

# Les rendez-vous du centre social

EMPALOT

03 mars > 11 avr.



  
**centre social**  
Empalot

  
**Mon Quartier + Facile**

**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**

## INFORMATIQUE



### Accès libre aux ordinateurs « la Toile »

#### › Du lundi au vendredi

Fermé le lundi matin

| 9h > 12h30 / 13h30 > 17h

### Avec l'Association Cosmopolitaine

A "la Toile"

Pour un apprentissage des outils numériques

#### › Du lundi au jeudi

| 16h > 20h

| Inscription au 07 49 35 43 10



## EXPRESSION ET PARTAGE

### Café des habitants

Temps d'échange autour d'un café.

En présence des délégués des adhérents

#### › Les mercredis 5, 12, 19, 26 mars, 2 et 9 avril

9h30 > 11h30

| Centre social Empalot

### Accueil des habitants

Espace de détente à l'Eau Vive où vous pouvez vous retrouver pour un moment de convivialité et d'échanges



#### › Les vendredis 7, 21, 28 mars, 4 et 11 avril

14h > 16h30

| Salle Eau Vive

### Jeux Débat

#### « Les valeurs du Centre Social »

Animé par les délégués des adhérents et l'équipe du Centre social

#### › Mardi 1<sup>er</sup> avril

10h > 12h

| Salle Eau Vive

| Centre social Empalot

### Association Toutes

#### Ensembles

#### › Les lundis 10 mars et 7 avril 9h30 > 12h

« Les Permanences »

Temps d'échange et de partage en direction des femmes et des familles.

#### › Lundi 24 mars

9h30 > 12h

Atelier centré sur la parentalité, pour renforcer le développement personnel et la confiance en soi.

Animé par l'association Palabre

| Salle Eau Vive

| Centre social Empalot

| Contact : 07 48 35 96 01

## COUTURE - TRICOT

### Atelier Tricot

#### › Les mardis 4 et 11 mars et 1<sup>er</sup> avril

| Salle Coquelicot

#### › Le mardi 18 mars

| Salle Eau Vive



#### › Le mardi 25 mars et 8 avril

| Salle La Roseraie

14h > 16h30

| Atelier en autonomie

### Atelier Couture

#### › Les mercredis 5, 12, 19, 26 mars, 2 et 9 avril

9h > 12h

Atelier animé par une couturière professionnelle Corinne Vincent

| Salle Eau Vive

| Sur inscription auprès de l'équipe

## DESSIN - PEINTURE

### Atelier Dessin, Peinture

#### › Les lundis 3, 10, 17, 24 mars, 7 et 14 avril

14h > 16h30

Atelier animé par Gilbert, bénévole

| Salle Eau Vive

| Sur inscription auprès de l'équipe



## CUISINE

### Atelier Cuisine

#### › Les jeudis 13, 20, 27 mars, 3 et 10 avril

9h30 > 13h30

Atelier collectif suivi d'un repas

| Salle Eau Vive

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



## LOISIRS CRÉATIFS

### Ateliers Loisirs créatifs

Découvrez différentes techniques artistiques dans une ambiance conviviale et repartez avec vos créations !

## ADULTES

› **Tous les jeudis**  
14h > 16h

› **Les jeudis 6 et 13 mars**

Calligraphie (Intervenant Hussein)

› **Jeudi 20 mars**

Tableau moulé (apportez vos objets à mouler)

› **Jeudi 27 mars**

Création de bijoux



› **Jeudi 3 avril**

Bougie (apportez vos pots)

› **Jeudi 10 avril**

Mosaïque (apportez vos supports)

Salle Eau Vive

Sur inscription auprès d'Alice

06 58 11 68 37

## JEUX DE MOTS

### Ateliers « Jeux de mots »

Un moment de partage pour mettre en route son expression écrite et sa créativité.

› **Les mardis 4 et 18 mars**  
14h > 16h30

| Salle La Roseraie

› **Le mardi 8 avril**  
14h > 16h30

| Salle Coquelicot

| Contacter Sylvie 06 14 40 23 40

## LES CAFÉS DU VENDREDI



Retrouvons-nous pour échanger autour de divers sujets de société, de parentalité et de santé lors des cafés thématiques.

› **Tous les vendredis**  
9h30 > 11h30

| Infos & inscriptions, contacter Emilie 07 77 11 71 97

› **Vendredi 7 mars**

Café éthique

Échange sur les droits des femmes dans le cadre de la journée internationale.

› **Vendredi 14 mars**

Café des parents

Discussion autour de la parentalité

› **Vendredi 21 mars**

Café santé

Échanges entre femmes sur la santé au féminin avec Isabelle Montay-Gruel, coordinatrice Santé à la Ville

› **Vendredi 28 mars**

Café des parents spécial Écran

« Les parents, les enfants et les écrans » – Animé par l'association Clémence Isaure.

› **Vendredi 4 avril**

Café santé

Thème à définir

› **Vendredi 11 avril**

Café bilan & repas partagé

Retour collectif sur les séances et propositions de thématiques futures.

## SANTÉ - BIEN-ÊTRE

### Promenade et Découverte

L'animateur seniors vous fera bénéficier de son expérience sur la faune et flore ainsi que sur l'architecteure toulousaine. Parcours entre 5 et 6 km  
Durée : 1h30

Encadré par Maurice, animateur seniors de la Mairie de Toulouse

› **Jeudi 27 mars**  
14h30

Parc du Ritouret Blagnac  
RDV 14h : métro  
Palais de Justice



### Atelier «Santé Femmes»

Atelier bien-être avec Isabelle Montey Gruel, pour les mamans et leurs enfants, dans le cadre du projet Éclat(s) de Femme.

