

LE CENTRE SOCIAL ET VOUS

Une question ? Une envie ?

Les déléguées des adhérents du centre social sont à votre écoute !

Vous pouvez leur écrire à :
deleguescsbl@gmail.com

Où les rencontrer lors d'une permanence au centre social :

› les lundi 18 novembre et 9 décembre de 11h à 12h

Espace créatif du centre social au rez-de-chaussée

LES PERMANENCES AU CENTRE SOCIAL

Écrivain public

Aide aux démarches administratives
Les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 8h à 12h

› Pour prendre rendez-vous : 07 83 67 20 57
Au centre social

Plateforme linguistique 31

Les jeudi sur rendez-vous.
Évaluation et orientation sur l'apprentissage de la langue française pour l'insertion professionnelle et sociale des adultes.

› **Au centre social**

Pour prendre rendez-vous :

contact@plateformelinguistique31.org

France Victimes 31

Permanences d'accueil et d'information.
Pour les victimes d'infractions pénales.
Prise en charge juridique, orientation.

› **Au centre social**

Pour prendre rendez-vous :

05 61 43 06 94

Une question santé ?

Venez rencontrer les Ambassadrices de santé de votre quartier

› **Renseignement au centre social**

Ludothèque

> Animations ludiques de 9h30 à 12h
> Jeux en grand format !
Samedi 23 novembre et 21 décembre de 9h30 à 12h et de 13h30 à 18h

LE COUP DE CŒUR



› Dressing solidaire

C'EST QUAND ?

RÉUNION PRÉPA AVEC LES ADHÉRENTS : mardi 12 novembre, 14h
DÉPÔTS / RÉCOLTE DES DONS : du lundi 18 au vendredi 29 novembre
DRESSING SOLIDAIRE : Mardi 3 décembre de 14h à 18h30

LES INFOS PRATIQUES

FERMETURE DU CENTRE SOCIAL

LE LUNDI 11 NOVEMBRE

SITE DE BELLEFONTAINE

Espace Enfance & Famille Claude Nougaro
3 impasse Foulquier 31100 Toulouse
Métro ligne A, station Bellefontaine

Horaires d'ouverture

Lundi : 13h30 > 16h45
Du mardi au vendredi :
8h30 > 12h30 / 13h30 > 16h45

SITE DE LAFOURGUETTE

Mairie de quartier
Place des Glières - 31100 Toulouse
05 31 22 96 54

HORAIRE D'OUVERTURE

Lundi, Mercredi et vendredi :
14h > 17h

Mardi et Jeudi :

9h30 > 12h et 14h > 17h

PENSEZ À ADHÉRER POUR L'ANNÉE 2024-2025 !

Modalités d'adhésion !

Rendez-vous dans les accueils des centres sociaux pour remplir votre dossier d'adhésion (8 € par foyer) et fournir une attestation de responsabilité civile. Certaines activités nécessitent une participation financière.

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS À PARTIR

DU LUNDI 4 NOVEMBRE À 13h30

les lundis après-midi, mardis, jeudis et vendredi auprès du secrétariat :

05 62 27 44 20

csocial-belfon@mairie-toulouse.fr



Retrouvez le programme du centre social en flashant ce QR Code.fr



Imprimerie de Toulouse Métropole - Papier recyclé

Les rendez-vous du centre social

BELLEFONTAINE - LAFOURGUETTE

4 nov. au 20 déc.



© AdobeStock

Mon Quartier + Facile

MAIRIE DE  TOULOUSE

ADULTES



ATELIERS INFORMATIQUES

Débutant

› **Mardis 4, 12, 19, 26 novembre** **Mardis 3, 10, 17 décembre** 10h30 - 12h

| Centre social Bellefontaine

Perfectionnement

› **Mardis 4, 12, 19 novembre** **Mardis 3, 10, 17 décembre** 14h - 15h30

| Centre social Bellefontaine

À la découverte des cyber risques et de la sécurité en ligne !

