

Café culturel et solidaire

Un temps pour Elles :

l'Atelier* 5€

Un rdv mensuel le vendredi
entre femmes

13 janv, 10 fév, 10 mars
de 19h à 21h

Sophro parents-enfants*

de 5 à 8 ans

Réalisation d'une bouteille de
retour au calme 7€

Dimanche 29 janv
de 10h à 11h30

Gratuit

Scène ouverte

Chaque premier
vendredi du mois
à partir de 19h

Un temps pour Elles :

l'Auberge Espagnole

Un temps convivial le vendredi
entre femmes

13 janv, 10 fév, 10 mars
à partir de 21h

Sensibilisation à l'écologie

21 janv : Fresque du Numérique

18 fév : Fresque du Climat

18 mars : Eco-Challenge

à partir de 19h30

Soirées jeux

Organisées par la ludo-bibliothèque

le vendredi à partir de 20h

Programmation à venir

Inscription auprès de la ludo-biblio :

ludobibliotheque@paulhac.fr

A vous de jouer !

Envie de faire découvrir une de vos passions, d'organiser une
soirée débat, lecture, de participer à la vie du Café

Ce lieu est fait pour ça, contactez nous

* Adhésion annuelle obligatoire

Réservation nécessaire pour l'ensemble des événements sauf les scènes ouvertes

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

Janvier à Mars 2023

- Café culturel et solidaire
- Espace de Travail Partagé & Collaboratif (EsTraPaCol)
- Espace Animations

EsTraPaCol

Espace de Travail Partagé et Collaboratif *

de 2€/h à 10€/Journée

Vous avez besoin d'un endroit pour travailler, développer un projet, organiser une réunion ...

lundi, mardi, jeudi
de 9h à 18h

Travailler ses supports de communication

2 à 5€

Mardi Comm' *

Le mardi de 9h30 à 12h
Temps de partage et d'entraide sur la communication de vos activités (flyer, carte de visite, publication RS ...)

Les ateliers *

5€
Atelier

Le lundi de 10h à 12h
30 janv : Programmer sur les RS
20 fév : Visuels avec Canva
13 mars : Instagram

Développer et organiser son activité

2€

Ptit déj entrepreneurs

Le lundi de 9h30 à 12h
Temps de rencontres, de partage d'expériences et d'entraide
9 janv, 6 fév, 6 mars

Améliorer son bien-être dans son activité

2€

Pause au fil de leau *

Le lundi de 12h30 à 14h
Une pause repas qui change : dessin, méditation ...
Une idée ? Partagez-la
9 janv, 13 fév, 13 mars

5€
Atelier

Les ateliers *

Le lundi de 9h30 à 11h30
16 janv : Ecoute de soi
13 fév : Se présenter I.
20 mars : Se présenter II.

Permanence numérique

Accompagnement individuel pour réaliser des démarches en ligne

gratuit

Cours collectif à venir

Chaque dernier jeudi du mois de 9h30 à 12h

Jour du Transport A la Demande (TAD) de la C3G

A vous de jouer !

Envie de "tester" votre activité ?

Ce lieu est fait pour ça, contactez nous

* Adhésion annuelle obligatoire
Réservation nécessaire pour l'ensemble des activités de l'EsTraPaCol

Espace Animations *

Enfants

Inscription au trimestre
30€

Le LaborARToire

6-8 ans de 10h à 11h

9-11 ans de 11h15 à 12h15
Le samedi salle des assos
7, 21 et 28 janv,
4 et 18 fév,
11 et 25 mars

Couture

à partir de 8 ans

Le mercredi de 16h30 à 17h30

salle des assos
11 et 25 janv, 8 fév,
8 et 22 mars

Philomène et

les grandes questions

15€/Trim

"Jouer c'est philosopher!"

6 - 8 ans

Un mercredi par mois de 15h à 16h
11 janv, 15 fév, 15 mars

Anglais Ludique

50€/Trim

5-6 ans

Le vendredi de 16h à 17h
du 13 janv au 17 fév,
du 10 au 31 mars

Parents-enfants

Inscription à la séance
7€

Éveil sonore

6 mois - 3 ans

Le vendredi de 10h à 11h
13 janv, 24 fév,
17 mars

Éveil musical & corporel

6 mois - 3 ans

Le mercredi de 10h à 11h
11 janv, 15 fév, 15 mars

Partage à 4 mains

18 mois - 6 ans

Le samedi de 10h à 11h30
7 janv, 4 fév,
18 mars

* Adhésion annuelle & inscription obligatoires

Espace Animations *



Accueil des jeunes

30€/Trim

de 11 à 15 ans
Le mercredi de 14h30 à 17h

A partir du 11 janv
Partage et convivialité
Projets - sorties
Rencontres
Ateliers

Adultes

Inscription au trimestre
30€

Broderie

Le vendredi de 19h à 20h30

Salle des assos
6 et 20 janv,
3 et 17 fév,
10 et 24 mars

Couture

Le mercredi de 18h à 20h

salle des assos
11 et 25 janv,
8 fév,
8 et 22 mars

Chant Polyphonique

Le jeudi de 18h30 à 19h45

du 5 au 26 janv
du 2 au 16 fév
du 9 au 16 mars

Répe générale

Le samedi 25 mars de 10h à 13h

A vous de jouer !

Envie d'animer un atelier ?

Ce lieu est fait pour ça, contactez nous

* Adhésion annuelle & inscription obligatoires