

LUNDI

5 · 12 · 19 · 26

🚩 **Randonnée pédestre**
Adultes · 8h50 à 10h30
Tenue et chaussures adaptées
Accompagnée par des bénévoles
RDV parking Lac de la Bordette

🚩 **Marche douce**
Tout public · 8h50 à 10h
Tenue et chaussures adaptées
RDV parking Lac de la Bordette

5
🖋 **Atelier couture**
Adultes · 14h à 16h

5 · 19
🚩 **Café des habitants à Sainte-Livrade**
Adultes · 15h à 17h

5 · 12
🖋 **Conversation en anglais**
Adultes · 18h-19h30
Premières 30 min : débutants
suivi d'1h pour les intermédiaires.

12
🖋 **Jeux de société**
Tout public · 14h-16h

19
🖋 **Café des aidants à Plaisance**
Adultes · 13h30-16h
Projection du film « mon vieux », cinéma Ecran 7 à Plaisance du Touch

26
🚩 **Conférence « La motricité de bébé 0-2 ans »**
Parents et professionnels 19h30 à 21h30
Conférence avec un ergothérapeute, en partenariat avec la Maison de Santé.
Au Buv'Art, à Lasserre-Pradère

MARDI

6 · 13

🖋 **Gymnastique cérébrale**
Adultes · 10h30 à 11h30
Au Buv'Art à Lasserre-Pradère

13
🚩 **Mardi des aidants**
Adultes · 14h30 à 17h
La communication positive et les techniques de communication verbale et non verbale.
À la Maison des Citoyens, 16 rue Principale 31820 PIBRAC

20
🖋 **Sortie au musée à CRASTES**
Tout public · 9h à 15h
Sortie culturelle au musée du train et du jouet à Crastes, 32. Visite du musée et pique-nique en fonction de la météo.

MERCREDI

7 · 14 · 21

🚩 **Conversation en français**
Adultes · 10h à 11h30

7 · 14
🚩 **Mercredi libre**
Tout public · 14h à 17h
Partagez un moment autour d'un café pour discuter, jouer, etc.

14
🚩 **Toque et délices**
Adultes · 11h30-12h30
Réunion de rentrée et d'organisation

14
🖋 **Atelier numérique collectif**
Adultes · 9h30 à 11h30
Venez découvrir les outils Saracroche et Filigrane !

21
🖋 **Atelier de fabrication de gîtes à chauve-souris**
Tout public · 14h-17h

21
🖋 **Balade sophrologique**
Adultes · 10h-12h
RDV à la Forêt de Bouconne, allée N°2 du Lac de la Bordette
Balade centrée sur la gestion du stress, sur le besoin de détente

28
🖋 **Crêpes party Halloween**
Tout public · 14h à 16h30
Venez cuisiner et déguster des crêpes !

JEUDI

1 · 8 · 15

🖋 **Gymnastique cérébrale**
Adultes
9h30 à 10h30 et 11h à 12h

1 · 8 · 15
🖋 **Atelier créatif**
Tout public · 14h à 16h30
01 et 08/10 · Décoration branchages
15/10 · Finalisation des précédentes créations.

1 · 8 · 15 · 22 · 29
🚩 **Belote et tarot**
Adultes · 14h30 à 17h

1
🚩 **Vernissage Exposition de Michel Pagniez**
Tout public · à partir de 16h

15
🖋 **« Les délieuses de langues »**
Représentation théâtrale
Adultes · 20h à 21h30
Le spectacle permet d'aborder les thématiques des trois dépistages de cancer sous un angle intelligent et divertissant. Il invite le spectateur à se confronter à la peur de se faire dépister, à parler des symptômes sans tabous, et enfin à mieux comprendre comment se déroule chacun des dépistages.
À la Maison des Habitants Médialudo de Fontenilles

VENDREDI

2 · 9 · 16 · 23 · 30

🚩 **Café des habitants**
Tout public · 9h30 à 12h
Un moment d'échanges autour d'un café ou d'un thé.

2
🖋 **Atelier Motricité TENDRE EVEIL**
1 à 3 ans · 9h30-10h30

9 · 16
🚩 **Atelier d'éveil**
Familles avec enfants de 0 à 3 ans · 9h30 à 11h

23
🚩 **Atelier d'éveil. Jeux libres**
Familles avec enfants jusqu'à 12 ans · 9h30 à 11h

30
🚩 **Atelier d'éveil. Thème Halloween**
Familles avec enfants jusqu'à 12 ans · 9h30 à 11h

SAMEDI

10
🚩 **Journée Nationale du commerce de Proximité**
Tout public · 10h à 13h
Jeux de société pour tous.
Stand Toques et Délices
Sous la Halle

LES ACTUALITÉS DU MOIS



🖋 **Sortie culturelle au musée du train et du jouet à Crastes (32)**
Tout public · Mardi 20 · 9h à 16h
Visite du musée, pique-nique dans les locaux de l'ancienne école du village et possibilité de participer à une petite balade dans le village (1 km). Départ/ retour en bus de Lévig nac, parking de la médiathèque. Tarif 4€/ adulte et 2€ par enfant. apporter son pique-nique.



➤ **BALADE SOPHROLOGIE**
Mercredi 21 octobre 2026
GRATUIT SUR INSCRIPTION
Pour vous et vos proches
➤ Balade de 10h à 12h
➤ Forêt de Bouconne
Lieu précis communiqué lors de l'inscription