Avec la compagnie du code

› **Mardi 26 novembre** 14h - 16h

| Centre social Bellefontaine

Pour vos urgences administratives sur internet

Prise de Rendez-vous : 05 62 27 44 20

CULTURE, EXPRESSION ET PARTAGE

Après-midi cocooning "colorée et fleurie"

Dans le cadre de la journée de l'élimination des violences à l'égard des femmes

- Temps d'expression et d'échanges
- Atelier créatif (fleurs et image de soi)
- Atelier bien-être : les couleurs qui me vont bien

› **Mardi 26 novembre** 12h - 16h30

| 15 places - sur inscription

Pause Culture

Sortie au théâtre

Pour une 1^{er} fois au théâtre "Qui som ". Spectacle colorée vif et musical.

› **Mercredi 11 décembre** 19h30

| Théâtre de la cité, départ groupé et retour groupé. Dès 12 ans accompagné des parents - 15 places
Gratuit



Rencontre avec les comédiens : Troupe de Théâtre Baro d'evol

› **Mercredi 4 décembre** 11h

| Centre social de la Reynerie
Rdv à 10h45 au métro Reynerie
10 places - Gratuit

Partons à la découverte de...

L'Algérie

Région Est de l'Algérie, "chaoui"
Atelier cuisine suivi du repas, avec l'association CSF

› **Mardi 19 novembre** 9h30 - 14h

| 6 places / structure
Tarif : 2€

L'Algérie et son histoire ancienne, animation culturelle

Le Canada

Découverte du Québec et des paysages canadiens. Goûter Canadien

› **Mardi 03 décembre** 14h à 16h30

| 12 places

Les fêtes de fin d'année : atelier cuisine suivi du repas, avec l'association CSF

› **Mardi 17 décembre** 9h30 - 14h

| 6 places / structure
Tarif : 2€

PRENDRE SOIN DE SOI

Aisance Aquatique

"Surmonter sa peur de l'eau"

› **Tous les jeudis à partir du 7 novembre** 16h - 17h

| Piscine du centre culturel Alban Minville - 8 places - sur inscription

Marche nordique

› **Tous les lundis à partir du 4 novembre** sauf le 11 novembre

| 13h30 au Centre social ou à 14h sur le lieu de la marche

ADULTES

Balade avec les ambassadrices de santé

› **Tous les mardis matin** 9h

| Devant le Centre culturel Alban Minville

Sport sur ordonnance

Pratique d'activité physique encadrée et adaptée pour les personnes en affection longue durée ou maladie chronique. Pproposé par l'association EPGV

› **Tous les jeudis** 13h30 - 14h30

| Centre social de bellefontaine, sur inscription avec participation financière

Respirer, Bailler

Yoga Maitreya

› **Tous les vendredis à partir du 8 novembre** 14h - 15h30

| Centre Social Bellefontaine sur inscription

ON DISCUTE

Petit déjeuner des adhérents

Vos idées pour le Centre Social

› **jeudi 21 novembre** à 9h30
› **Jeudi 12 décembre** à 9h30

| Centre social Bellefontaine

Conversation en langue

Pratique orale de l'anglais

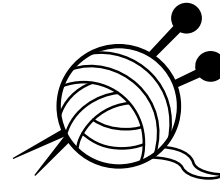
› **Les lundis à partir du 4 novembre** de 9h30 à 11h

| Centre social Bellefontaine 20 places

Pratique orale du français

› **À partir du lundi 4 novembre, Les lundis de 14h à 16h et Les jeudis de 9h30 à 11h30**

| Centre social Bellefontaine 15 places



COUTURE, TRICOT ET CROCHET

› **7 novembre : 13H30**
14 novembre : 13h30
21 novembre : 13h30
28 novembre : 9h
5 décembre : 9h
12 décembre : 13h30
19 décembre : 9h

Pendant les ateliers de novembre : confection de trousse et broderies pour le mois des droits des femmes

SENIORS

VIENS, JOUE, FABRIQUE ET DEVIENS (NOUVEAU)

Ateliers de fabrication de jeux de société en bois à destination des seniors, proposée par l'association Ludimonde

› **Toutes les semaines à partir du 27 novembre, les mercredis de 15h30 à 17h et les jeudis de 14h à 15h30**

| Ludimonde : 2 Cheminement Robert Cambert, 31100 Tlse
12 places



TOUT PUBLIC

ON JARDINE !

