

# Les rendez-vous du centre social

## RANGUEIL

1<sup>er</sup> avril > 31 mai



© Pixabay



**centre social**  
Rangueil




**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**

# LE COUP DE CŒUR :

## CAP SUR LA CUISINE NIPPONE



ON FAIT QUOI ?	C'EST QUAND ?	C'EST OÙ ?
<p><b>Dans le cadre du festival Made in Asia de Toulouse</b>, nous vous proposons une parenthèse culturelle et humaine, guidée par Tomoyo, l'adhérente du Centre social, pour savourer le Japon avec authenticité, simplicité et convivialité.</p> <p>Que vous soyez amateur de cuisine, curieux de la culture japonaise ou simplement à la recherche d'une expérience originale, ce moment vous permettra de voyager autrement.</p> <p><i>Tarif : 2€ pers</i></p>	<p><b>Mardi 14 avril</b> <b>9h30 › 14h</b></p>	<p><b>Maison de Quartier Rangueil</b> Salle Centre social</p> 

## BIEN-ÊTRE & SANTÉ

### ATELIERS RÉSERVÉS : TEST ICOPE & +60 ANS

**TEST ICOPE :** Vous avez 60 ans et résidents à Toulouse, faites le test ICOPE pour bénéficier de ce programme. Information par mail : [accueil.rangueil@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.rangueil@mairie-toulouse.fr)

### Conférence : « De l'importance de bien entendre »

| Salle Polyvalente  
| Gratuit sans inscription

› **Lundi 18 mai**  
**10h › 11h30**

Un temps d'échanges et d'informations pour comprendre les enjeux de l'audition, prévenir les troubles et préserver son capital santé après 60 ans.



## ATELIERS

### PAROLES D'ADHÉRENTS

#### Pause info

*Salle Centre social  
Gratuit sur inscription*

› **Mercredi 1<sup>er</sup> avril**

**14h › 16h**

› **Mardi 5 mai**

**10h › 11h30**

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

#### Journal côté centre

*Centre social Reynerie  
Gratuit sur inscription*

› **Lundi 13 avril**

**14h › 15h30**

Rejoignez le comité de rédaction du journal des adhérents des centres sociaux.

Écrivez un article, proposez un dessin et contribuez à faire vivre ce journal participatif.

### INITIATIVES DES HABITANTS



#### Café des possibles

*Salle Maison Toulouse Service  
Gratuit sur inscription avant le  
17 avril*

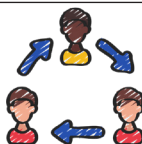
› **Jeu-di 23 avril**

**10h › 11h30**

Habitants, rejoignez le lancement de projets collaboratifs et participatifs! Un temps pour partager

vos idées, imaginer des initiatives citoyennes et construire ensemble des actions accompagnées par l'équipe du Centre social. Chacun peut proposer, s'impliquer et devenir acteur d'une dynamique collective, solidaire et créative.

### RENCONTRES & INTERGÉ



#### Pyramide des savoirs « Les médias dans toutes ses formes »

*Salle polyvalente, Centre social  
Gratuit sur inscription*

› **Les vendredis 3, 10, 17 avril  
et 29 mai**

**10h › 11h30**

Des rencontres entre élèves, collégiens et adhérents du Centre social pour créer du lien et de vraies passerelles entre générations.

Ateliers sur l'environnement et les médias, favorisant la transmission des savoirs, le partage d'expériences et l'apprentissage mutuel.

*Un projet mené en partenariat  
avec l'école élémentaire de  
Ranguel et le Collège Jean Moulin.*

#### Part'âges

*Multi-accueil Rosa Parks  
Gratuit sur inscription*

› **Les jeu-dis 16 avril et 21 mai  
10h › 11h**

Des moments intergénérationnels partagés avec les enfants du multi-accueil, favorisant le lien social entre seniors et tout-petits.

### CLICHÉS & EXPRESSIONS



#### Des clics et des mots

*Salle Centre social ou Hors les  
Murs  
Gratuit sur inscription*

› **Les jeu-dis 9 avril et 21 mai  
14h › 16h30**

Pour les amateurs d'écriture et de photos: ateliers mêlant prises de vue, balades et écrits. Des moments de rencontre, de partage et de créativité pour raconter, transmettre.

### CUISINE D'ICI ET D'AILLEURS



#### Découverte de la cuisine indonésienne

*Salle polyvalente, Centre social  
Tarif : billetterie Festival Made  
In Asia Toulouse*

› **Samedi 11 avril  
9h › 16h**

Le festival Made In Asia, vous propose de vivre une immersion conviviale dans la cuisine indonésienne.

