



**L'ARC
- en -
CIEL**

Espace de vie sociale

Monts de Lacaune - Montagne du Haut-Languedoc

**Pour tout renseignement, contactez Adeline,
votre animatrice :**

05 52 05 44 30 - evs@ccmlhl.fr

**Si vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer sur
les ateliers, Adeline peut vous conduire en Arc-en-Ciel
Mobile !**

Pensez aussi à co-voiturer avec vos amis et voisins !



Suivez les actualités de l'arc-en-ciel espace de vie sociale

LES RENDEZ-VOUS DE L'ARC-EN-CIEL



SEPTEMBRE 2022



LES RENDEZ-VOUS DE L'ARC-EN-CIEL SEPTEMBRE 2022



NUMÉRIQUE

NOUVEAU! ATELIERS NUMÉRIQUES SENIORS (60 ans et +)

Avec Roques Formation, 3 modules gratuits (tablette, portable, smartphone) pour maîtriser l'outil informatique et internet, et pouvoir effectuer ses démarches numériques quotidiennes

Sur rendez-vous au 05 63 50 77 80 (places limitées)

LACAUNE ESPACE FRANCE SERVICES (8 rue Antoine Cambon à Lacauze)



NOUVEAU! ATELIERS NUMÉRIQUES 18 - 60 ANS

Avec le département du Tarn, ateliers gratuits pour lutter contre la fracture numérique

Sur rendez-vous au 05 63 50 77 80 (places limitées)

LACAUNE ESPACE FRANCE SERVICES (8 rue Antoine Cambon à Lacauze)



PARENTALITÉ

MA FAMILLE ZÉRO DÉCHETS

Atelier créatif et manuel de recyclage

A partir de bouchons de bouteilles plastiques, fabriquons de jolies créations sur des tableaux en carton! (apportez vos bouchons si vous en avez!) - Petit goûter offert

Sur inscription au 07 52 05 44 30 - PLACES LIMITÉES! présence d'un parent obligatoire

LA SALVETAT : MERCREDI 14 SEPTEMBRE DE 14H30 A 16H (bibliothèque municipale)

BABY ATHLE

avec la section baby de l'ACL

Parcours motricité et jeux sportifs pour les 3-6 ans - petit goûter offert aux enfants.

Sur inscription au 07 52 05 44 30 - PLACES LIMITÉES! présence d'un parent obligatoire

LACAUNE : MERCREDI 21 SEPTEMBRE DE 10H A 11H30 (stade de rugby)

Parentalité

Votre espace de vie sociale vous propose

Le café-santé
des familles

Accueil
café et
petit déj

jeux
quizz
dégustation
ateliers
cuisine



MERCREDI 28 SEPTEMBRE A 10H
MURAT-SUR-VEBRE (SALLE PANEL)

**Matinée d'information et de prévention ludique à destination des familles autour
de l'alimentation, avec des petits jeux et des ateliers cuisine faciles!**

Une alimentation saine et équilibrée!

Entrée gratuite
et
ouverte à tous!



VOTRE ESPACE DE VIE SOCIALE
L'ARC-EN-CIEL VOUS PROPOSE

Santé &
bien-être

Sophro-Balade

Avec Sabine Andreu, sophrologue
Marche, pleine conscience, respiration, écoute de soi

Vendredi 23 septembre

Départ 14h : parking Maison de Payrac (entre La Salvetat et Nages)

Parcours facile d'1h30
environ
Goûter offert au retour
Annulée en cas de
mauvais temps

Places limitées !!! Inscription avant la veille au
07 52 05 44 30

contact : Adeline GAZEL

07 52 05 44 30 - evs@ccmlhl.fr

 l'arc-en-ciel espace de vie sociale



CAFÉ SANTÉ DES FAMILLES "L'ALIMENTATION"

Matinée conviviale d'information et de prévention sur l'alimentation - jeux, quizz, petits ateliers de cuisine facile - accueil café et petit déjeuner offert- coin coloriage pour les enfants

Entrée libre

MURAT-SUR-VEBRE : MERCREDI 28 SEPTEMBRE DE 10H A 12H (salle Panel)



SANTÉ & BIEN-ÊTRE

SOPHRO-BALADE

Avec Sabine Andreu, sophrologue, alliez bienfaits de la marche, respiration, pleine conscience et estime de soi. Parcours facile d'1h30 environ. Prévoir chaussures et tenue adaptées. Goûter offert au retour.

Sur inscription au 07 52 05 44 30 - PLACES LIMITÉES! (sortie annulée si mauvais temps)

NAGES-PAYRAC : VENDREDI 23 SEPTEMBRE A 14H (rdv au parking de la Maison de Payrac)



CONVIVILITÉ & PARTAGE

MÉMOIRE DE TERRITOIRE: VISITE GUIDÉE D'ESPERAUSSES PAR LES HABITANTS

Suite au café mémoire de Berlats, les habitants d'Espérausses vous invitent à une visite guidée du village. Goûter offert à l'issue de la visite.

Sur inscription au 07 52 05 44 30

ESPERAUSSES-BERLATS : VENDREDI 16 SEPTEMBRE DE 14H A 16H (Rdv à la salle communale d'Espérausses)



Adeline GAZEL - 07 52 05 44 30 - evs@ccmlhl.fr -  l'arc-en-ciel espace de vie sociale

Pensez au covoiturage entre amis et voisins,

et à l'Arc-en-Ciel mobile (sur réservation) pour vous déplacer sur les ateliers !



