

# Les rendez-vous du centre social

**BELLEFONTAINE - LAFOURGUETTE**

4 mai > 3 juil.



**centre social**  
Bellefontaine - Lafourguette



**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**

## ADULTES

### NUMÉRIQUE



#### Ateliers informatiques collectifs

- › **Mardis 12, 19, 26 mai**
- › **Mardis 2, 9, 16, 23, 30 juin**  
14h › 15h30

| Bellefontaine

### COUTURE, TRICOT ET CROCHET



Débutants ou confirmés.

- › **Tous les jeudis**  
7 mai : 9h › 12h  
21 mai : 13h30 › 16h30  
28 mai : 9h › 12h  
4 juin : 13h30 › 16h30  
11 juin : 9h › 12h  
18 juin : 13h30 › 16h30  
25 juin : 9h › 12h  
2 juillet : 13h30 › 16h30

| 10 places – sur inscription  
Bellefontaine

### CULTURE ET EXPRESSION

#### Conversation en langue française

Pratique orale du français.

- › **Lundis 4, 11, 18, 25 mai**
- › **Lundis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22, 29 juin**
- › **Jeudis : 5, 21, 28 mai**
- › **Jeudis : 4, 11, 18, 25 juin**  
9h30 › 11h30

| Bellefontaine

#### Ciné Palabre

Dans le cadre du Mois du Monde

#### Film : "Sous les Figueiers"

- › **Jeudi 25 mai**  
14h30

| 5 places – sur inscription  
Médiathèque Grand M



#### Concerts

- › **Jeudi 25 mai**  
Tango, Samba et Bolero

- › **Jeudi 11 juin**  
Chants traditionnels des îles Amami et du Sud du Japon

- › **Jeudi 18 juin**  
Lassita Trio : fusions andalouses

11h

| Entrée libre  
Salle Sénéchal (rue Rémusat)



#### Journal Côté Centres Rencontres des adhérents

Temps convivial, repas partagé

- › **Mardi 26 mai**  
12h › 16h

| Centre social Empalot

#### L'atelier des choses à dire Écriture ludique

- › **Mardis 2 et 23 juin**  
10h45 › 12h15

| 8 places – sur inscription  
Salle Gironis – Lafourquette

### ECHANGES ET RENCONTRES

#### Stand Vie de Quartier 9h30 › 12h

Marché de Bellefontaine

- › **Mercredi 13 mai**

Thème : Emploi et  
Entrepreneuriat

- › **Mercredi 27 mai**

Thème : Numérique

- › **Mercredi 10 juin**

Thème : Logement

- › **Mercredi 24 juin**

Thème : Santé, diabète

#### Rencontre et accueil des étudiants américains

- › **Mardi 5 mai**

11h › 13h

Repas partagé (auberge espagnole)

| 8 places – sur inscription  
Aux jardins de Monlong (Chemin de Perpignan) ou au Centre Social Lafourquette

- › **Mercredi 20 mai**  
9h30 › 11h30

| Petit déjeuner "à la française"  
8 places – sur inscription  
Lafourquette



#### Atelier cuisine avec la CSF

- › **Vendredi 22 mai**  
9h › 14h

| 6 places – sur inscription  
Participation : 2 €  
Bellefontaine

#### Défi culinaire ensoleillé

- › **Mercredi 3 juin**  
10h › 12h

| 10 places – sur inscription  
Bellefontaine

## ADULTES

### Barbecue à Monlong avec la CSF

Préparation au centre social et repas à Monlong

› **Mardi 23 juin**

9h › 14h

6 places – sur inscription  
Participation : 2 €

### Conversation en Espagnol

Temps convivial autour du projet de groupe de conversation en langue espagnole (Niveau A2 : collègue)

› **Jeudi 18 juin**

11h › 12h

12 places – sur inscription  
Bellefontaine

## NOUVEAU !

### Temps libre et ouvert !

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

› **Vendredi 22 mai**

› **Vendredi 19 juin**

15h › 16h30

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE



### Marche active

› **Lundis 4, 11, 18 mai**

› **Lundis 8, 15, 22, 29 juin**

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

10 places dont 7 places dans le mini-bus  
Sur inscription – Bellefontaine



### Yoga doux et relaxation

› **Mardis 5, 12, 26 mai**

› **Mardis 2, 9, 16, 23, 30 juin**

9h30 › 10h30

10 places – sur inscription  
Salle Gironis – Lafourquette

### Atelier cocooning

«Un temps pour soi»  
Henné et échanges d'astuces beauté

› **Mardi 19 mai**

10h › 12h

8 places – sur inscription  
Salle Gironis – Lafourquette



### Aisance Aquatique

“Surmonter sa peur de l'eau”