Guidés par des intervenantes passionnées, vous allez préparer un menu complet. Un voyage gourmand, entre transmission, découverte et partage, conclu par un repas collectif chaleureux.

## ATELIERS

### Sous le beau soleil de Mexico

Salle Centre social  
Tarif: 2€ par personne

› **Mercredi 13 mai**  
**9h30 › 14h**

La cuisine mexicaine est un mélange unique d'influences préhispaniques, africaines et caribéennes offrant une explosion de saveurs et de couleurs.



### Marmite ou chaudron ?

Salle Centre social  
Gratuit sur inscription

› **Mercredi 27 mai**  
**14h › 17h**

Venez réaliser des confitures originales et de saison pour éveiller vos papilles. Les pots iront à La Pause féerique, et chacun repartira avec un pot dégustation.

## CRÉA & PAPOTE



### De fil en aiguille

Salle Centre social  
Gratuit sur inscription

› **Les lundis 13, 20 avril**  
**et 4, 11, 18 mai**  
**14h › 16h30**

Ateliers chaleureux pour partager astuces et passions autour du tricot, du crochet, de la broderie et de la couture. Moments créatifs, échanges de savoir-faire et convivialité garantis.

### Atelier Dojang : le sceau coréen

Salle Centre social  
Tarif: 5€ par personne

› **Vendredi 17 avril**  
**14h › 16h**

Plongez dans la culture coréenne en fabriquant votre sceau artisanal : un moment créatif, original et inoubliable. En partenariat avec le festival du film coréen.

## EN FAMILLE !



### Duo cuisine: Drôles de tartes

Salle Centre social  
Tarif: 2€ par personne

› **Samedi 4 avril**  
**10h › 13h**

Un moment gourmand et ludique à partager en famille! Petits et grands mettent la main à la pâte, imaginent des recettes, sucrées, salées, originales et colorées.



### Atelier créatif : Petites histoires de licornes

Musée numérique Microfolie,  
Centre culturel Renan  
Gratuit sur inscription  
À partir de 5 ans

› **Samedi 4 avril**  
**14h30 › 15h30**

Et si les licornes avaient vraiment existé ? Après avoir découvert comment le bouche-à-oreille médiéval a

transformé certains animaux en créatures fabuleuses, petits et grands créent leur propre bête fantastique en équipe.

Cet atelier est suivi par la visite de l'exposition « À la poursuite des créatures insolites ! »



### Drôles de bêtes

Musée numérique Microfolie,  
Centre culturel Renan  
Gratuit sur inscription  
À partir de 8 ans

› **Samedi 4 avril**  
**16h30 › 18h**

Au Moyen Âge, dragons, sirènes et autres drôles de bêtes peuplaient les livres et récits de voyageurs. Entre imagination et peur de l'inconnu, ce café-curiosité explore comment les artistes médiévaux ont donné forme à ces animaux fabuleux, mi-réels, mi-rêvés.



### Fête des familles : Mosaïque des cultures

Salle polyvalente  
Gratuit sur inscription

› **Vendredi 10 avril**  
**16h30 › 18h30**

Rencontre interculturelle gourmande placée sous le signe de l'échange et de la convivialité, en partenariat avec l'APER et les CLAE élémentaire et maternel Ranguel. On découvre, on échange... et on se régale !

## ATELIERS



### Décore ton buchae !

| Salle Demi-lune  
Tarif: 5€ par personne  
À partir de 5 ans

► **Samedi 11 avril**  
**14h › 16h**

Le buchae, éventail traditionnel coréen, est un symbole riche d'histoire, utilisé dans les rituels et les arts. L'atelier d'Estelle So' propose d'en découvrir l'esthétique et de le réinventer librement. Vous êtes invités à créer un éventail unique, entre tradition et expression contemporaine. En partenariat avec le festival du film coréen. Animé par l'artiste Estelle So'

## JEUX & CONVIVIALITÉ



### Play Time Asia

| Centre social  
Gratuit sur inscription

► **Mercredi 15 avril**  
**14h30 › 16h30**

Dans le cadre du Festival de Made In Asia et en partenariat avec la ludothèque Rangueil.

### Play Time Latino

| Centre social  
Gratuit sur inscription

► **Mercredi 13 mai**  
**14h30 › 16h30**

Ateliers ludiques à la découverte de jeux éclectiques et stratégiques. Un moment convivial pour partager, réfléchir, s'amuser et créer du lien autour du plaisir de jouer ensemble.

