

Les rendez-vous du centre social

BELLEFONTAINE - LAFOURGUETTE

9 mars > 17 avril



centre social
Bellefontaine - Lafourguette



Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE  **TOULOUSE**

ADULTES

ATELIERS INFORMATIQUES



Ateliers informatiques collectifs

- › **Mardis 10, 17, 24 et 31 mars**
- › **Mardis 7 et 14 avril**
14h > 15h30

| Bellefontaine

COUTURE, TRICOT ET CROCHET



Débutants ou confirmés.

- › **Tous les jeudis**
12 mars 13h30 > 16h30
19 mars : 9h > 12h
26 mars : 13h30 > 16h30
2 avril : 9h > 12h
9 avril : 13h30 > 16h30
16 avril : 9h > 12h

| 10 places – sur inscription
Bellefontaine

CULTURE ET EXPRESSION

Conversation en langue française

Pratique orale du français.

- › **Lundis 9, 16, 23, 30 mars et 13 avril**
14h > 16h
- › **Jeudis 12, 19, 26 mars et 2, 9, 16 avril**
9h30 > 11h30

| Bellefontaine



Journal Côté Centres

Atelier «Écrivons le journal».

- › **Mardi 10 mars**
10h45 > 12h15

| 6 places – sur inscription
Salle Gironis – Lafourquette

Journal Côté Centres

Bouclage et Édito.

- › **Lundi 13 avril**
14h

| Centre social Reynerie

Ciné Débat

Dans le cadre du mois des droits des femmes.

Film : « Pour que ses jours fleurissent ».

- › **Samedi 14 mars**
16h30 > 18h

| 10 places – sur inscription
Centre culturel Alban Minville



Concerts

Pause musicale «Tablao de Tango».

- › **Jeudi 26 mars**
À 12h30

Conférence-concert sur l'Asie

- › **Jeudi 16 avril**
À 12h30

| 10 places – sur inscription
Salle Sénéchal

L'atelier des choses à dire

Écriture ludique.

- › **Mardi 31 mars**
10h > 12h

| 8 places – sur inscription
Salle Gironis – Lafourquette



Le carnaval fait son cirque !

Déambulation et temps festif
Venez déguisés et maquillés !

- › **Mercredi 1^{er} avril**

12h – repas partagé au Centre social

13h – départ vers le Campus universitaire Mirail U

| 20 places – sur inscription

ECHANGES ET RENCONTRES

Stand Vie de Quartier

9h30 > 12h

Marché de Bellefontaine

- › **Mercredi 18 mars**

Thèmes : Mars bleu /
Dépistage du cancer colorectal.

- › **Mercredi 1^{er} avril**

Thème : Parentalité

- › **Mercredi 15 avril**

Thème : Alimentation.

Cuisine

Atelier pâtisserie

- › **Mardi 24 mars**
14h > 16h

| 6 places – sur inscription
Bellefontaine



NOUVEAU !

Temps libre et ouvert !

Un moment pour vous retrouver entre adhérents.
Des activités et des échanges libres.

- › **Vendredi 27 mars**
14h30 > 16h30

ADULTES

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Marche active

- › **Lundis 9, 16, 23, 30 mars et 13 avril**

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

| 10 places dont 7 dans le minibus - sur inscription
| Bellefontaine



Yoga doux et relaxation

- › **Mardi 10, 17, 24 mars et 7, 14 avril**
9h30 > 10h30

| 10 places - sur inscription
| Salle Gironis - Lafourguette

ATELIERS FEMMES

Dans le cadre du mois des droits des femmes :
«Un temps pour soi»

Expression, créatif, soins des mains.

- › **Mardi 17 mars**
10h45 > 12h15

| 8 places - sur inscription
| Salle Gironis - Lafourguette

Atelier « Cocooning »

Soins du visage naturels à base de fruits.

- › **Mardi 24 mars**
10h45 > 12h

| 8 places - sur inscription
| Salle Gironis - Lafourguette

Aisance aquatique

Surmonter sa peur de l'eau.

- › **Judis 12, 19, 26 mars et 2, 9, 16 avril**
16h > 17h

| 8 places - sur inscription
| Piscine Alban Minville



Défi culinaire : repas équilibré

Atelier cuisine

- Mardi 7 avril**
10h > 12h

| 10 places - sur inscription
| Bellefontaine



NOUVEAU !

