



Informations municipales

Une semaine pour apprivoiser les écrans ou du bon usage du numérique

Du 16 au 21 mars, dans le cadre du Projet Éducatif de Territoire animé par LE&C Grand Sud pour le compte de la communauté de communes des coteaux du Girou, les familles résidant dans la communauté de communes des coteaux du Girou pourront participer à nombreuses actions sur la thématique du bon usage du numérique. Cette semaine est conduite pour la troisième année consécutive, elle rassemble de nombreux acteurs du territoire pour permettre aux enfants, aux jeunes, aux parents, aux seniors d'être informés et sensibilisés sur la bonne utilisation des écrans et de leurs dangers potentiels, d'échanger sur ces sujets avec leurs pairs et des professionnels. Serge Tisseron, psychiatre, docteur en psychologie qui a imaginé les repères « 3-6-9-12, pour apprivoiser les écrans » présente l'objectif de cette semaine comme suit : « L'objectif n'est pas de nous convaincre d'éliminer les écrans de nos vies, mais de nous apprendre à ne plus nous laisser tyranniser par eux. En permettant de porter un regard différent sur les écrans et de réfléchir à leur place dans nos vies, elle constitue d'abord et surtout une façon de réapprendre à vivre ensemble. »

Du lundi au vendredi les Accueils de Loisirs en partenariat avec les écoles proposeront des défis à réaliser en famille le soir après l'école, une cabine photos de famille, des prêts de jeux de société et de livres, des soirées jeux de société, des activités à réaliser avec les écrans tels que chasse au trésor, Just Dance, réalisation de vidéos, des défis photos, un plateau télé « parlons en librement, des projection de films en super 8... ou des activités à faire sans écran contes, jardinage, jeux collectifs, initiation au patin à roulettes, morpion géant, etc.

Les temps forts à ne pas manquer :

- **Le mardi 17 mars à 14h au foyer rural de Gragnague**, un atelier par l'association Prévention MAIF « Osons les risques numériques » à destination des seniors.

- **Les 19 et 20 mars : la mairie de Gragnague** fait intervenir le **Camion Numérique MAIF** Tour pour l'ensemble des élèves scolarisés de la grande section au CM2 : Équipé des matériels digitaux les plus récents, il propose des ateliers sous forme d'animations ludiques et pédagogiques. À son bord, c'est le professeur qui officie, assisté par un animateur du camion.

- **Le samedi 21 mars, place Bellegarde à Gragnague**, un village numérique proposera des expériences numériques et une sensibilisation aux risques et enjeux d'internet à destination de tout public ; **entrée libre et gratuite de 10h à 12h et de 14h à 18h**

Pour plus d'infos : 05 61 35 08 27 / <https://www.lecgs.org/fr/site/c3g-coordination/page/pedt-semaine-pour-apprivoiser-les-ecrans.php>

Informations associatives

Stage Flamenco Metis

Comme chaque mois, Flamenco Metis vous propose de découvrir le flamenco sous forme de stage. Celui-ci, une « Alegria », est adressé aux initiées, connaissant un peu le flamenco (1 à 2 ans de pratique). Il aura lieu à la Salle Malcousinat, dimanche 8 Mars 2020, de 10h30 à 12h30.

Le prochain stage aura lieu dimanche 26 avril 2020, et sera adressé aux débutants pour découvrir la Sevillanas, une danse festive, propre à Séville, et accessible à chacun d'entre vous !

N'hésitez pas à prendre contact avec Isabel pour toute information au 06.03.49.68.97.

EMVAG & OHVAG : Auditions et concerts du printemps

Richesse et foisonnement à l'EMVAG pour ce mois de mars ! L'École de Musique de la Vallée du Girou et l'Orchestre d'harmonie du même nom vous proposent en effet plusieurs rendez-vous musicaux.

• LES AUDITIONS 2020 – 1ÈRE PARTIE

Mardi 10 mars à 18h30 : Audition de la classe de clarinette

Samedi 14 mars 2020 à 10h00 : Audition des classes de flûte traversière et de saxophone

Mardi 31 mars 2020 à 19h00 : Audition de la classe de piano

Venez nombreux encourager les élèves de l'école de musique. Pour la plupart d'entre eux, ce sera le baptême de la scène. Pour vous ou vos enfants, l'occasion de découvrir les instruments de musique et de rencontrer les professeurs.

Grande salle de l'école de musique. Entrée libre.

• LES CONCERTS DE L'OHVAG HORS LES MURS

Les musiciennes et les musiciens de l'Orchestre d'Harmonie de la Vallée du Girou dirigé par Christophe MAS-SICOT se déplacent le 7 mars à Saint-Orens-de-Gameville et le 28 mars à Castelnau-Minervois pour donner à chaque

fois un concert partagé avec l'harmonie locale.
Nouveau programme musical. Entrée libre.
Pour en savoir plus : www.emvag.fr ou 06 87 92 09 32

Concert de Romanipoetiksong, en trio, samedi 14 mars à 21 h

«Le voyage circulaire »

Salle Debat-Ponsan , 3 place Bellegarde à Gragnague

A contrario de l'expression : « Entrer dans les ordres », il est plutôt question, pour Romani, comédienne chanteuse, d'une tentative pour entrer au cœur de son propre désordre afin d'en ressortir une synthèse, paroles et musiques. Passagers du même vaisseau transitoire, il est bien possible que ces instants partagés face à face, qu'ils nous touchent en profondeur.

Natasha Brunher : chant, paroles, musiques; Christine Baghi : piano, improvisations

Erige Cano : contrebasse - Réservations : 06 88 57 12 44

Tarif : 12 euros - 8 euros solidaires et - de 13 ans - www.romanipoetiksong.com

Stage de Qi Gong

Le prochain stage de Qi Gong débutants et confirmés aura lieu à Gragnague salle Debat Ponsan le samedi 14 mars de 14h à 18h durant lequel les bienfaits suivants sont recherchés « Equilibre, Bien être, Force et Vitalité ».

Au programme:

Les postures de base et leurs effets

- « Le cavalier accroupi » se tenir droit sans effort, tonifier l'énergie des reins,
- « Monter à la montagne » tonifier les muscles et les tendons et augmenter l'énergie des poumons
- « La grande ourse » calmer l'esprit, nourrir l'énergie du cœur

Les enchaînements

- des 3 foyers » faire circuler l'énergie dans les 3 plans du corps,
- des 5 animaux sacrés » augmenter la force et la vitalité

Les Tuina

- Massage énergétique avant la pause et en fin de stage.

Renseignements et inscription auprès de Serge FEVRIER, Enseignant Karaté -Tai Chi - Qi Gong, Praticien Energétique Chinoise (06 86 99 75 41 / sge.fevrier@gmail.com / <http://www.camec.asso.fr>)

Ateliers de danse Parent-Enfant : Samedis 29 février, 28 mars, 25 avril, 16 mai et 13 juin

Les Ateliers de danse Parent-Enfant de Gragnague c'est un samedi matin par mois à l'Espace DebatPonsan ! A l'unité ou sur abonnement.

Prenez le temps de vivre un moment privilégié avec vos enfants autour de la danse dans un esprit aussi tendre que dynamique ! Un véritable espace de créativité dans lequel pourront s'investir aussi bien l'adulte que l'enfant autour de l'éveil corporel. Moments de partage proposés par Ticotacam et animés par Camille Viale, Educatrice de Jeunes Enfants et Danseuse.

- Atelier des Bébé de 3 mois à 12 mois à 9H30
- Atelier des Petits du déplacement autonome à 3 ans à 10H
- Atelier des Grands à partir de 3 ans 10H30
- Atelier Chorégraphique à partir de 7 ans 11H30

Pensez à vous inscrire ! Infos et réservations au 07 69 24 20 21 / ticotacam@hotmail.com

Ateliers Artistes en Herbes

L'association Artistes en Herbe propose de nouveaux ateliers : Stage certains lundis et vacances scolaires à la demande : acrylique, pouring, etc....

Maryse MONESTIER - Tél : 05 62 79 33 69 - artistes.en.herbe.31@gmail.com

Informations diverses

Nouvelle coiffeuse à domicile sur Gragnague et ses alentours

Je me déplace sur un rayon de 15 km. Après avoir eu mon salon pendant 10 ans, je souhaite désormais exercer mon métier à domicile et me déplacer jusqu'à vous. N'hésitez pas à me contacter pour davantage de renseignements. Au plaisir de vous coiffer.

Nathalie Clua

instantcoiffuregragnague@gmail.com

Facebook Instant coiffure@gragnague31

Instagram nath_instant_coiffure - 06 66 77 53 41