## SORTIES

### DE BALLADE EN BALADE



### La Pause Musicale : Pipa

| Salle Sénéchal  
Gratuit sur inscription

► **Judi 16 avril**  
**12h30 › 13h30**

Venez découvrir cette offre atypique : conférence-concert par l'artiste Jiayu Yao, pianiste, chanteuse, conteuse passionnée, qui s'associe à Zexi Feng, virtuose du pipa, pour vous faire découvrir l'histoire et la magie de cet instrument ancestral qui est le « PIPA »



### La Nuit européenne des Musées #22

| Musées toulousains  
Gratuit sur inscription

► **Samedi 23 mai**  
**17h › Minuit**

Rien de plus amusant que de parcourir les musées dès la tombée de la nuit ! Visites éclairées, parcours ludiques, projections, animations exceptionnelles permettront de vivre une expérience du musée à la fois conviviale et ludique. Laissez-vous tenter, rejoignez-nous !



### Les Midis du Capitole : Adèle Charvet

| Théâtre du Capitole  
Tarif: 4,10€ par personne

► **Judi 28 mai**  
**12h30 › 13h30**

Les Midis du Capitole sont devenus une vraie institution toulousaine, venez assister à ce récital de la mezzo-soprano montpelliéraine.



### C cinoch

| Cosmograph ou Utopia  
Tarif: 4,10€ par personne

► **Judi 28 mai**  
**13h › 17h**

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

## Culture du cœur 31

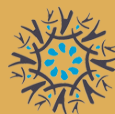
| Haute-Garonne  
Gratuit sur inscription

► **Avril-Mai**

**Horaires :**  
**selon programme**

Culture du cœur favorise l'accès à la culture, au sport et aux loisirs à destination des familles, des jeunes et des seniors.

Venez à la rencontre de l'équipe d'animation pour bénéficier de billets sur mesure.



CULTURES  
DU CŒUR

## ET POUR LES VACANCES !

### Les saveurs de Mongolie

Salle Centre social  
Tarif : billetterie Festival Made In Asia Toulouse

› Samedi 18 avril  
9h › 16h

Une escale gourmande au cœur des saveurs asiatiques. Deuxième voyage culinaire : cap sur la Mongolie pour découvrir une cuisine authentique et chaleureuse. En partenariat avec le festival Made In Asia.



### Botanique : Le kokedama

Salle Demi-lune  
Tarif : 5€ par personne

› Samedi 18 avril  
14h › 16h

Dans le cadre du Festival Made In Asia Toulouse, la Maison de Quartier Ranguel vous propose de découvrir l'art du kokedama, technique japonaise transformant les plantes en œuvres vivantes. Lors d'un atelier guidé, créez votre boule de mousse, entre détente, créativité et connexion à la nature. Repartez avec une création unique.



### Jardin'âge

Jardin partagé des Maraîchers  
Gratuit sur inscription

› Lundi 20 avril  
11h › 14h

Atelier semis et plantation en famille : petits et grands mettent les mains dans la terre, partagent conseils

et découvertes, puis se retrouvent autour d'une auberge espagnole. Déjeuner convivial pour prolonger ce moment intergénérationnel.



### Jeux en bois et jeu de piste

Jardin partagé des Maraîchers  
Gratuit sur inscription

› Lundi 20 avril  
14h › 15h

Jeux en bois et jeu de piste au jardin partagé ! En famille, partez pour une chasse aux œufs pleine d'énigmes et de rires. Un moment convivial en plein air, au cœur de la nature urbaine, pour jouer, chercher et partager ensemble

### De fil en aiguille plein air !

Jardin partagé des Maraîchers  
Entrée libre

› Lundi 20 avril  
14h › 16h30

De fil en aiguille, retrouvez-nous au jardin partagé pour un atelier tricot et crochet en plein air. Un moment convivial pour créer, échanger et profiter ensemble de la douceur du grand air.



### Destination la Corée : Le Gimhap

Salle Centre social  
Tarif : 2€ par personne

› Mardi 21 avril  
9h30 › 14h

Initiez-vous au gimhap lors d'un atelier de cuisine coréenne. Apprenez à rouler

riz, légumes et saveurs dans l'algue, puis dégustez vos créations dans un moment convivial et gourmand. En partenariat avec le festival du film coréen.

### Duo cuisine : Gimhap en folie

Salle Centre social  
Gratuit sur inscription

› Mercredi 22 avril  
9h30 › 12h

Participez à la confection des gimhaps qui seront servis lors de la projection de l'après-midi. En partenariat avec le festival du film coréen. En partenariat avec le festival du film coréen.



