan Farjot, sur des airs de Mozart.

| *Tarif : 4€10*

Fabrication de masques

| Médiathèque Rangueil

- › **Jeudi 26 février**

15h30 › 16h30

Viens fabriquer ton masque!

| *Gratuit sur inscription*

| Atelier créatif en famille (5-14ans)

Crée ta couronne

| Salle Centre social

- › **Jeudi 3 mars**

10h › 11h30

Préparez-vous à devenir toutes et tous des rois et des reines!

| *Gratuit sur inscription*

| Atelier créatif en famille (5-14ans)

J'aime la galette

| Salle Centre social

- › **Mardi 3 mars**
14h30 › 16h30

Fabrication maison et dégustation de galettes

| *Tarif : 2€*



Micro folie

| Centre culturel Ernest Renan

- › **Jeudi 5 mars**

14h › 17h

Venez découvrir différentes formes artistiques en haute définition au sein de ce musée numérique. Vous pourrez ainsi visiter 10 000 œuvres sur tablettes, grand écran et casque de réalité virtuelle.

| *Gratuit sur inscription*

ET AUSSI !

Soirée Jeux

- | Ludothèque Rangueil
- › Vendredis 23 janv. 27 fév. et 27 mars
20h › minuit
- Soirée jeux réservée aux adultes.
- | Tarif : 1€ à régler à la ludothèque Arc En Ciel



COUP DE POUCE

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

L'équipe de la maison de quartier vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année !



MAISON DE QUARTIER RANGUEUIL

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

- Lundi :** 13h30 > 17h30
Mardi : 9h30 › 12h30 / 13h30 › 18h
Mercredi : 9h30 › 12h30 / 13h30 › 18h
Jeudi : 10h › 12h30 / 13h30 › 18h
Vendredi : 9h30 › 12h30 / 13h30 › 16h30

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.

Retrouvez le programme du Centre social en **flashant ce QR Code**



Imprimerie de Toulouse Métropole - Papier recyclé