Parentalité

Votre espace de vie sociale vous propose

MA FAMILLE ZERO DECHETS

Ateliers créatifs et manuels de recyclage

A partir de 3 ans
Gratuit et ouvert à tous
présence d'un parent
obligatoire



sur inscription
au 07.52.05.44.30

Fabrication de tableaux artistiques
avec des bouchons de bouteilles
(apportez les vôtres!)



MERCREDI 14 SEPTEMBRE
14H30 - 16H

Bibliothèque de La Salvetat s/ Agout

Contact et info : Adeline Gazel
07 52 05 44 30 - evs@ccmihl.fr



Parentalité

VOTRE ESPACE DE VIE SOCIALE
L'ARC-EN-CIEL VOUS PROPOSE

POUR LES 3-6 ANS

BABY ATHLE



Mercredi 21 septembre
de 10h à 11h30

Lacaune - stade de la Balmette (rugby)
sur inscription au 07.52.05.44.30

Découverte de
l'athlétisme et de la
motricité pour les
tout-petits
(présence d'un adulte
obligatoire)



Contact et info : Adeline Gazel
07 52 05 44 30 - evs@ccmihl.fr





**Vous avez 62
ans et plus...**

**Vous êtes pas ou peu à
l'aise avec l'informatique
Venez vous former
GRATUITEMENT**

- Utilisation d'un PC
- Utilisation d'une tablette
- Naviguer sur internet

Inscriptions FRANCE SERVICES
8 Rue Antoine Cambon
81230 LACAUNE
05 63 50 77 80

NOUVEAU !



**A l'Espace France Services CCMLHL Lacaune
Dès Septembre 2022**

Ateliers informatiques gratuits proposés par le
"Département du Tarn & France Services"
POUR LES USAGERS DE 18 A 62 ANS.

Lutter contre la fracture numérique

N'attendez pas pour vous inscrire ! Les places seront limitées.

Vous pouvez déjà venir prendre rendez-vous !

Et surtout, Partagez l'info Merci !

Contacts :
➤ **Mélanie ou Natalie**
Accueil E.F.S. : 05 63 50 77 80 / mfs@ccmlhl.fr
➤ **Alquier Deborah - Conseillère Numérique**
Maison du Département de Brassac
Route du Salas – 81260 Brassac
05.63.73.02.11 / deborah.alquier@tarn.fr

Partage et
convivialité

Café Mémoire

Espérausses, comment c'était avant?



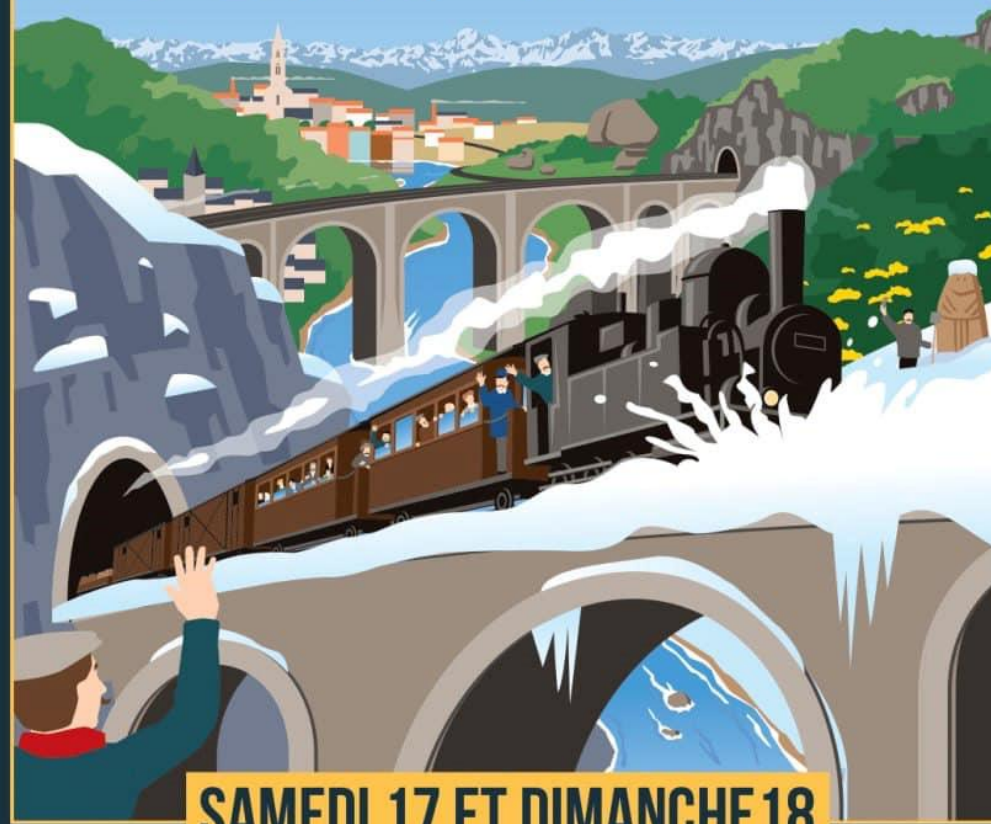
*Visite guidée du village
par ses habitants*

Vendredi 16 Septembre - 14h00

Rendez-vous à partir de 13h45 devant la salle communale
Boissons et goûter offerts par l'Arc-en-Ciel à l'issue de la visite -
Gratuit et ouvert à tous, sur inscription

FESTI'RAIL 01

La GRANDE FETE du PETIT TRAIN



**SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18
SEPTEMBRE 2022**



Inscriptions auprès d'Adeline GAZEL
07 52 05 44 30 - evs@ccmlhl.fr



