

CENTRE SOCIAL

IZARDS BORDEROUGE

PROGRAMME

OCTOBRE 2025



centre social
Izards - Borderouge





ATELIERS PARENTS / ENFANTS

MASSAGES PARENTS-BÉBÉS DE 1 À 10 MOIS

**Le vendredi 3 et 17 octobre
de 10h à 11h15**

Un temps de bien-être partagé pour tisser et nourrir des liens dans une ambiance respectueuse et joyeuse.

[Sur inscription](#)

ATELIER D'ÉVEIL POUR LES PITCHOUNS 8 MOIS - 3 ANS

Les mardis de 10h à 11h :

Des activités différentes vous sont proposées pour favoriser l'éveil de votre enfant :

14/10 : Lectures-comptines

[Sur inscription](#)

RENCONTRE AUTOUR DU DÉVELOPPEMENT DE MON BÉBÉ

**Lundi 6 octobre de 14h à 15h30 :
Parents - bébé prénatal - 3 ans**

Avec une orthophoniste et une psychomotricienne, vous pourrez échanger sur les compétences motrices, orales, langagières, sensorielles de vo(s)tre enfant(s). Elles vous partageront des repères sur le développement habituel.

[Sur inscription](#)

MOMENT EN FAMILLE

Mercredi 8/10 : Atelier pâtisserie de 14h à 16h30

Cuisinons ensemble compote, crumble et tarte aux pommes.



Mercredi 8/10 : Sortie au Metronum de 17h à 18h

RDV à 16h30 au centre social Venez en famille choisir l'artiste que vous voulez voir en concert au Metronum en novembre.



Ce sera aussi l'occasion de découvrir un lieu culturel à proximité de chez vous, avec de belles salles concert.

[Sur inscription](#)





ACTIVITÉS ADULTES

LUNDI

BREAKFAST IN ENGLISH

Lundi 6 et 13 octobre

9h-9h30 : pour les débutants

9h30-11h : pour les avancés

Un atelier convivial animé par une bénévole pour améliorer votre vocabulaire en anglais dans la vie quotidienne.

Sur inscription

COUTURE

Lundi 6 et 13 octobre

de 14h à 16h



Un atelier convivial ouvert aux initiés et aux débutants.

Une intervenante est présente pour vous conseiller, vous guider à partir de vos idées de créations et vos besoins de réparation.

Pour les débutants, 2 séances avec une intervenante vous sont proposées pour découvrir l'utilisation de la machine à coudre

Sur inscription

CAFÉ LECTURE

Lundi 13 octobre de 15h30 à 17h

Temps convivial animé par 2 bénévoles, une fois par mois, pour échanger autour des livres et autres découvertes (livres audio, cinéma, expositions, spectacles...)

Ouvert à tous : lecteurs et non lecteurs.

Sur inscription



MARDI

MARCHE DYNAMIQUE

Mardi 7 et 14 octobre

de 10h à 12h



Groupe de marche en auto-gestion. Les participants sont invités à proposer des itinéraires d'une durée d'1h30 à 2h, à Toulouse et à proximité, accessibles en transports en communs.

Sur inscription pour recevoir les sms de RDV

ATELIER DE LANGUE FRANÇAISE

Mardi 7 et 14 octobre

Pour être plus à l'aise dans votre vie quotidienne – apprendre en s'amusant
Atelier animé par des bénévoles

- Pour les débutants 14h-15h15
- Pour les plus avancés 15h30-17h

Sur inscription





ACTIVITÉS ADULTES

MERCREDI

VENTE DE PANIERS DE FRUITS SOLIDAIRES

Mercredi 8 octobre à 10h30

avec l'association "à croquer"
Renseignements à l'accueil du
centre social.

Tarif solidaire 3€ les 2kg -

Tarif normal 7€ les 2kg

Sur inscription



AIDE ET INITIATION AUX OUTILS NUMERIQUES

**Mercredi 1, 8 et 15 octobre
de 14h à 16h**

Atelier animé par 2 bénévoles pour
vous accompagner dans l'utilisation
des outils numériques au quotidien :
téléphones mobiles, tablettes,
ordinateurs, gestion des mots de
passe, prise en mains de logiciels,
sauvegarde de fichiers (photos,
vidéos...), création et gestion
d'adresse mail...

Sans inscription



JEUDI

ATELIER CREATIF

Jeudi 16 octobre de 14h30 à 16h

Sur inscription

VENDREDI

ATELIER BIEN-ÊTRE

**Vendredi 3 et 17 octobre
de 14h30 à 16h**

Yoga/relaxation.

Expérimenter des outils pour
prendre soin de soi.

Sur inscription



ATELIER CUISINE

**Vendredi 3 octobre
de 9h à 13h**

Une recette à partager ? Cuisinons
ensemble vos idées.

