

# Les rendez-vous du centre social

**BELLEFONTAINE - LAFOURGUETTE**

6 janv. au 14 fév.



**centre social**  
Bellefontaine - Lafourguette



**Mon Quartier + Facile**

**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**



## ATELIERS INFORMATIQUES

### Atelier collectif

- › **Mardis 14, 21, 28 janvier**  
**Mardi 11 février**  
**14h - 15h30**

| *Au centre social Bellefontaine*

### Permanences numériques

Rendez-vous individuels d'1h  
Une conseillère vous aide  
dans vos démarches en ligne

#### Tous les mardis :

| *Centre Social Bellefontaine*

Tous les mercredis :

#### Matin :

| *Centre Social Bellefontaine*

#### Après-midi :

| *Annexe Lafourquette*  
Inscriptions par téléphone  
au 05 62 27 44 20

**Pour vos urgences  
administratives  
sur internet**

Prise de Rdv  
au 05 62 27 44 20

## EXPRESSION, CRÉATION ET PARTAGE

### Côté Centres

- › **Lundi 3 février**  
**De 14h à 17h**

Comité de rédaction

Choix du thème du prochain  
numéro

| *Au Centre Social Bellefontaine*

### Atelier Expression

Le pieds à l'encrier  
Lire le monde

- › **Mardis 7, 21 janvier,**  
**Mardi 4 février**  
**de 9h30 à 11h30**

| *6 places, sur inscription*  
*Annexe Lafourquette*

### Atelier créatif

#### "La saint valentin"

- › **Mardi 11 février,**  
**de 10h à 11h30**

«Confiture de mots doux»

| *Annexe Lafourquette*  
*Sur inscription*  
*6 places*

### Jeux de société

À la découverte d'un  
nouveau jeu de société :

LE SKY-JO

- › **Les lundis**  
**entre 14h et 17h**

| *Annexe Lafourquette*

## CULTURE ET DÉCOUVERTE

### À la découverte du Canada

«Se sucrer le bec comme  
un Québécois»

- › **Jeudi 30 janvier**  
**de 14h30 à 17h**

Fluffy pancake et sirop  
d'érable

Apprendre deux trois mots  
de québécois.

| *15 places sur inscription*  
*au Centre Social Bellefontaine*

### Atelier cuisine

Repas partagé  
avec la CS

- › **Mardi 21 janvier,**  
**de 9h30 à 14h**

Recettes d'hiver

| *6 places / structure*  
*centre social de Bellefontaine*  
*Tarif : 2€*

### Repas de début d'année des adhérents

- › **Mardi 4 février**  
**de 9h30 à 15h**

| *30 places*  
*Tarif : 2€*

### Nutrimania

#### Les rendez-vous du goût et de la santé

Pour les personnes  
de plus de 60 ans

Programme de 8 séances  
entre 17 janvier et 25 mars,  
animés par une diététicienne  
nutritionniste

- › **Vendredi 17 janvier**  
**de 9h à 12h**

l'hydratation

- › **Vendredi 31 janvier**  
**de 14h à 17h**

les féculents

- › **Mardi 11 février**  
**de 14h à 17h :**  
les produits laitiers

| *Sur inscription*

### Parcours découverte madame Le Lapin blanc

Œuvre de Gilles Bachelet

### Concours de dessin

" Les mamans dans le  
compte d'Alice au pays  
des merveilles "

## ADULTES

Imaginer les mamans des personnages d'Alice aux pays des merveilles.

Plus d'information auprès de Lucile.

› **Semaine du 13 au 23 janvier 2025**

| *Tout public*

---

## PRENDRE SOIN DE SOI

---



**Toutes les femmes sont belles**

Atelier créatif et cocooning deuxième partie

› **Mardi 21 janvier 14h30-17h**

| *Au Centre Social Bellefontaine*

**Aisance Aquatique**

"Surmonter sa peur de l'eau"

› **Tous les jeudis 16h-17h**

› **À partir du jeudi 9 janvier**

| *Piscine du centre culturel Alban Minville*  
8 places – sur inscription

**Marche nordique**

› **Tous les lundis à partir du lundi 13 janvier**

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

**Balades de proximité**

› **Mercredi 8 janvier et mercredi 5 février À 14h30**

| *Départ place des Glières*

**Sport sur ordonnance**

Pratique d'activité physique encadrée et adaptée pour les personnes en affection longue durée ou maladie chronique

Proposé par l'association EPGV

› **Tous les jeudis après-midi de 13h30 à 14h30**

| *Au Centre social de bellefontaine*  
Sur inscription avec participation financière

