

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)**



PROGRAMME



Association ARCOLAN - Espace Familial et Social

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 14 MARS 2025

Évènement spécial à Mauvezin jeudi 6 mars, dans le cadre de la Journée internationale des Droits des Femmes.

LUNDI 3 MARS

14h - 16h
Programme "Être aidant, être aidé"

au centre social
Animé par l'association BRAIN UP



16h - 17h
Mouvements, forme et plaisir

au centre social
Animé par Marlène BIGARD

MARDI 4 MARS

9h15 - 11h15
LAEP Arcolan

Au centre social

Lieu Accueil Enfant-Parent ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant

MERCREDI 5 MARS

10h - 12h

Ciné Canap'

Au Centre Social

Séance de ciné en famille, bien installés dans les canapés. Choix du film ensemble.

14h - 16h30

Goûter des familles

Au Centre Social

Temps de discussion libre autour de fruits, pain, confiture, etc.

LUNDI 10 MARS

14h - 16h
Programme "Être aidant, être aidé"

au centre social
Animé par l'association BRAIN UP



16h - 17h
Mouvements, forme et plaisir

au centre social
Animé par Marlène BIGARD

MARDI 11 MARS

9h15 - 11h15
LAEP Arcolan

Au centre social

Lieu Accueil Enfant-Parent ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant

MERCREDI 12 MARS

9h30 - 11h

Petit dej' des familles

Au centre social

Petit déjeuner et discuter de tout et de rien, ça vous dit ? Arcolan se charge du pain et des boissons.

14h - 16h

Les Mots en Couleurs

Consultations psychologiques gratuites et confidentielles
Possibilité de garde d'enfants pendant la consultation.

JEUDI 6 MARS

10h - 11h30

Bien-être en Mouvement et Relaxation

Au centre social

16h - 18h

LAEP Arcolan

au centre social

19h00

Ciné-échange "Bonjour l'asile"

au cinéma de MAUVEZIN
Tarif : 5.00€/Pers

JEUDI 13 MARS

10h - 11h30

Bien-être en Mouvement et Relaxation

Au centre social

Animé par Bruno GARCIA

16h - 18h

LAEP Arcolan

au centre social

Lieu Accueil Enfant-Parent ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant

VENDREDI 7 MARS

9h30 - 11h30

Un nouveau regard

Au centre social

Parcours plurithématique diététique, conseil en image et décothérapie
Animé par Emilie Miquel

VENDREDI 14 MARS

9h30 - 11h

Café des femmes

Au centre social

Rencontres, échanges, écoute autour d'un café



🚗
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.



PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 17 AU 28 MARS 2025

L'Assemblée Générale d'Arcolan se tiendra vendredi 4 avril. A vos agendas !

LUNDI 17 MARS

9h30 h - 11h30

Marche Détente

Départ du lac de Mauvezin
Tenue et chaussures adaptés

14h - 16h

Programme "Être aidant, être aidé"

au centre social

Animé par l'association BRAIN UP

16h - 17h

Mouvements, forme et plaisir

au centre social

Animé par Marlène BIGARD

MARDI 18 MARS

9h15 - 11h15

LAEP Arcolan

Au centre social

Lieu Accueil Enfant-Parent ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant

LUNDI 24 MARS

14h - 16h

Programme "Être aidant, être aidé"

au centre social

Animé par l'association BRAIN UP

16h - 17h

Mouvements, forme et plaisir

au centre social

Animé par Marlène BIGARD

MERCREDI 19 MARS

10h - 12h

Cuisine

Au centre social

Fabrication de goûters "kango" : fait maison, pas trop de sucre, peu de déchets.

14h - 16h30

Goûter des familles

Au Centre Social

Temps de discussion libre autour de fruits, pain, confiture, etc.

MERCREDI 26 MARS

9h30 - 11h

Petit dej' des familles

Au centre social

Petit déjeuner et discuter de tout et de rien, ça vous dit ? Arcolan se charge du pain et des boissons.

14h - 17h

Séremputy

Balade accessible à tous, avec vue sur une fontaine, une église et un château.

Départ en voiture du centre social.

MARDI 25 MARS

9h15 - 11h15

LAEP Arcolan

Au centre social

Lieu Accueil Enfant-Parent ouvert aux familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant

JEUDI 20 MARS

10h - 11h30

Bien-être en Mouvement et Relaxation

Au centre social

16h - 18h

LAEP Arcolan

au centre social

Lieu Accueil Enfant-Parent

19h00

After work au féminin

La santé des femmes

au centre social à COLOGNE

Animé par l'association PISTIL et

Hélène SARDA

JEUDI 27 MARS

10h - 11h30

Bien-être en Mouvement et Relaxation

Au centre social

Animé par Bruno GARCIA

Fermeture exceptionnelle du LAEP Arcolan

VENDREDI 21 MARS

9h30 - 11h30

Un nouveau regard

Au centre social

Parcours plurithématique diététique, conseil en image et thérapie

Animé par Emilie Miquel

VENDREDI 28 MARS

9h30 - 11h

Café séniors

Au centre social

Rencontres, échanges, écoute autour d'un café

14h - 15h30

Atelier d'échange et de savoir faire

Découverte du yoga du rire

au centre social

Animé par Delphine

Proposé par les bénévoles

Animations Adultes

Animations Familiales

Evènement

🚗
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.