

# Les rendez-vous du centre social

**BELLEFONTAINE - LAFOURGUETTE**

**4 nov. au 20 déc.**



© AdobeStock



**Mon Quartier + Facile**

**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**



## ATELIERS INFORMATIQUES

### Débutant

› **Mardis 4, 12, 19, 26 novembre Mardis 3, 10, 17 décembre 10h30 - 12h**

| *Centre social Bellefontaine*

### Perfectionnement

› **Mardis 4, 12, 19 novembre Mardis 3, 10, 17 décembre 14h - 15h30**

| *Centre social Bellefontaine*

### À la découverte des cyber risques et de la sécurité en ligne !

Avec la compagnie du code

› **Mardi 26 novembre 14h - 16h**

| *Centre social Bellefontaine*

**Pour vos urgences administratives sur internet**

Prise de Rendez-vous :  
05 62 27 44 20

## CULTURE, EXPRESSION ET PARTAGE

### Après-midi cocooning "colorée et fleurie"

**Dans le cadre de la journée de l'élimination des violences à l'égard des femmes**

- Temps d'expression et d'échanges
- Atelier créatif (fleurs et image de soi)
- Atelier bien-être : les couleurs qui me vont bien

› **Mardi 26 novembre 12h - 16h30**

| *15 places - sur inscription*

### Pause Culture

#### Sortie au théâtre

Pour une 1<sup>er</sup> fois au théâtre "Qui som". Spectacle colorée vif et musical.

› **Mercredi 11 décembre 19h30**

| *Théâtre de la cité, départ groupé et retour groupé. Dès 12 ans accompagné des parents - 15 places Gratuit*



**Rencontre avec les comédiens : Troupe de Théâtre Baro d'evel**

› **Mercredi 4 décembre 11h**

| *Centre social de la Reynerie Rdv à 10h45 au métro Reynerie 10 places - Gratuit*

## Partons à la découverte de...

### L'Algérie

Région Est de l'Algérie, "chaoui"

Atelier cuisine suivi du repas, avec l'association CSF

› **Mardi 19 novembre 9h30 - 14h**

| *6 places / structure  
Tarif : 2€*

L'Algérie et son histoire ancienne, animation culturelle

### Le Canada

Découverte du Québec et des paysages canadiens. Goûter Canadien

› **Mardi 03 décembre 14h à 16h30**

| *12 places*

**Les fêtes de fin d'année :** atelier cuisine suivi du repas, avec l'association CSF

› **Mardi 17 décembre 9h30 - 14h**

| *6 places / structure  
Tarif : 2€*

## PRENDRE SOIN DE SOI

### Aisance Aquatique

"Surmonter sa peur de l'eau"

› **Tous les jeudis à partir du 7 novembre 16h - 17h**

| *Piscine du centre culturel Alban Minville - 8 places - sur inscription*

### Marche nordique

› **Tous les lundis à partir du 4 novembre sauf le 11 novembre**

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

## ADULTES

### Balade avec les ambassadrices de santé

› Tous les mardis matin 9h

*Devant le Centre culturel  
Alban Minville*

### Sport sur ordonnance

Pratique d'activité physique encadrée et adaptée pour les personnes en affection longue durée ou maladie chronique. Proposé par l'association EPGV

› Tous les jeudis 13h30 - 14h30

*Centre social de bellefontaine,  
sur inscription avec  
participation financière*

### Respirer, Bailler

Yoga Maitreya

› Tous les vendredis  
à partir du 8 novembre  
14h - 15h30

*Centre Social Bellefontaine  
sur inscription*

## ON DISCUTE

### Petit déjeuner des adhérents

### Vos idées pour le Centre Social

› jeudi 21 novembre à 9h30  
› Jeudi 12 décembre à 9h30

*Centre social Bellefontaine*

### Conversation en langue

### Pratique orale de l'anglais

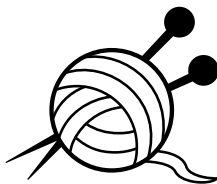
› Les lundis à partir du  
4 novembre de 9h30 à 11h

*Centre social Bellefontaine  
20 places*

### Pratique orale du français

› À partir du lundi 4 novembre,  
Les lundis de 14h à 16h et  
Les jeudis de 9h30 à 11h30

*Centre social Bellefontaine  
15 places*



## COUTURE, TRICOT ET CROCHET

› 7 novembre : 13h30  
14 novembre : 13h30  
21 novembre : 13h30  
28 novembre : 9h  
5 décembre : 9h  
12 décembre : 13h30  
19 décembre : 9h

Pendant les ateliers de novembre :  
confection de trouses et  
broderies pour le mois des  
droits des femmes

## SENIORS

### VIENS, JOUE, FABRIQUE ET DEVIENS (NOUVEAU)

Ateliers de fabrication de  
jeux de société en bois à  
destination des seniors,  
proposée par l'association  
Ludimonde

› Toutes les semaines à  
partir du 27 novembre, les  
mercredis de 15h30 à 17h  
et les jeudis de 14h à 15h30

*Ludimonde : 2 Cheminement  
Robert Cambert, 31100 Tlse  
12 places*



## TOUT PUBLIC

## ON JARDINE !

### Permanence des jardiniers

### Jardins de l'amitié du Tintoret

› Tous les mardis 11h - 12h

*Cheminement Bouton*

### Jardins partagés de Monlong

› Tous les mercredis  
9h30 - 11h30

### Jardins partagés et familiaux

› Tous les jeudis  
15h > 17h

*Chemin de Perpignan*

## AGIR DANS MON QUARTIER

### Le centre social vous aide à monter vos projets pour votre quartier

Présentez vos projets :

› Jeudi 14 novembre à 16h30

*Centre Social Lafourquette  
Prise de Rdv au 05 62 27 44 20*

## STAND VIE DE QUARTIER

Retrouvez les acteurs du  
territoire pour échanger avec :

On parle Logement

› mercredi 6 novembre

On parle lutte contre les  
violences sexistes et sexuelles !

