

Café culturel et solidaire

Les rendez-vous :

Scène ouverte

Chaque premier vendredi du mois à partir de 19h :

Vendredi 7 octobre

l'Ensemble de clarinettes de Colomiers

Les fresques de

l'environnement

Le vendredi de 19h à 22h

30 sept :
fresque du climat
28 oct : éco-challenge
25 nov : fresque de la renaissance écologique

Les événements :

Fête Sous Les Tilleuls

Samedi 17 septembre

à partir de 17h
Animations - concert
Buvette et food-truck

Halloween

lundi 31 octobre

de 18h à 20h
Avec
la Biblio-Ludothèque

Animation de Noël

Vendredi 2 décembre

de 18h à 20h
Avec l'Amicale Laique

* Adhésion annuelle et inscription à l'atelier obligatoires

P'tit Déj Sophro *

Sur réservation - 5€

Dimanche 6 novembre

de 10h à 11h30

Retour à soi
et prise de recul

Un temps pour Elles

Un rdv mensuel le vendredi
entre femmes, mères ou non,
de toute génération.

Atelier sur réservation*
de 19h à 21h - 5€

Auberge espagnole
ouverte à toutes
à partir de 21h

Vendredi 14 oct :

Atelier créativité

Vendredi 11 nov et 9 dec :

Prog à venir

Espace de travail partagé et collaboratif

Sur réservation

lundi 9h - 18h

mardi 9h - 18h

jeudi 9h - 18h

Espace café

Été

mai à septembre

Mardi 18h - 20h

Mercredi 9h - 18h

Jeudi 18h - 20h

Vendredi 16h - 20h*

Hiver

octobre à avril

Mardi 18h - 20h

Mercredi 9h - 18h

Vendredi 16h - 20h*

*Prolongations
si événement

Restauration

Tartines et soupes

Sur réservation

Mercredi 12h - 14h



www.souslestilleuls.org

Suivez nous sur facebook et instagram

(@souslestilleuls31)

2, place des tilleuls - 31380 Paulhac

Tél Julia : 06 25 49 62 64

Tél Pauline : 06 24 62 51 38

souslestilleuls31@gmail.com



Programmation premier trimestre 2022-2023

- Café culturel et solidaire
- Espace de travail partagé & collaboratif (EsTraPaCol)
- Espace de vie Sociale

EsTraPaCol

Les mardis Comm' en ligne*

Sur réservation

▲ Permanences de 9h30 à 12h
Accompagnement individuel ou collectif
sur vos projets de comm' en ligne.

▲ Ateliers

Création d'un compte Pro

Mardi 4 et 18 oct
de 10h à 12h

Connaître les outils d'Instagram

Mardi 8 et 22 nov
de 10h à 12h

Découverte de CANVA

Mardi 6 déc
de 10h à 12h

Les jeudis Ateliers*

Sur réservation

Organiser son année

Jeudi 22 septembre
de 9h30 à 12h30

Bien-être et

relations humaines

Programmation à venir

NEW

Ptit Déj entrepreneurs

Rencontres - Réseau

Chaque premier lundi du mois
de 9h30 à 11h30
Sur réservation - 2€

NEW

Pause au Fil de l'Eau

Chaque deuxième lundi du mois

Une pause repas inhabituelle (balade, dessin, méditation...)

Une idée pour ce temps de détente ? Partagez-la !
de 12h30 à 14h Réservé aux usagers de l'EsTraPaCol

*Adhésion annuelle et inscription à l'atelier obligatoires

Espace Animations*

Enfants

“ Inscription au trimestre
30€ ”

NEW

Anglais Ludique

5-6 ans

Le vendredi de 16h à 17h
14 et 21 oct
18 et 25 nov
9 et 16 déc.

Sonothérapie et Art-Thérapie

NEW

8 - 12 ans

Le samedi de 9h45 à 10h45
salle des assos
1 et 15 oct
12 et 26 nov, 10 déc.

Parents-enfants

“ Inscription à la séance
7€ ”

Partage à 4 mains

18 mois - 6 ans

Le samedi de 10h à 11h30
1 et 15 oct
12 nov, 14 déc.

Couture

à partir de 8 ans

Le mercredi de 16h30 à 17h30
salle des assos
5 et 19 oct
2, 16 et 30 nov, 14 déc.

Le LaborARToire (Brico-Enfants)

6-8 ans de 10h à 11h

9-11 ans de 11h15 à 12h15

Le samedi salle des assos
1 et 15 oct, 12 et 26 nov
10 et 17 déc.

Philomène et

les grandes questions

NEW

15€/Trim

“ Jouer c'est philosopher! ”
6 - 8 ans

Un mercredi par mois de 15h à 16h
12 oct, 16 nov, 14 déc

Eveil musical (Sylvain)

6 mois - 3 ans

Le vendredi de 10h à 11h
14 oct
25 nov, 9 déc.

Eveil musical (Sara)

NEW

6 mois - 3 ans

Le mercredi de 10h à 11h
12 oct
16 nov, 14 déc.

*Adhésion annuelle et inscription à l'atelier obligatoires

Espace Animations*

Stage
Enfants
15€

Les communications mystérieuses

6 - 8 ans

Le mercredi 26 oct de 10h à 16h (repas partagé)

Partez à la découverte
des différents types de communications :
le Tam-tam, le morse, l'écriture au jus de citron...
Et voyagez dans le temps en messagers de l'aventure !



Accueil des jeunes

de 11 à 15 ans

Le mercredi de 14h30 à 17h

“ Inscription au trimestre
30€ ”

Partage et convivialité
Projets - sorties
Rencontres
Ateliers

Adultes

“ Inscription au trimestre
30€ ”

Broderie

Le vendredi de 19h à 20h30

Salle des assos
7 et 21 oct
18 et 25 nov
2 et 16 déc.

Conversations en Anglais

Le jeudi de 20h à 21h
13 et 20 oct
17 et 24 nov, 8 et 15 déc.

Couture

Le mercredi de 16h à 20h

salle des assos
5 et 19 oct
2, 16 et 30 nov
14 déc.

Cuisine Diet'

15€/Trim

Le samedi de 10h à 12h
8 oct
19 nov et 17 déc.

Chant Polyphonique

Le jeudi de 16h30 à 19h45

du 29 sept au 20 oct
du 10 nov au 24 nov.

50€/Trim

Répé générale

Le samedi 3 déc de 10h à 13h

*Adhésion annuelle et inscription à l'atelier obligatoires