

# Les rendez-vous du centre social

EMPALOT

6 janv. > 15 fév.



  
**centre social**  
Empalot

  
**Mon Quartier + Facile**  
MAIRIE DE  **TOULOUSE**

## ADULTES



### ACCUEIL LIBRE

#### Café des habitants

Temps d'échange autour d'un café.

- › Les mercredis 8, 15, 22 et 29 janvier, 5 et 12 février

| 9h30 › 11h30

#### Accueil des habitants

Espace de détente à l'eau vive où vous pouvez vous retrouver pour un moment convivial et d'échange.

- › Les vendredis 10, 17, 24 et 31 janvier, 7 et 14 février

| 14h › 16h

#### Permanences association Toutes Ensemble

Temps d'échange et d'écoute en direction des familles.

- › Les lundis 13 et 27 janvier

Atelier pour accompagner au mieux son enfant dans ses apprentissages scolaires. Animé par l'association Occitadys

- › Le lundi 10 février

| Salle Eau Vive

9h › 12h

Contact : 07 48 35 96 01



#### Informatique

Accès libre aux ordinateurs « la Toile ».

- › Du lundi au vendredi (fermé le lundi matin)

| 9h › 12h30 / 13h30 › 16h

#### À la Toile

Pour un apprentissage avec l'Association Cosmopolitaine.

- › Du lundi au jeudi

| 16h à 20h (sur RDV)

| Sur inscription au 07 49 35 43 10



### CUISINE

#### Réunion de concertation pour l'atelier cuisine

Élaborons ensemble les menus souhaités pour l'atelier cuisine.

- › Le jeudi 9 janvier à 9h30

#### Atelier collectif suivi d'un repas.

- › Les jeudis 16 et 30 janvier, 13 février

| 9h30 › 13h30 (sur inscription dans les 10 jours précédents)

| Tarif : 2 € à régler lors de l'inscription

### DESSIN – PEINTURE

Animé par Gilbert, adhérent bénévole.

- › Les lundis 6, 13, 20 et 27 janvier, 3 et 10 février

| Salle Eau Vive

14h › 16h30

| Sur inscription auprès l'équipe



### TRICOT

Atelier en autonomie.

- › Les lundis 6, 13, 20, 27 janvier, 3 et 10 février

| Salle La roseraie

14h › 16h30



### COUTURE

Ateliers encadrés par une couturière professionnelle, Corinne Vincent.

- › Les mercredis 8, 15, 22 et 29 janvier, 5 et 12 février

| Salle Eau Vive

9h30 › 12h

| Sur inscription auprès de l'équipe



## ADULTES



### JEUX DE MOTS

Venez découvrir « l'atelier d'écriture » ludique et créatif. Un moment de partage.

› **Les mardis 7, 21 janvier et 4 février**

Salle La roseaie

14h › 16h

Sur inscription auprès de Sylvie  
au 06 14 40 23 40



### LOISIRS CRÉATIFS

Réunion de préparation

› **Jedi 9 janvier**

Atelier animé par Alice.

› **Les jeudis 16, 23 et 30 janvier,  
6 et 13 février**

Salle Eau Vive

› 14h › 16h30



### SANTÉ - BIEN-ÊTRE

#### Sport et femmes

Gym douce pour se retrouver et prendre soin de soi. Encadré par un éducateur sportif de la mairie de Toulouse.

› **Les vendredis 10, 17, 24 et 31 janvier,  
7 et 14 février**

Pour le 1<sup>er</sup> cours rendez-vous au Centre Social  
à 9h20

9h30 › 12h

Sur inscription auprès de l'équipe



### SORTIES DÉTENTE – LOISIRS

« Clin d'œil »

**Le rendez-vous cinéma**

Proposé par l'association La Trame, une fois par mois, en partenariat avec le cinéma ABC.

La séance est suivie d'un goûter débat.

› **Le jeudi 13 février**

**Vingt Dieux**

13h30

10 places

Sur inscription – Tarif : 1 €

Prévoir un ticket de métro

### IMPLIQUEZ-VOUS

**La rencontre des adhérents**

Toutes vos idées sont les bienvenues.

› **Mercredi 22 janvier**

Salle Eau Vive

17h › 18h30



**Agir dans mon quartier**

Venez proposer des projets pour votre quartier !