Sur inscription





SORTIES CULTURELLES

SORTIE THÉÂTRE

LE DELIRIUM DU PAPILLON

Samedi 18 octobre à 20h au théâtre des Mazades.

RDV au métro Trois Cocus à 19h15, ou RDV sur place à 19h45.

Attention : Inscription du 6 au 15 octobre



AVEC NOS PARTENAIRES

PAUSE-CAFÉ DU MERCREDI 10H-12H SUR LA PLACE MICOULAUD

Mercredi 1^{er} octobre : Information sur les éco-gestes avec l'association FACE31

Mercredi 8 octobre : Matinée sensibilisation au dépistage auditif avec l'AGIRC-ARCO

Mercredi 15 octobre : en présence du Blabla Psy

Mercredi 22 octobre : information sur le festival Origines Contrôlées avec le tactikollectif

Mercredi 29 octobre : Mois sans Tabac avec le CSAPA Clémence Isaure



INFORMATION COLLECTIVE

Mercredi 1^{er} octobre de 10h à 12h au centre social

Animé par la Fabrique Solidaire des Minimes sur la présentation du site CAF.fr



VRAC

Distribution le 10 octobre de 14h-17h30

Permanence de commande 31-10 10h à 11h30 au restaurant Si ma cantine m'était contée, 2 chemin des Izards pour la distribution de Novembre



BALADE DÉCOUVERTE LIEUX RESSOURCES ET LIEN SOCIAL

Mercredi 8 octobre RDV à 14h30 place du Marché aux Cochons métro Minimes

Venez à la rencontre de lieux ressources sur les quartiers Minimes et Mazades autour des Semaines d'Information de la Santé Mentale.

TEMPS FORT

SORTIE CUEILLETTE DE POMMES AU VERGER DE CANDIE

Mercredi 1 octobre RDV à 13h30 place Micoulaud - Départ en bus à 13h45. Retour vers 17h30.

Cueillette collective de pommes en vue de l'atelier pâtisserie du 08/10.
Possibilité de cueillette personnelle : coût du kilo de pommes bio: 1€80.
Tarif : 1€ par personne (gratuit pour enfant moins de 3 ans)

Sur inscription à partir du 22 septembre

ICI ÇA BOUGE EN BIO VENDREDI

3 octobre à partir de 17h

Place des Trois Cocus

Programme détaillé des animations à venir

ATELIER PÂTISSERIE

Mercredi 8 octobre de 14h à 16h30

Cuisinons ensemble compote, crumble et tarte aux pommes

Sur inscription

ATELIER ART ET ALIMENTATION

Mercredi 15 octobre de 14h à 16h

Au Centre culturel Renan

Et si l'art pouvait être goûté ? Oubliez le classique "regarder un tableau" car ici on le savoure ! Dans cet atelier les participants explorent une œuvre d'art choisie, puis imaginent, en groupe, un plat qui en traduit les couleurs, les textures ou les émotions.



Du lundi 20 au vendredi 24 octobre

Lundi 20 octobre : Sortie à CARCASSONNE

Visite libre (non guidée) de la Cité et croisière en péniche sur le canal du Midi durant laquelle vous profiterez d'une vue panoramique sur la Cité Médiévale de Carcassonne, du calme et de la beauté naturelle du Canal du Midi. Vous participerez aussi au passage d'une écluse typique dans les deux sens de navigation.

Rdv pour le départ : 8h – retour vers 17h30

Tarif : 5€/adulte, 3€/enfant

Prévoir le pique-nique

Mardi 21 octobre : Sortie Vélo au lac de Sesquières

RDV avec votre vélo et votre pique-nique devant le **centre social à 11h**.

20 minutes de balade en groupe, nous arriverons au Lac de Sesquières pour pique-niquer et revenir au centre social

Mercredi 22 octobre : Accrobranche à Natura Game

En pleine nature, des parcours dans les arbres pour vivre une journée sportive et pleine de sensations.

Rdv pour le départ à 9h - retour vers 17h30

Tarif : 5€/adulte, 3€/enfant à partir de 3 ans

Prévoir le pique-nique et chaussures de sport.

Jeudi 23 octobre : Sortie théâtre "Avant moi, le petit prince" :

à 20h au Centre Culturel de Quartier Renan

Dans le cadre du Festival " Origines Contrôlées" organisé par le Tactikollectif , l'atelier théâtre du Centre Social "Graine de sable" présentera une adaptation de " Le Petit Prince " de Saint Exupéry, mis en scène par Frédéric Jollivet.

Venez découvrir sur scène Aïcha, Floria, Geneviève, Mariette, Marina, Nathalie, Sakina, Yamina, Yolande, Daniel et Richard.

RDV devant le centre social à 19h30 (Sur inscription) ou sur place à 19h45.

Vendredi 24 octobre : Visite-atelier « Fictions/Frictions » Jusqu'où l'imaginaire peut-il aller ? au BBB de 14h30-16h30

Avec les parents et enfants de plus de 6 ans.

Venez vous frotter à ces réflexions et explorer tous les pouvoirs de votre imaginaire à travers un atelier autour de la science-fiction ! En utilisant les techniques du collage, découpage, dessin et typographie, les participant-es seront invité-es à réaliser une affiche fictive de l'exposition « Les fondations mouvantes ».

Rdv pl Micoulaud, en bas du centre social, à 13h50 ou au BBB 96 rue Michel Ange à 14h30.



Du lundi 27 au jeudi 30 octobre

Lundi 27 octobre : Atelier Film d'animation avec La Ménagerie

Au Centre culturel Renan 10h-12h30 et 14h30-17h

Création des images animées qui constitueront un court-métrage.

A partir de 7 ans

Rdv au centre social à 9h45

Mercredi 29 octobre : Spectacle "PETITES POESIES DU CORPS"

Danse contemporaine et littérature jeunesse à la **Médiathèque des Izards** à 10h30

A partir de 2 ans.

Sur inscription à la Bibliothèque des Izards ou au 05 31 22 94 70

Vendredi 31 octobre : Centre social fermé

INSCRIPTION À PARTIR DU LUNDI 6 OCTOBRE À 9H30

Pour participer aux sorties, l'adhésion doit être à jour. Merci de bien prendre en compte les informations contenues dans le document ci-dessous "Comment s'inscrire aux sorties"

COMMENT S'INSCRIRE AUX SORTIES :

- 1** Pour s'inscrire aux sorties votre adhésion doit être à jour.
- 2** Vous ne pouvez pas prendre d'adhésion le jour des inscriptions.
- 3** Pour les nouveaux adhérents, un mois d'adhésion sera nécessaire pour vous inscrire aux sorties. Si ce n'est pas le cas vous serez positionné en liste d'attente.
- 4** Pour les anciens adhérents, si votre adhésion a pris fin depuis plus de 6 mois vous serez noté en liste d'attente.
- 5** Dans le cas où plusieurs sorties sont proposées sur les vacances, vous pourrez vous inscrire sur une sortie et une seconde sortie en liste d'attente.
- 6** Seul les désistements annoncés 48h avant la sortie seront remboursés.
- 7** Pour rappel les parents ou adultes référents sont responsables de leurs enfants durant la sortie.



LES PERMANENCES AU CENTRE SOCIAL

DATES ET HORAIRES	ACTIVITÉS
Lundi de 9h à 12h avec RDV Mardi de 9h30 à 12h30 avec RDV Mercredi de 9h à 12h sans RDV Jeudi de 14h à 17h sans RDV Pour prendre RDV : 06 11 15 12 55	Aides aux démarches administratives Vous avez besoin d'aide pour rédiger une lettre? Remplir un dossier?
Jeudi de 9h à 12h Pour prendre RDV : 05 34 31 23 31	CIDFF Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles Infos juridiques accessibles, confidentielles, individuelles et gratuites avec une juriste
Lundi de 12h30 à 16h15 Pour prendre RDV : 06 11 15 12 55	Espace Ecoute Parents Vous êtes parents, vous vous posez des questions, vous avez envie d'échanger. Une psychologue de l'École des Parents et des Éducateurs vous accueille.
Jeudi de 9h à 12h30 Pour prendre RDV : https://cosmopolitaine.org	Cosmopolitaine PACI 31 Accueil, orientation et accompagnement dans votre parcours de formation
Mercredi et vendredi de 14h à 17h Prendre RDV : contact@leherisson.fr ou au 06 52 74 26 01	LE HÉRISSON Accompagnement des personnes en situation de surendettement ou rencontrant des difficultés dans la gestion de leur budget



centre social

Izards - Borderouge



Nos horaires :

Lundi : 9h - 12h30 13h45 - 17h
Mardi : 9h - 12h30 13h45 - 17h
Mercredi : 9h - 12h30 13h45 - 17h
Jeudi : **fermé** 13h45 - 17h
Vendredi : 9h - 12h30 13h45 - **16h**

Nous contacter :

05 67 04 14 80 ou **06 11 15 12 55**

csizards-borderouge@caf31.caf.fr

1 Place Micoulaud 31200 Toulouse



Le centre social sera fermé le :

- **Jeudi 9 octobre**
- **Vendredi 10 octobre**
- **Vendredi 31 octobre**

Le centre social Izards-Borderouge c'est un espace d'accueil, de convivialité et de création où sont proposées des activités ouvertes à tous, des temps de rencontres et d'échanges.



Retrouvez toutes les infos, activités et actualités du centre social
sur les pages Facebook et Instagram du centre social Izards-Borderouge