Les rendez-vous du centre social

RANGUEIL



1er sept. > 18 oct.

©andrew_poynton

centre social
Rangueil

Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE TOULOUSE

LE COUP DE CŒUR :

COUP DU SORT !

ON FAIT QUOI ?	C'EST QUAND ?	C'EST OÙ ?
Claire l'Éclair, artiste en herbe, met en lumière des portraits de personnages réels et imaginaires. A travers des couleurs éclatantes, chaque œuvre explore la richesse des relations humaines : les liens amoureux, les amitiés sincères et les attaches familiales. Entre réalité et imagination, les émotions prennent vie et racontent des histoires singulières, portées par la force des couleurs et de la lumière. Cette exposition invite à découvrir l'univers artistique de Claire l'Éclair et illustre comment l'art peut favoriser l'expression de soi et le bien-être. Le vernissage sera suivi d'un temps d'échange. *Cette exposition est organisée dans le cadre des Semaines d'Informations sur la Santé Mentale (SISM)* *Entrée libre*	**Vedredi 9 octobre** **18h30 › 20h**	**Centre social de Rangueil**  ©Claire l'Éclair

CAP SUR LES INSCRIPTIONS



Accueil Maison de quartier
Accès libre

› **Tous les lundis et mercredis après-midi**
hors périodes de fermeture du Centre Social
14h › 17h

Le Centre social de Rangueil vous informe de l'ouverture de permanences dédiées aux inscriptions pour les ateliers et sorties proposés par le centre social. Il est également possible de vous renseigner sur les différents événements et offres de Culture du Cœur 31. Cette association favorise l'accès à la culture, au sport et aux loisirs à destination des familles, des jeunes et des seniors via des billets sur mesure.
Nous vous attendons nombreux.
Informations et renseignements : 05 61 22 24 34
accueil.rangueil@mairie-toulouse.fr

ATELIERS

CUISINE D'ICI ET D'AILLEURS



La cuisine Kurde

Salle centre social
Tarif: 2€

› **Mardi 8 septembre**
9h › 14h

APartez à la découverte des saveurs de la cuisine kurde à travers trois spécialités traditionnelles. Au menu ? Le Çoban Salata Tarifi, une salade fraîche et colorée à base de tomates, de concombres et d'herbes aromatiques. Ensuite, le Kürdan Kebab, de savoureuses bouchées de viandes et de légumes présentées en brochettes. Enfin, le Hakiki Pastane Şekerparesi, un gâteau fondant généreusement nappé d'un sirop parfumé. Un voyage culinaire qui met à l'honneur la richesse, la convivialité et l'authenticité de la gastronomie kurde.

Menu Bistrot

Salle centre social
Tarif : 2€

› **Jeudi 15 octobre**
9h › 14h

Envie de retrouver les saveurs des bistrots d'autrefois ? Rejoignez-nous pour cuisiner ensemble un menu traditionnel, simple et gourmand. De la préparation à la dégustation, cet atelier est l'occasion de partager un moment chaleureux, d'échanger astuces et recettes, et de savourer un repas fait maison dans la bonne humeur.

BIEN-ÊTRE & SANTÉ

Ateliers réservés : ICOPE & aux +60 ANS

Salle polyvalente
Gratuit sur inscription

Art thérapie

› **Les lundis**
(en période scolaire)
14h › 16h

Accessible à tous, sans talent artistique requis, cet atelier utilise la création (modelage, collage, expression de l'imaginaire) pour favoriser l'expression des émotions, le lâcher-prise, la confiance en soi et le mieux-être.

Pépites seniors

› **Les mardis**
(en période scolaire)
9h › 11h

Pépite senior est un groupe de parole réservé aux seniors confrontés à l'isolement ou aux changements des relations sociales après la retraite. A travers des échanges et des supports adaptés chacun partage son vécu, rencontre des personnes vivant des situations similaires et découvre des ressources pour mieux traverser cette étape de vie.