› **Jeudi 27 février,**  
9h30 > 12h

| Au Centre Social,

## SORTIES - LOISIRS

### Théâtre – « Parfois j'aimerais avoir une famille comme celle de la petite maison dans la prairie »

Adaptée du roman de Hernan Cascari

Mirta Bertotti, femme au foyer argentine, partage son quotidien avec un mari au chômage et trois enfants en crise. Pour ne pas devenir folle, elle raconte sa vie sur son blog !

› **Mercredi 5 mars**  
20h30

Théâtre du Pavé  
Tarifs : adultes 4.10€ et pour les -18ans 2€

Sur inscription auprès d'Alice  
10 places

Public : à partir de 14 ans



### « La Fête du Court

**Métrage »** du 19 au 25 mars  
L'équipe « Cinéma & Citoyenneté » d'Unis-Cité propose des projections gratuites animées par des volontaires en service civique.

### « En Haut de l'affiche »

› **Vendredi 21 mars**  
9h30

| Salle Eau Vive  
Sur inscription

## EN FAMILLE

### ENVIRONNEMENT



#### Défi Familles

##### Avec l'association FAIRECO

Des ateliers encadrés par des professionnels pour apprendre ensemble à consommer autrement, réduire son impact écologique et faire des économies

| Salle Eau Vive

Renseignements auprès de Marie 07 44 79 15 03

[contact@faireco-asso.fr](mailto:contact@faireco-asso.fr)

› **Lundi 3 mars** Couture  
9h > 12h

› **Lundi 3 mars** Gaspillage alimentaire  
17h30 > 19h30

› **Lundi 17 mars** Gaspillage alimentaire  
10h > 12h

› **Lundi 31 mars** Alimentation durable  
10h > 12h

› **Lundi 9 avril** Alimentation durable  
17h30 > 19h30

#### Les ateliers d'Envie de Terre

L'association a pour vocation de promouvoir toutes les actions contribuant à embellir le cadre de vie, respecter l'environnement et renforcer les liens sociaux entre les habitants au travers de ses ateliers de jardinage, de compostage, de cuisine, de la santé et du bien-être..

› **Mardi 1<sup>er</sup> avril** Atelier Cuisine « De la terre à l'assiette » avec Cocagne Alimentaire  
14h > 16h

| Salle Eau Vive

› **Dimanche 9 et 23 mars**  
Atelier « Jardinage goûter »  
15h > 18h30

| Jardin « Empalox »  
Inscription 06 67 84 86 13

#### Atelier Sociolinguistique parent/enfant

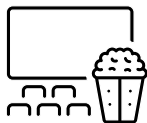
Pour apprendre le français

› **Tous les mardis**  
14h > 15h30

| Jusqu'à 3 ans

Renseignements auprès d'Emilie

### CINÉMA



#### « Mon monde imaginaire »

Le Centre social, en partenariat avec les Services Civique d'Unis-Cité, propose une sélection de cinq courts-métrages pour les enfants de 5 à 7 ans et leurs parents. Un moment magique en famille avec des aventures aériennes, des monstres amicaux, des jouets qui s'animent et des dessins qui prennent vie

› **Mercredi 19 mars**  
14h

| Salle Eau Vive  
Sur inscription

UnisCité

## TOUT PULIC

### IMPLIQUEZ-VOUS

#### Comité des usagers

Venez rencontrer les délégués des adhérents et l'équipe qui vous présenteront les activités du Centre Social.

Toutes vos idées sont les bienvenues

› **Mardi 8 avril**  
10h > 12h

| Salle Eau Vive

#### Journal "Côté Centre"

Devenez rédacteurs !

Elaboration d'articles pour le journal.

› **Mardi 1<sup>er</sup> avril**  
14h > 18h

| Salle la Roseraie  
Sur inscription

Contactez Sylvie au 06 14 40 23 40



#### "Préparons la fête des adhérents"

Venez participer à l'organisation de ce temps festif et convivial autour d'un repas partagé.

› **Mercredis 12 mars et 9 avril**  
12h30 > 15h



## agir dans **mon** quartier

Fonds d'Initiative et de Participation des Habitants

Vous habitez à Empalot, vous avez des idées, des projets pour votre quartier ?  
Des aides techniques et financières sont possibles.

Pour avoir plus de renseignements ou pour être accompagné dans la réalisation d'un projet vous pouvez contacter :

- **Le Centre Social Empalot : 05 34 31 94 42**
- **L'antenne Contrat de Ville : 05 31 22 91 51**
- **La Préfecture : 05 34 45 38 98**

Vous pouvez également participer au prochain Comité de Gestion pour présenter ou choisir les actions qui seront réalisées.

### **Au Centre Social Empalot**

› **Mardi 8 avril**

**18h à 20h**

| Salle Eau vive

## **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



## SOIRÉE FESTIVE DE CLÔTURE DU FESTIVAL ÉCLAT(S) DE FEMME

ON FAIT QUOI ?	C'EST OÙ ?	C'EST QUAND ?
18h : ateliers, visites musée numérique Micro-folie 19h : repas partagé, apportez vos "mets" 20h : concert de la Bruja 21h : soirée dansante !	<b>Centre Culturel La Brique Rouge 9 rue Maria Monbiola sur inscription au : 05 34 24 52 65</b>	<b>Vendredi 14 mars 18h</b>

## 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

**Jeudi** : 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)