**Comité de gestion**

› **Le mardi 4 février**

18h › 20h

Salle Eau Vive

## TOUT PUBLIC

## EN FAMILLE

---

### TEMPS FORTS SUR LE QUARTIER

---

#### Éclat(s) de femmes

Dans le cadre du mois de l'égalité femmes-hommes.

Éclat(s) de femmes est un projet qui met les femmes à l'honneur, avec pour aspiration de prendre du temps pour soi et de sensibiliser aux questions sur l'égalité femmes - hommes sur le quartier Empalot. Au programme : spectacles, concerts, rencontres, expositions, sorties, ateliers...

| Centre Culturel de quartier  
La Brique Rouge  
9 rue Maria-Monbiola  
31400 Toulouse

#### Exposition Hautes en couleurs

Proposée par l'Association Reflet 31. Dix-sept portraits de femmes « hautes en couleurs » sous bien des aspects : tempéraments, parcours de vie, looks atypiques ou colorés, etc.

› **Du 21 janvier au 14 février**

| Vernissage le 21 janvier à 18h30

#### Spectacle Lucia

Cie Grasparrassa

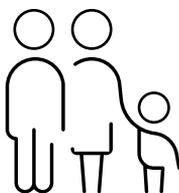
Chaque femme qui résiste, qui milite, qui cherche, qui se sauve, toute femme qui suit son intuition, son savoir ou sa volonté, celle qui dit non au crime et au désespoir. Ce non est acte créateur.

› **Vendredi 7 février à 17h30**

| Public : adultes, 20 places  
D'autres dates sont à venir...

#### Soirée de clôture

› **Vendredi 14 mars**



---

### ATELIERS PARENTS-ENFANTS

---

#### Atelier sociolinguistique parent/enfant

Pour apprendre le français de la naissance jusqu'à 3 ans.

› **Les mardis**

| 14h-15h30  
Renseignez-vous auprès  
de l'équipe



## **LES ACTEURS PERMANENTS DE LA MAISON JEAN-MOULIN**

.....

### **Antenne CAF (Caisse d'Allocations Familiales)**

Un espace de réception des allocataires habitants.

Les lundis, mardis et vendredis

8h30 – 12h / 13h – 16h30

› *Uniquement sur RDV. Tél. : 32 30*

---

### **La Bobine, Auteuil Petite Enfance**

Lieu d'accueil enfants-parents ouvert à toutes les familles. De la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.

• Pour les enfants non marcheurs et leur fratrie :

les mardis et les jeudis de 13h30 à 16h30

• Pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un parent :

les lundis, mercredis et jeudis de 9h à 12h

› *bobine@apprentis-auteuil.org*

*Tél. : 06 40 76 14 89*

---

### **ASEER, Association socio-éducative Empalot Rangueil**

Accompagnement à la scolarité (CP-Terminale),  
soutien à la parentalité, prévention santé.

› *accueil@aseertoulouse.org*

*www.aseertoulouse.org*

*Tél. : 05 61 14 26 12*

---

### **Service Cohésion sociale des quartiers**

Ville de Toulouse / Toulouse Métropole

Antenne territoriale du Contrat Ville d'Empalot

› *Tél. : 05 31 22 91 51*

# LE COUP DE CŒUR



## PRÉPARONS LA FÊTE DES ADHÉRENTS



ON FAIT QUOI ?	C'EST OÙ ?	C'EST QUAND ?
Nous mettons en commun toutes nos idées pour organiser ce temps festif et convivial pour tous les adhérents Constitution de la commission.	Centre social d'Empalot	Le mercredi 5 février 14h-15h30

## LES INFOS PRATIQUES

### CENTRE SOCIAL D'EMPALOT

38 avenue Jean-Moulin  
31 400 Toulouse  
05 34 31 94 42  
[empalot.cs@mairie-toulouse.fr](mailto:empalot.cs@mairie-toulouse.fr)

### HORAIRES D'OUVERTURE

**Lundi** : 13h30 › 17h

**Mardi** : 9h › 12h30 / 13h30 › 17h

**Mercredi** : 9h › 12h30 / 13h30 › 17h

**Jedi** : 9h › 12h30 / 13h30 › 17h

**Vendredi** : 9h › 12h30 / 13h30 › 16h30

### 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.



Retrouvez le programme de tous les centres sociaux sur [metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr)