

QUOI DE NEUF ?

Point Information Jeunesse Castanet

INFORMATION
JEUNESSE



ZOOM SUR...

Des vacances à la maison...

Tout le monde n'a pas la chance ou l'envie de partir en vacances à l'étranger, au bord de la mer ou à la montagne. Alors que faire pour que l'été soit agréable, festif avec un brin de folie ?

Voici quelques suggestions pour passer de bonnes vacances.

► SE (RE) METTRE À L'EXERCICE ?

Aller à la piscine à St Orens (1 impasse J. Prévert) de 11h à 20h 7j/7, à Castanet (rue G. Vallerey) de 10h30 à 20h sauf le lundi de 14h à 20h, à Ramonville (allée des sports) de 10h à 20h et le lundi de 12h à 20h.



Partir en randonnée : à pied, à cheval ou en VTT, profiter de près de 340 kms de sentiers balisés. Retrouver l'info sur www.sicoval.fr, rubrique « se divertir ».

Se balader au fil de l'eau : au bord du canal du midi, autour des lacs de Castanet ou de Labège, ou dans les ramiers des bords de l'Ariège du côté de Clermont le Fort et Lacroix Falgarde. Pourquoi ne pas organiser un pique-nique ?

Se mettre à la pétanque : un sport de vacances à pratiquer sans modération avec des concours à Labastide Beauvoir le 18 juillet, le 15 août et les 29 et 30 août (plus d'infos au 05 61 81 86 14).

► SORTIR ?

Se faire une toile dans l'un des 3 Cinémas :

Studio 7 à Auzielle, Ciné 113 à Castanet, Cinéma l'Autan à Ramonville
www.cinemastudio7.com; www.mjc-castanet-tolosan.fr; <http://autan.cine.allocine.fr>

Ciné de plein air, 2 juillet 21h30 Escalquens (derrière la Mairie) : « La guerre des boutons », offert par la MJC.

Assister aux spectacles :

2 juillet, « Furieuse Tendresse » 20h30 sous la Halle de Castanet : Cie cirque exalté - Gratuit - réservation en ligne conseillé sur www.castanet-tolosan.fr.

4 et 5 juillet, festivités d'hommage aux Florales à Ramonville ; performances, concerts, déambulations...

5 juillet, « Jamais jamais » 19h à Donneville, Cie Kiroul, théâtre de rue

Des Concerts : demandez le programme !

3 juillet, 19h à la serre du parc de Labège « The Grumpies » : pop rock.

4 juillet, 20h30 centre culturel de Ramonville : concert des ateliers de musique, entrée gratuite.

6 juillet, festival Convivencia 20h30 à l'écluse du sanglier d'Ayguesvives : Daunas de Cor et Cédric de Watson.

A Montbrun Lauragais concours de musique en parallèle du marché bio tous les jeudis de juillet et août; une finale réunira les 4 meilleurs groupes **le 29 août** (concert à partir de 19h30).

7 juillet, prestation des « Vocales » à l'église de Montbrun à 20h30, entrée gratuite.

10 juillet au château de Montlaur à 21h, « orchestre Mozart »; tarif plein 14 €, réduit : 10 €.

Observer le patrimoine : monuments, musées, forêts...les vacances sont une bonne occasion de découvrir la région dans laquelle on vit. En savoir + sur www.sicoval.fr, rubrique « se divertir ».

Chiner dans les vide greniers : **le 5 juillet**, place J. Jaurès à Ramonville (8h - 18h), **le 5 juillet** à Castanet sous la halle (9h-18h), **le 30 août** à Péchabou au terrain de rugby (9h - 18h).

Lire en tongs : **le 23 et le 30 juillet** à la piscine intercommunale : L'idée phare de ces journées est une lecture en libre-service, entre deux plongeurs. Bandes dessinées, mangas et livres de poches sont à disposition pour le lecteur.



Une expo pour découvrir l'artiste : « le labyrinthe » de Benedetto Bufalino, Maison Salvan de Labège, jusqu'au 25 juillet.

ij-sicoval.eklablog.fr
www.facebook.com/pij31.castanet



► 8 CONSEILS POUR SE SENTIR EN VACANCES

- ① **Enclencher son réveil biologique** : se lever quand on n'a plus sommeil
- ② **S'offrir un vrai petit déjeuner** : piocher des idées sur coupdefourchette.org
- ③ **Prendre le temps** pour ses proches et pour soi
- ④ **Faire ce qu'on aime** quand on en a envie (lire, courir, faire un gâteau...)
- ⑤ **Lâcher (un peu) téléphone** et/ou ordinateur - tablette.
- ⑥ **Inviter les copains**, la famille : voir du monde
- ⑦ **Changer ses habitudes** et casser la routine
- ⑧ **Profiter des bienfaits du soleil** : il stimule le moral et participe à la calcification des os. Attention aux horaires d'exposition - préférer avant 11h et après 16h-, penser à la crème solaire, aux lunettes et au chapeau !

Bonnes Vacances



► EN BONUS

Fêtes locales : du 3 au 5 juillet à Labastide Beauvoir, le 1er week-end d'août à Baziège.

Tour de France : le 17 juillet prochain, il passe à Montbrun, Montgiscard et Fourquevaux : les coureurs ont besoin de supporters !

► DES LIEUX JEUNES POUR LES 11 - 17 ANS

A Auzerville, Ayguesvives, Baziège, Belberaud, Castanet, Escalquens, Labège, Montgiscard et Ramonville.

On les retrouve sur



WWW.JEUNESSE.SICOVAL.FR

A NOTER

Nouveaux horaires au PIJ de Ramonville

du mardi au vendredi : 14h - 18h
fermeture d'été du 27 juillet au 24 août

Horaires d'été au PIJ de Castanet

du lundi après-midi au vendredi matin : 9h - 12h et 14h - 17h
ET du 15 juillet au 7 août :
lundi, mardi, mercredi : 14h - 17h, jeudi : 9h - 12h et 14h - 17h
fermeture le 13 juillet