

# Les rendez-vous du centre social

**BELLEFONTAINE - LAFOURGUETTE**

**3 nov. > 19 déc.**



**centre social**

Bellefontaine - Lafourguette



**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**



## LES PERMANENCES AU CENTRE SOCIAL BELLEFONTAINE

.....

### 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

### France Victimes 31

Permanences d'accueil et d'information.

Pour les victimes d'infractions pénales.

Prise en charge juridique, orientation.

Pour prendre rendez-vous : 05 62 30 09 82

### Info Droits

Questions juridiques du quotidien (famille, travail, logement, contrats, droit public, procédures...)

Permanence accueil et information gratuite de 14h à 17h

Les mardis 4, 18, 25 novembre et 2, 9 décembre

Pour prendre rendez-vous : 05 56 45 25 21 ou [www.infodroits.org](http://www.infodroits.org)

## LES PERMANENCES AU CENTRE SOCIAL LAFOURGUETTE

.....

### Info Droits

Questions juridiques du quotidien (famille, travail, logement, contrats, droit public, procédures...).

Permanence accueil et information gratuite de 10h à 12h

Les jeudis 6, 20 novembre et 4, 18 décembre

Pour prendre rendez-vous : 05 56 45 25 21 ou [www.infodroits.org](http://www.infodroits.org)

### Mission Locale de Toulouse

Des conseillers viennent à la rencontre des jeunes toulousains de 16 à 25 ans

(Accès des jeunes à l'autonomie et à l'emploi).

Tous les mardis de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Pour prendre rendez-vous : 05 61 41 77 33 ou [www.mltoulouse.org](http://www.mltoulouse.org)

Gratuit

### Écrivain public

Avec la Confédération Syndicale des Familles (CSF)

Aide aux démarches administratives (rédaction de courriers, dossiers divers, etc.)

Tous les lundis de 14h à 18h

Tous les jeudis de 10h à 12h

Pour prendre rendez-vous : 05 34 63 18 75

Gratuit

## ATELIERS INFORMATIQUES

### Ateliers informatiques collectifs

- › **Mardis 4, 18 et 25 novembre**
- › **Mardis 9 et 16 décembre**
- 14h > 15h30**

| Bellefontaine

### Permanences numériques : rendez-vous individuels d'1h

Une conseillère vous aide dans vos démarches en ligne

- › **Tous les mardis : Bellefontaine**
- › **Tous les mercredis :**  
**Matin : Bellefontaine**  
**Après-midi : Lafourquette**

| Inscriptions par téléphone au  
05 62 27 44 20

### Pour vos urgences administratives sur internet

Prise de rendez-vous au :  
05 62 27 44 20

## CULTURE ET EXPRESSION

### Conversation en langue française

Pratique orale du français

- › **Les lundis 3, 10, 17, 24 nov et 1, 8, 15 décembre**
- › **Les jeudis 6, 13, 20, 27 nov et 4, 11, 18 décembre**

| Bellefontaine

### Première fois au théâtre

« Livre de K »

- › **Jeudi 13 novembre**
- 19h30**

| 5 places – sur inscription  
Tarif : 5€

| Théâtre de la Cité

### « Le château des Carpatès »

- › **Jeudi 18 décembre**
- 19h30**

| à partir de 12 ans  
6 places – sur inscription  
Tarif : 5€  
Théâtre de la Cité

### Projet « Détours » avec Petit Cowboy

À la découverte des secrets des cabines téléphoniques créatives

- › **Lundi 17 novembre**
- 19h30**

| 6 places – sur inscription  
Médiathèque Grand M

### Journal Côté Centres

Atelier « Ecrivons le journal »

- › **Mardi 18 novembre**
- 10h > 12h**

| 6 places – sur inscription  
Lafourquette

### Ciné - Débat La Citoyenneté à l'affiche !

Suivi d'un buffet / dégustation.

- › **Mercredi 10 décembre**
- 16h > 19h**

| Ouvert à tous  
Centre culturel Alban Minville

### « L'atelier des choses à dire »

Écriture ludique et conviviale

- › **Mardi 16 décembre**
- 10h45 > 12h15**

| 6 places – sur inscription  
Salle Gironis – Lafourquette

### Exposition

« Comprendre les messages cachés des contes. »