› mercredi 20 novembre

On parle citoyenneté

› mercredi 11 décembre

9h30 - 12h

*Sur le marché de Bellefontaine*



## LES RENDEZ-VOUS LAÏCITÉ DE DÉCEMBRE

### Ciné débat

Projection de courts métrages suivis d'un débat

› **Le vendredi 6 décembre de 14h à 16h30**

| Centre culturel Alban Minville

### Forum Jeux

Animations ludiques autour de la citoyenneté et de la laïcité. Jeux coopératifs, espaces d'expression, expositions...

**Le mercredi 11 décembre de 14h30 à 17h30**

| Centre social Reynerie

## NUTRITION ALIMEN- TATION, SANTÉ

### Atelier équilibre alimentaire

Comment équilibrer son repas ?

› **Judi 28 novembre  
9h30 - 11h30**

### Atelier lecture des étiquettes

› **Judi 5 décembre  
9h30 à 11h30**

### Atelier cuisine

› **Mardi 10 décembre  
13h30 - 15h30**

| centre social Bellefontaine

## JEUX DE SOCIÉTÉ

### À la découverte d'un nouveau jeu de société : LE SKY-JO

› **Lundi 18 novembre,  
2 décembre et 16  
décembre, de 14h30  
à 15h30**

## MARCHES

### Balades de proximité

**Judi 21 novembre et  
12 décembre de 10h à 11h**

| Départ place des Glières

## BIEN ÊTRE

### Relaxation et postures yoga

› **12 novembre, 9h30 - 11h30**

| 8 places - sur inscription

### soins du visage et maquillage pour les fêtes

› **17 décembre, 9h30 - 11h30**

| 8 places - sur inscription

## ENVIRONNEMENT

Avec l'association DIRE

### Découverte de la nature en ville

› **Vendredis 15 novembre  
et 6 décembre, 10h - 11h30**

| Devant le centre social, place  
des Glières

## ATELIER CRÉATIF

### Cartes et décorations de Noël

› **Mardi 10 décembre  
9h30 - 11h30**

| 10 places, sur inscription

## EVÈNEMENTS CULTURE

### Concert de poche

Clôture des ateliers  
musicaux par un concert

› **18 décembre 2024,**

| Salle des fêtes de  
Lafourguette

## NUMÉRIQUE

### Permanences numériques

(rendez-vous individuels d'1h)

Une conseillère est là  
pour vous aider dans vos  
démarches en ligne

› **Les mercredis après-midi  
entre 14h et 17h**

| Inscriptions par téléphone au  
05 62 27 44 20



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

## Où les rencontrer lors d'une permanence au centre social :

› **les lundi 18 novembre  
et 9 décembre de 11h à 12h**

| *Espace créatif du centre social  
au rez-de-chaussée*



## LES PERMANENCES AU CENTRE SOCIAL

---

### 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***  
***Au centre social***

### Plateforme linguistique 31

Les jeudi sur rendez-vous.  
Évaluation et orientation sur l'apprentissage  
de la langue française pour l'insertion  
professionnelle et sociale des adultes.

› ***Au centre social***  
*Pour prendre rendez-vous :*  
***contact@plateformelinguistique31.org***

### France Victimes 31

Permanences d'accueil et d'information.  
Pour les victimes d'infractions pénales.  
Prise en charge juridique, orientation.

› ***Au centre social***  
*Pour prendre rendez-vous :*  
***05 61 43 06 94***

### Une question santé ?

Venez rencontrer les Ambassadrices de  
santé de votre quartier

› ***Renseignement au centre social***

### Ludothèque

> Animations ludiques de 9h30 à 12h  
> Jeux en grand format !  
Samedi 23 novembre et 21 décembre  
de 9h30 à 12h et de 13h30 à 18h

# LE COUP DE CŒUR



## › Dressing solidaire

### C'EST QUAND ?

**RÉUNION PRÉPA AVEC LES ADHÉRENTS** : mardi 12 novembre, 14h  
**DÉPÔTS / RÉCOLTE DES DONS** : du lundi 18 au vendredi 29 novembre  
**DRESSING SOLIDAIRE** : Mardi 3 décembre de 14h à 18h30

## LES INFOS PRATIQUES

### FERMETURE DU CENTRE SOCIAL

LE LUNDI 11 NOVEMBRE

#### SITE DE BELLEFONTAINE

Espace Enfance & Famille Claude Nougaro  
3 impasse Foulquier 31100 Toulouse  
Métro ligne A, station Bellefontaine

#### 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  
05 31 22 96 54

#### HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi, Mercredi et vendredi :  
14h › 17h

Mardi et Jeudi :  
9h30 › 12h et 14h › 17h

### PENSEZ À ADHÉRER POUR L'ANNÉE 2024-2025 !

#### 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 NOVEMBRE À 13h30**

les lundis après-midi, mardis, jeudis  
et vendredi 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



Imprimerie de Toulouse Métropole - Papier recyclé