› **Judis 7, 21, 28 mai**

› **Judis 4, 11, 18, 25 juin**

16h › 17h

8 places – sur inscription  
Piscine Alban Minville

## NOUVEAU !

### TAÏ CHI adultes et seniors (6 séances)

Dans le cadre découverte : parcours santé

› **Vendredis 22, 29 mai**

› **Vendredis 5, 19, 26, juin**

› **Vendredi 3 juillet**

14h › 15h

10 places – sur inscription  
Bellefontaine

### Atelier découverte “Chant vibratoire”

La voix comme instrument de détente

› **Vendredi 12 juin**

14h › 15h

10 places – sur inscription  
Bellefontaine

### Atelier découverte “QI GONG” en extérieur

› **Mercredi 24 juin**

14h30 › 16h

20 places – sur inscription  
Parc de Gironis – Lafourquette

## ATELIERS SENIORS

### Art Thérapie

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

› **Les lundis 4, 11, 18 mai**

› **Les lundis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22, 29 juin**

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](mailto:@mairie-toulouse.fr)

## TOUT PUBLIC

### PARTICIPATION / VIE DU CENTRE SOCIAL



#### Petit déjeuner des adhérents

Vos idées pour le Centre social

› **Jeudi 21 mai**  
**9h30 › 11h30**

| Bellefontaine

#### Goûter des adhérents

Vos idées pour le Centre social

› **Lundi 8 juin**  
**16h15 › 18h**

| Bellefontaine

#### Fête de quartier Bellefontaine

Réunion de préparation

› **Mardi 19 mai**  
**10h › 11h30**

| Espace créatif - Bellefontaine

**Agir**  
DANS MON  
**quartier**

#### Agir dans mon quartier

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

› **Jeudi 21 mai**  
**16h30**

| Lafourquette

› **Vendredi 12 juin**  
**14h**

| Bellefontaine

### ENVIRONNEMENT / JARDINS



#### Permanences des jardiniers

Jardins de l'amitié du Tintoret

› **Mardis 5, 20 mai**  
› **Mardis 2, 16, 30 juin**  
**11h › 12h**

| Cheminement Bouton

#### Jardins partagés et familiaux de Monlong

Jardinage, permanence et visite

› **Mercredis 6, 21, 27 mai**  
› **Mercredis 3, 10, 17, 24 juin**  
› **Mercredi 1<sup>er</sup> juillet**  
**9h30 › 11h30**

| Parc Monlong, chemin de Perpignan

#### Les arbres de mon quartier

Dessinons ensemble une carte sensible / repas offert

› **Mercredi 13 mai**  
**9h30 › 16h30**

| Bellefontaine

## EN FAMILLE

### Atelier parents / enfants

Thème : La Nature

› **Mercredis 6 et 27 mai**

› **Mercredi 3 juin**  
**15h › 17h**

| Hall du 1<sup>er</sup> étage  
Bellefontaine



## EN FAMILLE

### Ateliers ados

Projet Jeunes

1. *Atelier goûter*  
› **Mercredi 20 mai**  
**14h › 15h30**

| Bellefontaine

2. *Jardinage*  
› **Mercredi 24 juin**  
**14h › 15h30**

| Parc de Montlong

## ÉVÈNEMENTS

### Fête des Associations et des Centres sociaux

Informations et animations

› **Samedi 13 juin**  
**13h30 › 18h**

| Place du Capitole

### Fête de l'Espace Enfance et Familles Claude Nougaro

Thème : La Nature  
Exposition, mini-ferme, Fraîch'Attitude, goûter

› **Jeudi 18 juin**  
**16h › 18h**

| Bellefontaine

### Fête du quartier Lafourquette

› **Samedi 30 mai**  
**15h › 18h30**

Ateliers, animations, goûter, danse, musique et d'autres surprises

| Ouvert à tous  
Place des Glières

### Fête de quartier Bellefontaine

› **Samedi 27 juin**  
**14h30 › 18h30**

Ateliers, animations, expositions, musique

| Goûter offert - Ouvert à tous  
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 16h  
Les mardis 5, 12, 26 mai et 3, 9 juin  
Pour prendre rendez-vous : 05 56 45 25 21 ou [www.infodroits.org](http://www.infodroits.org)

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

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 3<sup>ème</sup> 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 7, 21, 28 mai et 4, 18 juin  
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 mardi de 14h à 17h  
Pour prendre rendez-vous : 05 61 41 77 33 ou [www.mltoulouse.org](http://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 - Gratuit

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

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



**Samedi 30 mai**  
15h › 18h30

## Fête de quartier Lafourguette

Ateliers, animations, goûter, danse, musique  
et d'autres surprises

*Ouvert à tous*  
*Place des Glières*

**Samedi 27 juin**  
15h › 18h30

## Fête de quartier Bellefontaine

Ateliers, animations, expositions, musique  
Goûter offert

*Ouvert à tous*  
*Au Centre Social Bellefontaine*

## LES INFOS PRATIQUES

**FERMETURE DU CENTRE SOCIAL LE 8 MAI  
ET LES 14 ET 15 MAI 2026**

### 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

**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 4 MAI 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)**



Retrouvez le programme  
du Centre social  
en flashant ce QR Code.fr