CONFÉRENCES

Salle polyvalente
Gratuit sur inscription

La santé mentale

› **Mardi 6 octobre**
10h › 11h30

Dépression et prévention des risques

› **Lundi 12 octobre**
10h › 11h30

CREA & PAPOTE

De fil en aiguille

Salle centre social
Gratuit sur inscription

› **Lundis 7, 14, 21 et 28 sept. et 5, 12 octobre**
14h › 16h30

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

INSTANTS GOURMANDS



Mousse au chocolat vegan

Salle centre social
Tarif : 2€

› **Jeudi 1er octobre**
14h30 › 16h30

Découvrez une version végétale d'un grand classique de la gourmandise : réalisée sans œufs grâce à l'aquafaba, cette mousse au chocolat légère et onctueuse saura éveiller votre curiosité et vos papilles. Un atelier accessible à toutes et tous pour se faire plaisir, tout en explorant de nouvelles façons de cuisiner.

ATELIERS

RENCONTRE ET INTERGÉ'

On prolonge l'été au Centre social !

Extérieur centre social
Gratuit sur inscription

› Mercredi 9 septembre
14h › 17h30

Activité intergénérationnelle en plein air, suivie d'un atelier cocktail.

14h > 16h : Jeux d'adresse : pétanque et Mölky
16h > 17h30 : Atelier cocktail à étages à la cuisine du Centre social de Rangueil.

Apportez un couvre – chef et une bouteille d'eau par participant.
En lien avec l'événement Seniors et +.

Part'âges

Multi-accueil Rosa Parks
Gratuit sur inscription

› Mercredi 16 septembre
10h › 11h

Des moments intergénérationnels partagés avec les enfants du multi-accueil, favorisant le lien social entre seniors et tout-petits. Jeux, échanges et rires créent un espace de partage, de transmission et de convivialité.

PAROLE D'ADHÉRENT

Pause info

Salle centre social
Gratuit sur inscription

› Mercredis 9 et 14 septembre
14h › 15h

Rencontre d'information réunissant adhérents et professionnels pour échanger bons plans et idées, nourrir le programme d'activités et lancer des projets collaboratifs et participatifs..

CLICHÉS ET EXPRESSIONS

Des clics et des mots

Salle centre social
Gratuit sur inscription

› Jeudi 17 septembre
14h › 16h

Ateliers photographie et écriture, réunissant toutes les générations. Des moments de rencontre, de partage et de créativité pour raconter, transmettre et tisser des liens forts entre les personnes.

L'art, les émotions, et nous

Salle centre social
Gratuit sur inscription
En famille 6-10 ans

› Samedi 10 octobre
14h › 16h

Animé par Aurélie DELAHAIE – Histoires de Héros
Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale. Parents et enfants ressentent chaque jour mille émotions.Quand les mots manquent, l'art peut ouvrir le dialogue. Lire, observer, écrire, dessiner...
Venez explorer en famille les bienfaits de la créativité !

S'exprimer avec le journal créatif !

Salle centre social
Gratuit sur inscription
11-17 ans

› Mercredi 14 octobre
14h30 › 16h30

Animé par Aurélie DELAHAIE – Histoires de Héros
Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.
En toi se cache un jardin rempli de pensées, de rêves et d'émotions. Pour le faire grandir, ton journal créatif sera ton allié. Écriture, dessin, collage... Viens découvrir quelques idées créatives pour en prendre soin !

LA MAIN VERTE

Jardinage

Jardin partagé - Maraîchers.
Gratuit sur inscription

Mercredis 2, 16, 30 sept. et 7 octobre
14h30 › 16h30

JEUX ET CONVIVIALITÉ

Play Time

Salle centre social
Gratuit sur inscription

› Mercredis 9 septembre et 14 octobre
15h › 17h

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.

Ce que JEU suis !

Ludothèque Rangueil
Entrée libre
Tout public

› Samedi 3 octobre
14h30 › 16h30

Dans le cadre du projet Racines
Et si un jeu racontait une histoire ? Venez partager les jeux qui vous ont fait et découvrir ceux des autres.

SORTIES

DE BALADE EN BALLADE



La pause musicale !