Sophrologie adultes et seniors (6 séances)

Dans le cadre découverte parcours santé.

- › **Vendredis 13, 20, 27 mars et 3, 10, 17 avril**
14h > 15h

| 10 places - sur inscription
| Bellefontaine

NOUVEAU !

Ateliers seniors Art Thérapie

Activités manuelles et créatives pour les aidants de 60 ans et + et leurs proches aidés.

- › **Les lundis 9, 16, 23, 30 mars et 13 avril**
14h > 16h

| 6 places - sur inscription
| Bellefontaine

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

PARTICIPATION / VIE DU CENTRE SOCIAL



Petit déjeuner des adhérents

Vos idées pour le Centre social.

- › **Judi 12 mars**
9h30 > 11h30

| Bellefontaine

Goûter des adhérents

Vos idées pour le Centre social.

- › **Lundi 13 avril**
16h15 > 18h

| Bellefontaine

Agir DANS MON quartier

Agir dans mon quartier

Le centre social vous aide à réaliser vos projets pour votre quartier.

- › **Vendredi 20 mars**
À 14h

| Bellefontaine



NOUVEAU !

Ateliers déco et rangement

Décorez le Centre social à votre goût.

- › **Vendredis 20 mars et 3 avril**
10h > 11h30

| 6 places - sur inscription
| Bellefontaine

TOUT PUBLIC

ENVIRONNEMENT / JARDINS



Permanences des jardiniers

Jardins de l'amitié du Tintoret

- › **Mardis 10, 17, 24, 31 mars
et 7, 14, avril**
9h30 > 12h

| Cheminement Bouton

Jardins partagés et familiaux de Monlong

Jardinage, repas partagé,
permanence et visite.

- › **Mercredis 11, 18, 25 mars
et 8, 15 avril**
9h30 > 16h30

| Parc Monlong, chemin de
Perpignan

Jardins partagés et familiaux de Monlong

Jardinage, repas partagé.
Formation sur les plantes.
médicinales.

- › **Mercredi 1^{er} avril**
9h30 > 16h30

| Parc Monlong, chemin de
Perpignan

Ateliers semis et bouturage

Friche végétalisée de
Bellefontaine.

- › **Judi 19 mars**
- › **Judi 22 avril**
10h > 11h30

| 10 places - sur inscription

EN FAMILLE



Atelier parents / enfants

Thème : La Nature

- › **Mercredi 25 mars**
- › **Mercredi 8 avril**
15h > 17h

| Hall du 1^{er} étage
Bellefontaine

Projet « Dynamique jeunes »

Ateliers parents/ados

- › **Mercredi 25 mars**
15h < 17h

| RDV au Centre social à 14h50
ou 15h à l'Accueil Jeunes de
Bellefontaine



Stands animation devant les écoles

Rencontres avec les
familles.

15h30 < 16h30

- › **Mardi 7 avril**
Ecoles maternelle et
élémentaire Buffon

- › **Judi 9 avril**
Ecole élémentaire Dottin

- › **Vendredi 10 avril**
Ecoles maternelles Bastide
- Pinhous

- › **Mardi 12 avril**
Ecoles maternelles et
élémentaire Victor Hugo

- › **Judi 14 avril**
Ecole élémentaire Bastide

ÉVÈNEMENT

FORUM SANTÉ

Prévention, dépistage cancers, insuffisance rénale,
diabète

- › **Mardi 24 mars**
13h < 19h

| Salle Gisèle Halimi - Bagatelle



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 16h
Les mardis 10, 24 mars et 7 avril
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 matins : de 9h à 12h30
Le 3ème samedi de chaque mois : de 9h à 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 12, 19 mars et 2 avril
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 14h à 17h
Pour prendre rendez-vous : 05 61 41 77 33 ou www.mltoulouse.org

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

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



Le Carnaval fait son cirque !

Déambulation et temps festif
Venez déguisés et maquillés !

› Mercredi 1^{er} avril

12h - Repas partagé au Centre social

13h - départ vers le Campus universitaire Mirail U

sur inscription : 20 places disponibles

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 LAFOURQUETTE

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 9 MARS 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**

