

Les rendez-vous du centre social

BELLEFONTAINE - LAFOURGUETTE



5 janv. > 20 fév.

ADULTES



ATELIERS INFORMATIQUES

Ateliers informatiques collectifs

- › Mardis 20 et 27 janvier
- › Mardis 3, 10 et 17 février
- 14h > 15h30

| Bellefontaine

CULTURE ET EXPRESSION

Conversation en langue française

Pratique orale du français

Tests de français :

- › Lundis 5, 12, 19, 26 janvier et 2, 9, 16 février
- 14h > 16h
- › Jeudis 8, 15, 22, 29 janvier et 5, 12, 19 février
- 9h30 > 11h30

| Bellefontaine

“Le pieds à l’encrier”

Expression et écriture ludique

Thème : Un monde meilleur,
ça commence où ?”

- › Mardi 27 janvier
- 10h45 > 12h30
- › Mardi 17 février
- 10h < 12h

| 8 places – sur inscription
| Salle Gironis - Lafourguette

ÉCHANGES ET RENCONTRES



Cuisine

Atelier d'échanges et de savoirs

Avec l'Espace de Vie Sociale de la CSF

- › Mardi 27 janvier
- 9h > 13h30

| 6 places – sur inscription
| Tarif : 2€
| Bellefontaine

Cuisine

«Défi culinaire DETOX»

- › Mercredi 11 février
- 10h > 12h

| 10 places – sur inscription
| Bellefontaine



«Le Centre social à votre rencontre»

Rencontre avec les parents et les enfants de l'école Dottin.

- › Mardi 10 février
- 15h45

SANTÉ BIEN-ÊTRE



Marche active

- › Lundis 12, 19, 26 janvier et 2, 9, 16 février

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

| 10 places – dont 7 places dans le minibus
| Sur inscription
| Bellefontaine



Yoga doux et relaxation

- › Mardis 20 et 27 janvier
- › Mardi 3 et 10 février
- 9h30 > 10h30

| 10 places – sur inscription
| Salle Gironis
| Lafourguette

Yoga doux et relaxation

- › Vendredi 20 février
- 14h > 15h

| 10 places – sur inscription
| Bellefontaine



Aisance Aquatique

«Surmonter sa peur de l'eau»

- › Jeudis 8, 15, 22, 29 janvier et 5, 12, 19 février
- 16h > 17h

| 5 places – sur inscription
| Piscine Alban Minville

ADULTES



NOUVEAU !

Pilates adultes et seniors

6 séances

- › Vendredis 9, 16, 23, 30 janv. et 6, 13 février
14h > 15h

10 places – sur inscription
Bellefontaine



Atelier «Cocooning»

Soins du visage naturels à base de fruits.

- › Mardi 3 février
10h45 > 12h

8 places – sur inscription
Salle Gironis - Lafourguette

Une question santé ?

Venez rencontrer les **Ambassadrices de santé** de votre quartier

Renseignements au centre social Bellefontaine
05 62 27 44 20
csocial-belfon@mairie-toulouse.fr

TOUT PUBLIC

ENVIRONNEMENT ET JARDINAGE



Permanences des jardiniers

Jardins de l'amitié du Tintoret

- › Mardis 20 et 27 janvier
9h30 > 12h

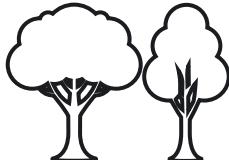
| Cheminement Bouton

Jardins partagés et familiaux de Monlong

- › Mercredis 7, 14, 21, 28 janv. et 4, 11, 18 février
9h30 > 11h30

| Atelier jardinage, permanence et visite

| Chemin de Perpignan



PARTICIPATION / VIE DU CENTRE SOCIAL

Petit déjeuner des adhérents

Vos idées pour le Centre social.

- › Jeudi 22 janvier
9h30 > 11h30

| 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 l'adresse suivante : deleguescbsl@gmail.com

Agir DANS MON quartier

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

Présentez vos projets pour votre quartier

- › Vendredis 16 janvier et 13 février
14h

| Bellefontaine



EN FAMILLE



Atelier parents / enfants

› **Mercredi 14 janvier**

› **Mercredi 18 février**

14h > 16h

Espace de Vie Sociale de la CSF

Cité le Parc

ÉVÈNEMENT

Conférence seniors

Échanges et rencontres.

«Gestion des émotions»

› **Mardi 27 janvier**

14h > 16h30

30 places - sur inscriptions

Bellefontaine



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 et 25 novembre / 2 et 9 décembre

Pour prendre rendez-vous : **05 56 45 25 21 ou www.infodroits.org**

Permanences numériques : rendez-vous individuels d'1h00

Une conseillère du Centre social est là pour vous aider dans vos démarches en ligne.

Tous les mardis : de 9h30 à 12h20 et les mercredis : de 9h30 à 12h30

Inscriptions par téléphone au **05 62 27 44 20**

LAEP : Lieu parents enfants

Accueil des familles gratuit et anonyme par des professionnelles de la petite enfance.

Pour les enfants de 0 à 6 ans.

Les jeudis et vendredis matin : 9h < 12h30

Le 3ème samedi de chaque mois : 9h < 12h30

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 et 20 novembre / 4 et 18 décembre

Pour prendre rendez-vous : **05 56 45 25 21 ou 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 mardi de 13h30 à 17h

Pour prendre rendez-vous : **05 61 41 77 33 ou www.mltouse.org**

Écrivain public

Avec la Confédération Syndicale des Familles (CSF)

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

Tous les lundis de 14h à 18h

Pour prendre rendez-vous : **05 34 63 18 75**

Permanences numériques : rendez-vous individuels d'1h00

Une conseillère du centre social est là pour vous aider dans vos démarches en ligne.

Les mercredis après-midi : de 14h à 17h

Inscriptions par téléphone au **05 62 27 44 20**

LES COUPS DE CŒUR



Repas de début d'année !

Venez partager un moment festif et convivial
Cuisine et repas avec les adhérents et l'équipe du Centre social

› Mardi 13 janvier

9h30 > 15h

Bellefontaine

sur inscription : 30 places disponibles

Tarif : 2€

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

HORAIRES D'OUVERTURE
Lundi et mercredi : 14h > 17h
Mardi et jeudi :
9h30 > 12h / 14h > 17h
Vendredi : 9h30 > 12h

FERMETURES EXCEPTIONNELLES

Lundi 5 et mardi 6 janvier 2026

**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 5 JANVIER À 13h30

les lundis après-midi, mardis, jeudis et vendredis 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**