

Activités pour tous



EXPRESSION ET PARTAGE



FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE)

NIVEAU CONFIRMÉ

LUNDI 5 ET 12 OCTOBRE - 9H15 À 11H15 - SALLE NINA

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

MARDI 6 ET 13 OCTOBRE - JEUDI 8 ET 15 OCTOBRE

9H15 À 11H15 - SALLE FORAIN

NIVEAU DÉBUTANT

VENDREDI 2, 9 ET 16 OCTOBRE - 9H15 À 11H15 - SALLE NINA

ESPAGNOL

VENDREDI 2, 9 ET 16 OCTOBRE - SALLE FRANÇOISE

10H À 11H : intermédiaires - 11h À 12h : avancés

12H À 13H : débutants

COMITÉ DE LA VIE DE LA MAISON

LUNDI 5 OCTOBRE - 9H30 À 12H - ESPACE CONVIVIALITÉ

Venez partager l'actualité, les projets, vos idées, vos pistes d'amélioration, ... de la Maison des Citoyens.

WHERE IS BRIAN ?

LUNDI 12 OCTOBRE - 18H À 19H30 - SALLE FORAIN

Atelier de conversation en anglais.

ON MANGE ENSEMBLE

JEUDI 8 OCTOBRE - 12H À 14H - SALLE NINA

Auberge espagnole avec l'équipe de la MDC.

Apportez un plat sucré ou salé à partager.

LE MARDI DES AIDANTS

MARDI 13 OCTOBRE - 14H30 À 17H - SALLE NINA

Thème : La communication positive et technique de communication verbale et non verbal.

ARTS ET CRÉATIFS



TRICOT

LUNDI 5 ET 12 OCTOBRE - 14H À 16H - SALLE FORAIN

COUTURE

LUNDI 5 ET 12 OCTOBRE ET TOUS LES JEUDIS

14H À 17H - SALLE FRANÇOISE

QUILTING ET BRODERIE INTERGÉNÉRATIONNELLES

TOUS LES MERCREDIS - 14H À 17H - SALLE FRANÇOISE

CULTURE ET LOISIRS



ESCAPADE

MARDI 13 OCTOBRE

Départ 8H45 sur le parking de la Salle Polyvalente.

Randonnées sur inscription auprès de la MDC.

CAFÉ VINYLE

MERCREDI 14 OCTOBRE - 19H30 À 20H30 - SALLE NINA

Atelier de découverte musical : un(e) invité(e) vous fait découvrir un morceau/un artiste (vinyle ou CD) et son histoire.

Inscription obligatoire.

LOISIRS ET PAPOTE

TOUS LES MERCREDIS - 14H À 17H - SALLE NINA

Un rendez-vous intergénérationnel en accueil libre, pour le plaisir de se retrouver autour d'une boisson et d'un goûter. Jeux de société, activités créatives pour petits et grands, échanges, découvertes...

DÉTENTE PAR LE RIRE

JEUDI 22 OCTOBRE - 18H15 À 19H15 - SALLE NINA

Une bonne tranche de rire vous ferait du bien ? 20min d'échauffement ludique, 20min de rires, clapotis et déferlantes, puis retour au calme.

Séniors



GYM ADAPTÉE

TOUS LES MARDIS ET JEUDIS

9H30 À 10H30 ET 10H45 À 11H45 - SALLE NINA

Animée par l'association Vita Fédé.

Renseignements et inscriptions 05 62 24 19 20.

NAVETTE POUR SE RENDRE AU MARCHÉ

Pour les +67 ans ou en situation de handicap

LES MERCREDIS MATINS

Sur réservation 2 jours ouvrés minimum avant le jour de la navette.