- › **Lundi 22 décembre**
- 16h30**

| 10 places – sur inscription  
Centre Culturel Alban Minville

## ATELIERS ADULTES

### Atelier d'échanges et de savoirs

Atelier cuisine avec la CSF

- › **Mardi 18 novembre**
- › **Mardi 16 décembre**
- 9h > 13h30**

| 6 places – sur inscription  
Bellefontaine  
Tarif : 2€

### Défis culinaires spécial fête

- › **Mercredi 3 décembre**
- 10h > 12h**

| 10 places – sur inscription  
Bellefontaine



### Couture, tricot, crochet

Débutants ou confirmés

- › **Tous les jeudis**

**6 nov. 13h30 > 16h30**

**13 nov. 9h > 12h**

**20 nov. 13h30 > 16h30**

**27 nov. 9h > 12h**

**4 déc. 13h30 > 16h30**

**11 déc. 9h > 12h**

**18 déc. 9h > 12h**

| 10 places – sur inscription  
Bellefontaine

## SANTÉ BIEN-ÊTRE

### Info santé «MOIS SANS TABAC»

Un temps d'échange avec un tabacologue.

– Les effets du tabac sur ma santé, mon budget et l'environnement.

– L'impact sur ma famille et mes proches.

- › **Mardi 4 novembre**
- 13h30 > 15h30**

| Espace créatif –  
Bellefontaine



## ADULTES

### Marche active

- Les lundis 3, 17, 24 novembre et 8 décembre
- Rendez-vous à 13h30 au Centre social  
ou 14h sur le lieu de marche

10 places dont 7 dans le minibus - sur inscription Bellefontaine



### Yoga doux et relaxation

- Les mardis 4, 25 novembre et 9, 16 décembre
- 9h30 > 10h30

10 places - sur inscription  
Salle Gironis - Lafourquette

### Aisance Aquatique

Surmonter sa peur de l'eau

- Les jeudis 6, 13, 20, 27 nov et 4, 11, 18 décembre
- 16h > 17h

5 places - sur inscription  
Piscine Alban Minville

### Yoga inclusif avec l'association NOUR

- Les vendredis 7, 14, 21, 28 novembre et 5, 12 décembre

### Yoga doux et relaxation

- Vendredi 19 décembre
- 14h > 15h

10 places - sur inscription  
Bellefontaine

### Bien être seniors : Ateliers de réflexologie

Pour les 60 ans et +

- Les mercredis 5, 12, 17, 26 nov. et 3 décembre
- 15h > 16h30

7 places - sur inscription  
Salle Gironis - Lafourquette

## Une question santé ?

Venez rencontrer les **Ambassadrices de santé** de votre quartier  
Renseignements au Centre social Bellefontaine  
**05 62 27 44 20**

## PARTICIPATION VIE DU CENTRE SOCIAL



### Petit déjeuner des adhérents

Vos idées pour le centre social

- Jeudi 20 novembre
- 9h30 > 11h30

Bellefontaine

### Goûter des adhérents

Vos idées pour le Centre social

- Lundi 8 décembre
- 16h15 > 18h

Bellefontaine

## AGIR DANS MON QUARTIER

Le Centre social vous aide à réaliser vos projets pour votre quartier

Prise de RDV au 05 62 27 44 20

- Vendredi 14 nov. et 12 déc.
- 14h

Bellefontaine

## STAND VIE DE QUARTIER

Rencontres et échanges avec les acteurs du territoire

- Les mercredis de 9h30 à 12h :

- 5 nov. : Santé des dents
- 19 nov. : Violences Sexistes Sexuelles et Violences Faîtes aux Femmes
- 3 déc. : Infos seniors
- 10 déc. : Citoyenneté / Laïcité

Marché de Bellefontaine

## EN FAMILLE



### Atelier créatif à Lafourquette

Parents / enfants - grands-parents / petits-enfants

- Mercredi 12 novembre
- 14h > 16h30

Salle Gironis - Lafourquette

### Atelier créatif au Milan !

« Lampions et maracas »  
(pour la déambulation jusqu'au square Vendôme)

- Mercredi 17 novembre
- 14h > 16h30

Salle de la CSF - le Milan

## LE CENTRE SOCIAL ET VOUS

Une question ? Une envie ?  
Les délégués des adhérents du Centre social sont à votre écoute !

Vous pouvez leur écrire à l'adresse suivante :

[deleguescsbl@gmail.com](mailto:deleguescsbl@gmail.com)

Ou les rencontrer lors d'une permanence au Centre social :

**les lundis 17 novembre et 8 décembre de 11h à 12h**

Espace créatif du Centre social Bellefontaine (rez-de-chaussée)



### Atelier « pâtisserie citoyenne »

Parents / enfants – grands-parents / petits-enfants  
Préparation d'un goûter pour le débat au Centre culturel Alban Minville.