Permanence des jardiniers

Jardins de l'amitié du Tintoret

› **Tous les mardis** 11h - 12h

| Cheminement Bouton

Jardins partagés de Monlong

› **Tous les mercredis** 9h30 - 11h30

Jardins partagés et familiaux

› **Tous les jeudis** 15h - 17h

| Chemin de Perpignan

AGIR DANS MON QUARTIER

Le centre social vous aide à monter vos projets pour votre quartier

Présentez vos projets :

› **Jeudi 14 novembre** à 16h30

| Centre Social Lafourguette
Prise de Rdv au 05 62 27 44 20

STAND VIE DE QUARTIER

Retrouvez les acteurs du territoire pour échanger avec :

On parle Logement

› **mercredi 6 novembre**

On parle lutte contre les violences sexistes et sexuelles !

› **mercredi 20 novembre**

On parle citoyenneté

› **mercredi 11 décembre**

9h30 - 12h

| Sur le marché de Bellefontaine



LES RENDEZ-VOUS LAÏCITÉ DE DÉCEMBRE

Ciné débat

Projection de courts métrages suivis d'un débat

› **Le vendredi 6 décembre** de 14h à 16h30

| Centre culturel Alban Minville

Forum Jeux

Animations ludiques autour de la citoyenneté et de la laïcité. Jeux coopératifs, espaces d'expression, expositions...

Le mercredi 11 décembre de 14h30 à 17h30

| Centre social Reynerie

DU NOUVEAU À LAFOURGUETTE

NUTRITION ALIMENTATION, SANTÉ

Atelier équilibre alimentaire

Comment équilibrer son repas ?

› **Jeudi 28 novembre** 9h30 - 11h30

Atelier lecture des étiquettes

› **Jeudi 5 décembre** 9h30 à 11h30

Atelier cuisine

› **Mardi 10 décembre** 13h30 - 15h30

| centre social Bellefontaine

JEUX DE SOCIÉTÉ

À la découverte d'un nouveau jeu de société : LE SKY-JO

› **Lundi 18 novembre, 2 décembre et 16 décembre, de 14h30 à 15h30**

MARCHES

Balades de proximité
Jeudi 21 novembre et 12 décembre de 10h à 11h

| Départ place des Glières

BIEN ÊTRE

Relaxation et postures yoga

› **12 novembre, 9h30 - 11h30**

| 8 places - sur inscription

soins du visage et maquillage pour les fêtes

› **17 décembre, 9h30 - 11h30**

| 8 places - sur inscription

ENVIRONNEMENT

Avec l'association DIRE

Découverte de la nature en ville

› **Vendredis 15 novembre et 6 décembre, 10h - 11h30**

| Devant le centre social, place des Glières

ATELIER CRÉATIF

Cartes et décorations de Noël

› **Mardi 10 décembre** 9h30 - 11h30

| 10 places, sur inscription

EVÈNEMENTS CULTURE

Concert de poche

Clôture des ateliers musicaux par un concert

› **18 décembre 2024,**

| Salle des fêtes de Lafourguette

NUMÉRIQUE

Permanences numériques (rendez-vous individuels d'1h)

Une conseillère est là pour vous aider dans vos démarches en ligne

› **Les mercredis après-midi entre 14h et 17h**

| Inscriptions par téléphone au 05 62 27 44 20