Salle Sénéchal
Gratuit sur inscription

› Jeudi 17 septembre
12h30 › 13h30

Concert gratuit sur inscription, collectif la Liane, chanson arborescente et sororale.

Escapade culturelle : Festival de photographie MAP

Caserne Vion
Gratuit sur inscription

› Mardi 15 septembre
10h › 12h

16ème édition du festival de photographie MAP placée sous le signe de la photographie contemporaine. Cette année, nous aurons l'occasion de découvrir un lieu insolite, l'ancienne caserne Jacques Vion, transformée en immense galerie éphémère !



C Cinoch

Cosmograph
Tarif : 4.10€

› Mardi 6 octobre
13h30 › 17h

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

Ô Resto

Le Sans Faim
Inscription obligatoire - Menu au tarif de 14 €, à la charge du participant

› Jeudi 8 octobre
11h45 › 14h30

Au CESDDA, de jeunes dysphasiques et déficients auditifs vous accueillent au sein de leur restaurant d'application. Accompagnés de leurs encadrants, ils élaborent des plats à partir de produits frais et assurent le service en salle. Une belle occasion de partager un repas gourmand, de découvrir leur savoir – faire et de vivre un moment convivial et riche en rencontres

Culture du cœur 31

Haute-Garonne
Permanence d'inscription : les lundis et mercredi après-midi.
Gratuit sur inscription

CULTURES DU CŒUR

› Offre culturelle régulière
Selon programmation

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

ÉVÈNEMENTS

Forum de rentrée des associations de la Maison de Quartier de Rangueil

Salle Polyvalente

› Samedi 5 septembre
10h › 13h

A noter dans votre agenda pour préparer la rentrée : Venez à la rencontre des associations de la Maison de Quartier, et découvrez l'ensemble des activités culturelles, artistiques et sportives proposées pour la saison 2026 / 2027. Petit ou grand, inscrivez-vous à une nouvelle activité cette année !
Informations et renseignements -

Centre social de Rangueil : 05 61 22 24 34



Urban Guinguette #6

La Maison de quartier et alentours
Entrée Libre

› Samedi 5 septembre
14h30 › 20h

La Maison de quartier et ses partenaires vous invitent à participer à la 6ème édition d'Urban Guinguette, une fête de quartier conviviale, gratuite et ouverte à toutes et à tous.
Initialement prévue en juin, l'événement se tiendra début septembre, une belle manière de prolonger l'été. Tout au long de l'après-midi, petits et grands pourront découvrir, expérimenter et s'émerveiller à travers des animations artistiques et

ÉVÈNEMENTS

ludiques mêlant créations, performances et temps participatifs.
Une belle occasion de se retrouver dans l'espace public et de célébrer ensemble la créativité sous toutes ses formes !



Evénement Seniors et +

Place du Capitole
Entrée libre et gratuite

› Du 9 au 12 septembre

L'édition 2026 de Seniors et + mettra en lumière les nombreuses possibilités offertes aux seniors toulousains pour s'informer, pratiquer, rencontrer, s'impliquer, explorer, prendre conseil… afin de rester actifs, éclairés et en bonne santé.

Soyez nombreux au rendez–vous !



Découverte : Judo pour tous

Prairie de la Maison de Quartier
Entrée libre et gratuite

› Mercredi 23 septembre
13h30 › 17h

En partenariat avec la ligue Occitanie Judo, le comité judo 31 et les clubs de prévention Toulouse métropole, une après-midi de découverte du judo pour tous est proposée aux jeunes du quartier ainsi qu'aux public des clubs de prévention. L'initiation, destinée à tous les jeunes âgés de 11 à 25 ans, sera encadrée par des professeurs diplômés de la ligue Occitanie et du comité Haute – Garonne.
Informations et renseignements – Club de prévention spécialisé Toulouse Sud - Est : 05 36 25 25 16

PRÈS DE CHEZ VOUS

Fête de Quartier de Montaudran



Place de l'aéropostale,
31400 Toulouse
Entrée libre et gratuite

› Samedi 17 octobre

La fête de quartier de Montaudran durera toute la journée ! Elle s'organisera autour d'un vide grenier, d'un repas partagé et de multiples stands et animations l'après-midi.