› **Mercredi 10 décembre**  
**14h > 16h**

| 12 places – sur inscription  
| Bellefontaine

### Spectacle en Famille

« **Faubourg** » – Cie Le clan des songes  
La petite vie d'un quartier de marionnettes, jeux de lumière qui laissent libre court à l'imagination.

› **Dimanche 14 décembre**  
**10h30 (durée de 30 à 45 min).**

| dès 4 ans  
| 15 places – Sur inscription

## TOUT PUBLIC

### ÉVÈNEMENTS

#### Rencontre Théâtre Débat

Restitution de la Compagnie Canal Art'.

› **Mercredi 5 novembre**  
**17h45 > 19h30**

| 40 places – sur inscription  
| Salle Gironis – Lafourquette

#### Violences Faîtes aux Femmes et Culture

Projection du film «TRACE».

› **Jedi 20 novembre**  
**14h30**

| 10 places – sur inscription  
| Médiathèque du Grand M

## TOUT PUBLIC

#### « Entre ville et nature »

"Micro-Folie, l'art à votre rencontre"

Exposition et ateliers  
Découverte d'œuvres d'ici et d'ailleurs  
Avec casques de réalité virtuelle et tablettes interactives

› **Samedi 22 novembre**  
**9h**

| 15 places – sur inscription  
| Centre culturel Alban Minville

#### La cabine téléphonique

Expérimentation d'une cabine téléphonique ludique sur l'espace public.

› **Mercredi 26 novembre**  
**9h > 12h**

| Sur inscription  
| Marché de Bellefontaine

#### Vernissage exposition « Une autre fois »

« Les autres fois » de Henri Meunier revisitent des contes traditionnels français

› **Jedi 4 décembre**  
**18h**

| Centre culturel Alban Minville

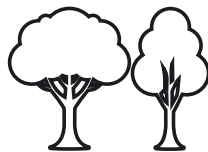
#### Rendez-vous « Mystère de l'hiver »

Déambulation et animations

› **Mercredi 17 décembre**  
**17h45 > 19h30**

| Ouvert à tous  
| Square Vendôme – Lafourquette

## ENVIRONNEMENT



### PERMANENCES DES JARDINIERS

Jardins de l'amitié du Tintoret

› **Tous les mardis**  
**9h30 > 12h**

| Cheminement Bouton

### Jardins partagés et familiaux de Monlong

Journée jardin.  
Jardnage, repas partagé, permanence et visite

› **Tous les mercredis**  
**9h30 > 16h30**

| Parc Monlong  
| Chemin de Perpignan



### Fabrication des produits de la salle de bain et de déodorant maison avec Fairéco

Atelier et discussion autour des risques sur la santé et des bénéfices de certains produits.

› **Jedi 27 novembre**  
**14h > 15h30**

| 7 places – sur inscription  
| Centre social Reynerie

### Fabrication des produits ménagers et fabrication de lessive maison avec Fairéco

Atelier et discussion autour des risques sur la santé et des bénéfices de certains produits.

› **Jedi 4 décembre**  
**14h > 15h30**

| 7 places – sur inscription  
| Centre social Reynerie

**fairéco**

# LES COUPS DE CŒUR



## Journées contre les Violences faites aux Femmes

### › Mardi 25 novembre

14h > 17h

Centre social - Bellefontaine

Sur inscription : 12 places

#### Atelier cocooning

« Toutes les femmes sont belles »

Temps d'expression, temps créatif,  
temps convivial et final SURPRISE !

### › Mercredi 26 novembre

14h > 17h

Centre culturel Alban Minville

Gratuit - Ouvert à tous

#### Après-midi Égalité

Femmes/Hommes

Jeux, exposition, spectacle, goûter

## LES INFOS PRATIQUES

### SITE DE BELLEFONTAINE

Espace Enfance & Famille Claude Nougaro  
3 impasse Foulquier 31100 Toulouse  
Métro ligne A, station Bellefontaine  
05 62 27 44 20

#### 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  
Bus L4, arrêt Les Glières  
05 31 22 96 54

#### HORAIRE D'OUVERTURE

Lundi et mercredi : 14h > 17h

Mardi et jeudi :

9h30 > 12h / 14h > 17h

Vendredi : 9h30 > 12h

### PENSEZ À ADHÉRER POUR L'ANNÉE 2025-2026 !

#### 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 3 NOVEMBRE À 13h30**

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

**05 62 27 44 20**

**[csocial-belfon@mairie-toulouse.fr](mailto:csocial-belfon@mairie-toulouse.fr)**