UNE HISTOIRE, UN GOÛTER

LUNDI 12 OCTOBRE - 14H À 15H30

ESPACE CONVIVIALITÉ

Familles



MIEUX SE COMPRENDRE POUR MIEUX COMMUNIQUER EN FAMILLE

ATELIER PARENT-ENFANT : JEUX D'EXPRESSION

MERCREDI 28 OCTOBRE - 17H30 À 19H - SALLE NINA

Venez découvrir d'autres façons de communiquer avec votre enfant grâce à des méthodes et outils issus du théâtre. Un moment ludique pour s'exprimer autrement, partager et expérimenter ensemble !

À partir de 6 ans, inscription obligatoire.

ATELIER FILLIOZAT : STOP AUX CRISES

MERCREDI 28 ET JEUDI 29 OCTOBRE

14H À 17H - SALLE NINA

Changer de regard sur nos enfants.

Il crise ? Je crise ? Que se passe-t-il dans sa tête et dans la mienne ? Comment comprendre ce qui se passe dans le cerveau, le corps et le cœur de l'enfant ?

Cet atelier propose de mieux comprendre le développement du cerveau selon l'âge, les besoins fondamentaux de l'enfant et la manière d'y répondre. L'impact du stress et les mécanismes qui peuvent être à l'origine de certaines incompréhensions du quotidien seront également abordés lors de cet atelier.

Un temps d'échange pour repartir avec des outils concrets et faciles à mettre en pratique.

Inscription obligatoire.

MON ENFANT EST DIFFÉRENT

MERCREDI 14 OCTOBRE

GROUPE DE PAROLE - 18H30 À 20H - SALLE FORAIN

Ateliers pour adultes et parents d'enfants concernés par l'autisme, TDA/H et troubles du neurodéveloppement.

Inscription obligatoire.

Événements

PETIT DÉJEUNER DES BÉNÉVOLES

MERCREDI 7 OCTOBRE

9H30 À 11H30

VIDÉO BUS

SAMEDI 7 NOVEMBRE

Journée autour de la mémoire et de la transmission au cimetière d'Ensaboyo. Plus d'infos à venir.

Permanences

POINT ÉCOUTE JEUNES

PSYCHOLOGUE : MERCREDI 7 ET 21 OCTOBRE

EDUCATRICE : JEUDI 1^{ER}, 15 ET 29 OCTOBRE

Animé par l'association ARPADE.

MUTUELLE MA COMMUNE MA SANTÉ

MERCREDI 21 OCTOBRE - 9H À 12H

Sur RDV au 05 64 10 00 48

TOULOUSE MÉTROPOLE RÉNOV'

UN MARDI TOUS LES DEUX MOIS

Sur rendez-vous au 05 34 24 59 59

MAISON DÉPARTEMENTALE DE PROXIMITÉ

MERCREDI DE 9H À 12H30 - 13H30 À 17H30

JEUDI DE 9H À 12H30

05 34 57 34 86 - proximite.pibrac@cd31.fr

Infos pratiques

L'ÉQUIPE :

Marion, responsable de la MDC

Mélanie, référente famille et animatrice

Aurélié : chargée d'accueil et d'administratif

COORDONNÉES :

16 rue Principale 31820 Pibrac

mdc@mairie-pibrac.fr

05 62 13 00 94 - 07 84 26 84 37

HORAIRES :

Lundi et mercredi : 9h-12h30 / 13h30-17h30

Jeudi : 9h-12h30 / 13h30-18h30

Mardi et vendredi : 9h-12h30

Inscrivez-vous à la Newsletter :



Infos

Un programme spécial pour les vacances d'octobre vous sera transmis très prochainement.

Pour participer aux activités proposées par la Maison de Citoyens, pensez à renouveler votre adhésion.

CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

DE LA 6^{ÈME} À LA 3^{ÈME} - LES MARDIS ET JEUDIS

DU CP AU CM2 - LES LUNDIS ET VENDREDIS

Informations et inscriptions : Eric Stramare

06 66 76 82 71 - eric.stramare@utso.ifac.asso.fr



Maison
Des **C**itoyens
PIBRAC

Programme Octobre 2026

