

Les rendez-vous du centre social

JOLIMONT - SOUPETARD

5 jan. > 20 fév.



ADULTES

ACCUEIL LIBRE

Jolimont

- › Les lundis 5, 12, 19, 26 janvier, 2, 9, 16 février
- › Les jeudis 8, 15, 22, 29 janvier, 5, 12, 19 février
13h30 › 17h

Jeux théâtraux et d'improvisation

- › Jeudi 29 janvier
14h30 › 16h

| Sur inscription

LE CAFÉ DES HABITANTS

Un temps partagé pour discuter, proposer et créer ensemble

- › Les jeudis 8, 15, 22, 29 janvier, 5, 12, 19 février
9h › 11h

COUTURE

Ateliers encadrés par une couturière professionnelle

Soupetard

- › Les mardis 13, 27 janvier,
10 février
14h › 17h

Jolimont

- › Les jeudis 8, 22 janvier, 5, 19 février
14h › 17h

| Sur inscription une semaine avant l'atelier



Besoin d'aide
pour vos démarches
administratives en ligne
Prendre RDV à l'accueil

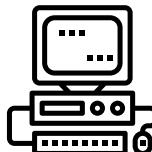


Repas partagé des couturiers et couturières

Soupetard

- › Mardi 13 janvier
12h

| Sur inscription



INFORMATIQUE

Accès libre aux ordinateurs

Jolimont

- › Les lundis 5, 12, 19, 26 janvier, 2, 9, 16 février
- › Les jeudis 8, 15, 22, 29 janvier, 5, 12, 19 février
13h30 › 17h

Soupetard

- › Les jeudis 8, 15, 22, 29 janvier, 5, 12, 19 février
13h30 › 17h

Atelier collectif

Jolimont

"Découvrir l'intelligence artificielle"

- › Vendredi 23 janvier
14h › 15h30

| Sur inscription

ON CUISINE !

Atelier collectif suivi d'un repas

Jolimont

- 9h30 › 13h30

| Tarif : 2 €

- › Vendredi 9 janvier

Chou et choux

| Sur inscription à partir du lundi 5 janvier

- › Vendredi 23 janvier

Raclette revisitée

| Sur inscription à partir du lundi 12 janvier

- › Vendredi 6 février

Soupe et tartine

| Sur inscription à partir du lundi 26 janvier

- › Vendredi 20 février

Cuisine Ouardia

| Sur inscription à partir du lundi 9 février

ADULTES

ATELIER MEMORY

Travailler sa mémoire tout en s'amusant

- › Vendredi 20 février
14h › 15h30

| Sur inscription



VISITES CULTURELLES

Visite guidée de l'exposition Georges Henri Adam au musée Paul Dupuy

- › Mercredi 7 janvier
14h › 16h

| Sur inscription à partir du lundi 5 janvier

Exposition commentée Salvador Dali à l'Hotel Albert 1^{er}

- › Mardi 20 janvier
14h › 16h

| Sur inscription à partir du mardi 6 janvier
Tarif 4,10€

Visite guidée Monuments à la gloire de la résistance

- › Mercredi 4 février
14h › 16h

| Sur inscription à partir du mardi 20 janvier

Visite guidée dôme de la Grave

- › Mardi 17 février
14h › 16h

| Sur inscription à partir du mardi 4 février

SORTIE DÉCOUVERTE

Visite de l'incinérateur de Toulouse

Venez découvrir où finissent nos poubelles ! avec l'association Zéro WASTE

- › Mercredi 7 janvier
13h › 17h

| Sur inscription à partir du lundi 5 janvier

SANTÉ - BIEN-ÊTRE



Yoga du rire

Cours animés par un professeur

Soupetard

- › Jeudi 8, 22 janvier, 5, 19 février
10h › 11h30

| Sur inscription une semaine avant l'atelier

Balades

- 9h › 12h

| Sur inscription

- › Mardi 13 janvier

Canal du midi au départ de Ramonville

- › Mardi 27 janvier

Lac de l'Union

- › Mardi 10 février

Boucle autour de Balma

Nouveau !

Marche nordique

Encadrée par un éducateur sportif et bâtons de marche fournis.

Venez vous exercer à la technique de la marche nordique, travailler votre endurance et votre cardio.

10h › 12h

Rdv devant l'école des chiens guide d'aveugle aux Argoulets

| Sur inscription



Les ambassadrices santé

Les Ambassadrices santé sont des habitantes bénévoles qui vous informent et facilitent l'accès aux soins.

En vous donnant envie de prendre votre santé en main. Vous pouvez échanger sur des sujets de l'alimentation, l'activité physique, la vie affective, la santé mentale.

Vous souhaitez les contacter :

| ambassantesouplgjol@gmail.com

Pour les rencontrer, prenez rendez-vous Renseignements au Centre social

ADULTES

Atelier de fabrication de produits cosmétiques maison

Jolimont

› Vendredi 30 janvier
14h › 15h30

Conférence AGIRR ARCO

« La santé de l'aidant un enjeu pour le bien-être de l'aidé »

Jolimont

› Jeudi 12 février
14h › 16h

IMPLIQUEZ-VOUS

La pause des adhérents

Venez participer au dépouillement des élections autour d'un temps convivial qui célébrera le début de l'année

Jolimont

› Lundi 12 janvier
17h › 18h30

Commission : Préparation d'un week-end

A la suite du 4 décembre, continuons ensemble l'organisation d'un week-end des adhérents, venez à cette rencontre

Jolimont

› Jeudi 5 février
17h › 18h30

Journal Côté centres

Ecrivons le journal, comité de rédaction

› Lundi 2 février
14h › 17h

| *Bellefontaine*

EN FAMILLE

Les mercredis familles

Soupetard

› Mercredi 7, 14, 21 28 janvier 4, 11 février
14h › 16h30

Ouvert aux parents avec enfants et grands-parents avec leurs petits-enfants.