### Sortie ciné goûter : Jiburo

Cinéma le Cratère Saint Michel  
Gratuit sur inscription

Pour les + 7 ans, durée du film 1h27

› Mercredi 22 avril  
13h45 › 17h

2002 - de Lee Jung-Hyang en partenariat avec le Festival du film coréen.

Apporter votre titre de transport.



### La Pause Musicale : By the Sket

Salle Sénéchal  
Gratuit sur inscription

› Jeudi 23 avril  
12h30 › 13h30

By the Sket est une rencontre humaine et musicale entre une chanteuse, musicienne

## ET POUR LES VACANCES !

et son contrebassiste autour d'un profond désir de silence, matière précieuse qui peut être traduite humblement en musique.



### Le marathon du film Soirée Yeon Sang-Ho

Cinéma le Cratère Saint Michel  
Tarif: Cratère

› **Judi 23 avril**  
**18h > 0h30**

Présentation par Mélusine Chauvet et Avis Désastreux The Ugly, Seoul Station, Dernier Train pour Busan + quizz + repas : émotions fortes, zombies et ambiance assurée ! En partenariat avec le festival du film coréen.

**Billetterie + repas : 20€.**

**Apporter votre titre de transport**



### Tu tires ou tu pointes ?

Boulodrome de Rangueil  
Gratuit sur inscription

› **Lundi 27 avril**  
**10h > 12h**

Partie de pétanque intergénérationnel ! Ados, familles et seniors se retrouvent pour jouer, partager rires et stratégies, et profiter d'un moment convivial alliant rencontre et amusement en plein air, suivi d'un pique-nique partagé. En partenariat avec les accueils Jeunes du territoire Est et le club Seniors de l'Hers.



### Karaoké pour tous

Salle Maison Toulouse Service  
Gratuit sur inscription

› **Mardi 28 avril**  
**14h30 > 16h30**

Ados, seniors et familles se retrouvent pour un karaoké intergénérationnel. Chansons, mélodies et rires partagés créent un moment convivial où musique et complicité rapprochent toutes les générations.

En partenariat avec l'accueil Jeunes Amoureux et le club Seniors de l'Hers.

## COUP DE POUCE



### Permanences CAF

Salle Demi-lune

› **Tous les jeudis**  
**9h > 12h & 14h > 17h**

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

Prendre rdv uniquement sur le compte CAF.fr

**05 61 99 41 63 // 07 76 11 76 16**

## COUP DE POUCE

### CLAS : Accompagnement à la scolarité

Salle Patio et Demi-lune

› **Lundis et jeudis**  
**16h30 > 19h** selon les niveaux

C'est un soutien aux enfants et aux jeunes, dans le but de les accompagner dans leur réussite scolaire, garantir l'égalité des chances dans l'accès à la culture et au savoir, favoriser le développement et l'épanouissement de l'enfant.

**Infos et inscriptions : ASEER**

accueil@aseertoulouse.org /  
mediateur@aseertoulouse.org

**05 61 14 26 12 // 07 82 14 97 10**

### Français Langue Étrangère

Salle Demi-lune

› **Tous les mercredis**  
**9h30 > 12h30**

Apprentissage en contexte sur les thématiques de vie quotidienne et de la culture française : éducation, emploi, déplacement, santé, logement, repas.

**Infos et inscriptions : Avenir  
Maison des chômeurs**

flemaisondeschomeurs@gmail.com /  
avenir.toulouse@orange.fr

**05 34 31 33 11 // 06 09 07 55 06**

### Soutien à l'allaitement

Salle Bar

› **Judi 28 mai**  
**14h > 16h45**

La Leche League France a pour but d'aider, par un soutien de mère à mère, toutes les femmes souhaitant allaiter, en leur transmettant l'art, le savoir-faire de l'allaitement.

**Infos et inscriptions : Leche  
League**

llltoulouse@free.fr

**05 61 42 96 95 // 06 60 69 47 10**

## ET AUSSI !

### Soirée Jeux

| Ludothèque Rangueil

› **Vendredis 24 avril et 29 mai**  
**20h › minuit**

Soirées jeux réservées aux adultes.

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



## 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](mailto:accueil.rangueil@mairie-toulouse.fr)

## FERMETURE EXCEPTIONNELLE LES MARDIS 12 & 19 MAI

### 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 de la Maison de Quartier pour retirer votre programme à venir. Réglez votre participation de 8€ par foyer qui couvre la saison du 1<sup>er</sup> 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