**Yoga doux et relaxation**

10h-11h

› **Mardis 14 janvier et 11 février**

| *5 places – sur inscription*  
*Annexe Lafourquette*

**Yoga**

› **Tous les vendredis de 14h à 15h30**

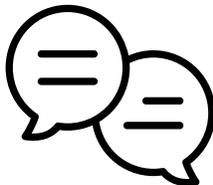
› **À partir du 10 janvier**

| *10 places- sur inscription*  
*au Centre Social Bellefontaine*

---

## ON DISCUTE

---



**Petit déjeuner des adhérents**

Vos idées pour le Centre Social

› **Jeudi 16 janvier à 9h30**

› **Jeudi 6 février à 9h30**

| *Au centre social Bellefontaine*

**Conversation en langue française**

Pratique orale du français

| *15 places*

› **Atelier à partir du lundi 6 janvier**

› **Les lundis de 14h à 16h et**  
› **Les jeudis de 9h30 à 11h30**

| *Au Centre social Bellefontaine*

**Conversation en langue anglaise**

| *20 places*

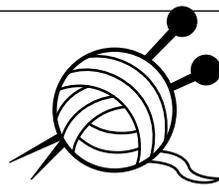
› **Tous les lundis à partir de 6 janvier de 9h30 à 11h00**

| *Au Centre Social Bellefontaine*

---

## COUTURE, TRICOT ET CROCHET

---



| *Places limitées (10 places)*  
*Débutants ou confirmés*

**9 janvier 13h30**  
**16 janvier 13h30**  
**23 janvier 13h30**  
**30 janvier 9h**  
**6 février 13h30**  
**13 février 9h**

## EN FAMILLE

### AUTOUR DU LIVRE

#### "Madame le lapin blanc"

Découverte de l'œuvre à la médiathèque grand M.

› **Mercredi 15 janvier de 15h30 à 17h**

| Sur inscription 16 places

Visite de l'exposition au Centre culturel Alban Minville.

› **Mercredi 22 janvier entre 15h30 et 17h**

| Sur inscription 16 places

Vernissage au Centre culturel Alban Minville.

Rencontre avec l'auteur Gilles Bachelet.

› **Jeudi 23 janvier de 18h00 à 19h30**

| Sur inscription 16 places

Sortie familles au festival du livre jeunesse Occitanie à St Orens

› **Samedi 25 janvier de 15h à 17h30**

Pour les familles qui ont participé au projet

| Sur inscription 16 places



## TOUT PUBLIC

### ENVIRONNEMENT & JARDINAGE

#### Permanence des jardiniers

| Jardins de l'amitié du Tintoret  
| Cheminement Bouton

› **Tous les mardis 11h - 12h**

| jardins partagés de Monlong

› **Tous les mercredis 9h30 - 11h30**

| chemin de Perpignan

› **Tous les jeudis 15h - 17h**

| Jardins partagés et familiaux

#### Atelier Environnement :

Animé par l'Association Dire  
**10h - 12h**

| Annexe Lafourguette

› **Vendredi 10 janvier**

"Aider les oiseaux en hiver"

Atelier de fabrication de boules de graines à emporter et d'un nichoir pour les oiseaux. Docs et chants d'oiseaux présents dans le quartier.

› **Vendredi 24 janvier**

"La famille zéro déchet"

Atelier autour du temps de dégradation des déchets, Comment trier, Jeu et maquette de la maison zéro déchet

› **Vendredi 7 février**

**14h 30 - 16h30 :**

"Légumes d'hiver ; légumes sauvages"

Atelier de reconnaissance de plantes sauvages comestibles à l'origine de nos légumes et confection d'une soupe

**Dès 16h30 :**

Fête de la soupe et des plantes aromatiques. Sel aux herbes à confectionner et emporter. Dégustation de soupe.



### AGIR DANS MON QUARTIER

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

| Prise de Rdv au 05 62 27 44 20

Présentez vos projets pour votre quartier

› **Vendredi 17 janvier à 14h**

› **Vendredi 14 février à 14h**

| Centre Social Bellefontaine



# 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](mailto:deleguescsbl@gmail.com)**

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

- › les lundi 13 janvier  
et 3 février de 11h à 12h

## 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

Tous 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](mailto: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**

### Balade avec les ambassadrices de santé

Tous les mardis matin  
Rendez-vous à 9h

- › **Devant le Centre culturel Alban Minville**

### Ludothèque

Ateliers ludiques créatifs samedi 11 janvier  
de 9h30 à 12h

Jeux en grand format samedi 25 janvier  
de 9h30 à 12h et de 13h30 à 18h



# LE COUP DE CŒUR



› Repas de début d'année des adhérents !

MARDI 4 FÉVRIER DE 9H30 À 15H

**VENEZ EN TENUE DE FÊTE ! OU AVEC UN ACCESSOIRE !  
DÈS LE MARDI 7 JANVIER, VENEZ PROPOSER VOS MENUS DE FÊTE**

› 30 places - sur inscription  
› Tarif : 2€

## LES INFOS PRATIQUES

### 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

#### HORAIRES 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 MARDI 7 JANVIER À 8H30**

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