Venez, vous poser, échanger, et partager des moments conviviaux en famille (des jeux, livres, et du matériel sont à disposition)

Sur proposition des familles, des activités et ateliers thématiques pourront être mis en place.

On cuisine en famille

Soupetard

› Mercredi 18 février
9h › 11h15 : Cuisine entre parents
11h15 › 14h : Repas en famille

*Sur Inscription à partir du 4 février
Tarif : 2€ par famille*

Le projet

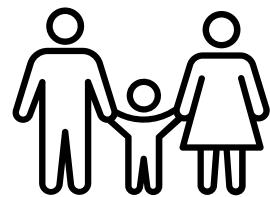
“Des livres à soi”

Vous souhaitez découvrir des livres jeunesse.

De janvier à avril :
5 ateliers pour les parents les jeudis de 9h30 à 11h30,
3 sorties en famille.

*Places limitées,
renseignements et
inscription auprès de
Stéphanie*

ET AUSSI



Le Lieu d'Accueil Enfant Parent La Bobine

Soupetard

Le LAEP La Bobine

Soupetard est gratuit, anonyme et accueille des enfants de 0 à 6 ans accompagnés de leurs parents et les futurs parents.

Les professionnels de la Bobine, formés à l'écoute, proposent un accueil convivial et bienveillant visant à accompagner le développement de l'enfant à travers une socialisation élargie, soutenir la parentalité et à rompre l'isolement des familles. Le LAEP s'inscrit dans un maillage partenarial afin d'orienter les familles vers d'autres acteurs et apporter une réponse adaptée aux besoins spécifiques.

› **Les mardis**
8h30 › 11h30

› **Les vendredis**
8h30 › 11h30
et 13h30 › 16h30

TOUT PUBLIC

AGIR DANS MON QUARTIER

Soupetard

Venez proposer des projets pour votre quartier !

- › **Les mercredis 7 janvier, 4 février
18h30 › 20h**

AUTOUR DU JARDIN



Atelier au jardin de la Butte au Bonheur des Ortaliens

Entretien de la parcelle collective, bricolage et café chaud

- › **Les mercredis 7, 14, 21 28 janvier 4, 11 février
14h › 16h30**

| *Jardin de la Butte*

- › **Les vendredis 9, 16, 23, 30 janvier, 6 13, 20 février
14h › 16h30**

| *Jardin de la Butte*

LES PERMANENCES AU CENTRE SOCIAL

Permanences Plateforme linguistique 31

Jolimont

- › **Jeudis après-midi
| sur RDV**

Évaluation et orientation sur les formations d'apprentissage de la langue française pour l'insertion professionnelle et sociale des adultes

Pour prendre rendez-vous :
| *contact@plateformelinguistique31.org*

Permanences écrivain public

Soupetard

- › **Les jeudis**

Association « Pour écrire un mot »
| *Sur rendez-vous au 07 81 20 29 16*

Permanences sociales CAF

Si vous êtes concernés par un changement de situation, naissance d'un enfant, une séparation, un décès ou l'impayé d'un loyer hors logements sociaux.

| *Uniquement sur RDV
Pour prendre RDV,
connectez-vous sur votre
compte CAF : caf.fr*

Soupetard

- › **les mardis**

Jolimont

- › **les jeudis après-midi**

VRAC Toulouse – Manger mieux, à prix accessible

Commandes groupées de produits secs, hygiène et entretien : bios, locaux, à prix coûtant.

Permanence d'information et de prise de commande

Soupetard

- › **Mercredi 28 janvier
10h › 12h**

Distributions des commandes

- › **Mercredi 11 février
14h › 17h30**

Soupetard

Vous êtes intéressés, le catalogue des produits est disponible au Centre social ou demandez le par mail à :

| *contact-toulouse
@vrac-asso.org
ou par téléphone
au 06.95.22.2994*



LE COUP DE CŒUR



FABRICATION DE COSMÉTIQUES MAISON

ON FAIT QUOI ?	C'EST OÙ ?	C'EST QUAND ?
Venez confectionner vos produits cosmétiques naturels. Atelier animé par une ambassadrice Santé.	Centre social de Jolimont	14h > 15h30 Sur inscription

LES INFOS PRATIQUES

ADRESSES

SITE DE JOLIMONT

11, avenue de l'Observatoire
31 500 Toulouse
05 31 22 94 84
jolimont.cs@mairie-toulouse.fr

SITE DE SOUPETARD

12 avenue Charles Garnier
31 500 Toulouse
05 34 24 57 00
jolimont.cs@mairie-toulouse.fr

HORAIRES D'OUVERTURE

SITE DE JOLIMONT

Lundi : 13h30 > 17h
Jeudi : 9h > 12h30 / 13h30 > 17h
Vendredi : 9h > 12h30 / 13h30 > 17h

SITE DE SOUPETARD

Mardi : 9h > 12h30 / 13h30 > 17h
Mercredi : 9h > 12h30 / 13h30 > 17h
Jeudi : 9h > 12h30 (pas d'accueil administratif)
13h30 > 17h

PENSEZ À RENOUVELEZ VOTRE CARTE 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



TOUTE L'ÉQUIPE DU CENTRE SOCIAL VOUS SOUHAITE UNE TRÈS BELLE ANNÉE, RICHE EN PROJETS, EN PARTAGE ET EN SÉRÉNITÉ.