ET AUSSI



Opération « c'est décidé, on réduit nos déchets !

Maison de Quartier de Rangueil et Quartier de Rangueil
Gratuit sur inscription ***à compter du 20 septembre***

Le recrutement des participants à la 6ième édition de l'opération «c'est décidé, on réduit nos déchets !» débutera le 20 septembre.
Plusieurs foyers seront sélectionnés pour vivre une aventure collective et conviviale et relever le défi de réduire leurs déchets en 2027.
De janvier à juin 2027, Toulouse Métropole, aux côté de Fairéco et Zero Waste Toulouse, accompagnera gratuitement ces nouveaux volontaires avec des solutions concrètes pour réduire leurs déchets et tester de nouvelles pratiques de consommation.
Vous êtes intéressé ? Vous vous posez des questions ? N'hésitez pas à vous rapprocher du centre social de Rangueil ou de l'équipe de l'opération.
En 2027, la réduction des déchets, on s'y met tous !

jereduismesdechets@toulouse-metropole.fr

ET AUSSI



Cabane à histoires

Médiathèque de Rangueil
Inscription au 05 61 22 24 50

› Mercredi 9 septembre
10h30 › 11h30

Lectures pour les 0–3 ans, nichés au creux de la cabane à histoire.

Concert lecture : Le pays où naquit le blues

Médiathèque de Rangueil

› Samedi 19 septembre
11h › 12h

Lecture concert par Gilles Fossier et Sébastopol d'après l'œuvre d'Alain Lomax.



Atelier : Customisez un cahier

Médiathèque de Rangueil
Inscription au 05 61 22 24 50

› Samedi 3 octobre
14h30 › 15h30

Atelier à partir de 10 ans : N'oubliez pas d'apporter votre cahier afin de pouvoir le customiser !

COUP DE POUCE



Appui et orientations aux démarches administratives

Accueil Maison de Quartier Rangueil
Sans rendez-vous
Infos et renseignements :
05 61 22 24 34

› Tous les vendredis
10h › 12h

Besoin d'aide ou d'accompagnement à vos démarches administratives ? Le Centre Social est à votre écoute et peut vous aider.

CAF Permanences

Salle Demi-lune
Infos et inscriptions :
christine.pace@caf31.caf.fr
05 61 99 41 63 / 07 76 11 76 16

› Tous les jeudis
9h › 12h et 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 logement social.
Prendre rdv sur le compte CAF.fr

CLAS : Accompagnement à la scolarité

Salles Patio et Demi-lune
Infos et inscriptions :
ASEER
accueil@aseertoulouse.org / mediateur@aseertoulouse.org
05 61 14 26 12 / 07 82 14 97 10

› Lundis et Jeudis
16h30 › 18h45
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.

Français Langue Étrangère

Salle Demi-lune
Infos et inscriptions :
Avenir Maison des chômeurs
flemaisondeschomeurs@gmail.com
avenir.toulouse@orange.fr
05 34 31 33 11 / 06 09 07 55 06

› Tous les mercredis et vendredis
9h30 › 12h30

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



Soutien à l'allaitement

Salle Bar
Infos et inscriptions :
Leche League
lltoulouse@free.fr
05 61 42 96 95 / 06 60 69 47 10

› Jeudis 24 sept. et 15 oct.
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.

LES INFOS PRATIQUES

MAISON DE QUARTIER RANGUEIL

19 rue Claude de Forbin
31400 Toulouse
En bus : lignes n°12 - 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

LE CENTRE SOCIAL SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉ :

› Vendredi 18 septembre

› Vendredi 25 septembre MATIN

MODALITÉS D'ADHÉSION !

Rendez-vous à l'accueil du centre social pour la présentation du nouveau programme. Dès la rentrée, réglez votre participation de 8€ par foyer qui couvre la saison du 1er 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