

## PROGRAMME DU 6 NOVEMBRE AU 22 DÉCEMBRE

Organisés par la Maison de quartier - Centre social de Cantepau

### LES MARDIS 7, 14, 21 ET 28 NOVEMBRE ET 5, 12 ET 19 DÉCEMBRE

- ✓ **Café Ephémère**  
Partager un moment, donner son avis, des idées de sorties, de projets... autour d'un café, proposé par l'association « Barjots mais pas que... » avec la Maison de Quartier/Centre Social  
**9h30-11h30** - Gratuit  
Salle du bas de la Maison de quartier-Centre social
- ✓ **Exceptionnel :**  
Mardi 7 Novembre, la ludothèque la Marelle sera présente pour conseiller sur les types de jouets à acheter pour les fêtes de fin d'année

### LES MERCREDIS 8, 15, 22 ET 29 NOVEMBRE ET 6, 13 ET 20 DÉCEMBRE

- ✓ **Atelier de réparation vélo** ouvert à tous  
Viens apprendre à réparer ton vélo  
**14h-16h** - Gratuit  
Cour de la Maison de quartier-Centre social

### LES LUNDIS APRÈS-MIDI ET JEUDIS MATIN ET APRÈS-MIDI

- ✓ **Balades pour les adultes** Adulte  
**Petite balade (4 à 5 km)** les lundis après-midi (14h-17h)  
Moyenne balade (- de 10 km) les jeudis matins (9h-12h)
- ✓ **Grande balade (+ de 10 km)** les jeudis après-midi (14h-18h) - Gratuit  
Départ de la Maison de quartier-Centre social

### LES JEUDIS 30 NOVEMBRE ET 21 DÉCEMBRE

- ✓ **Atelier cuisine** Adulte  
Moment de détente et de convivialité autour d'une recette apportée par les participants afin de connaître et d'échanger sur les traditions de chacun.  
**9h-14h**  
2€ de participation pour le repas-apportez une boîte hermétique  
Cuisine de la Maison de quartier-Centre social

### LES MERCREDIS 8, 15, 22 ET 29 NOVEMBRE ET 6, 13 ET 20 DÉCEMBRE

- ✓ **Blablabar** Adulte  
Partager un moment, un café, autour de conversations en français  
**14h-17h** - Gratuit  
Salle du bas de la Maison de quartier-Centre social
- ✓ **Exceptionnel :**  
Mercredi 8 Novembre  
Venez soumettre vos souhaits pour les vacances de fin d'année autour d'un moment convivial

### LES LUNDIS 6, 13, 20 ET 27 NOVEMBRE ET 4, 11 ET 18 DÉCEMBRE

- ✓ **Sortie vélo** Adulte  
Balade à vélo afin d'être plus à l'aise pour circuler en ville  
**14h-17h** - Gratuit  
Maison de quartier-Centre social

### LES MARDIS 7, 14, 21 ET 28 NOVEMBRE ET 5, 12 ET 19 DÉCEMBRE

- ✓ **Initiation aux échecs**  
Apprentissage du jeu, partager un moment convivial, tout public  
**17h-18h** - Gratuit  
Salle du bas de la Maison de quartier-Centre social

### LES VENDREDIS 10, 17 ET 24 NOVEMBRE ET 1<sup>ER</sup>, 8, 15 ET 22 DÉCEMBRE

- ✓ **Foot familles**  
Pratique du football en famille, renforcement du lien parents/enfants  
**17h-18h** - Gratuit  
Terrain synthétique

### LES JEUDIS 9, 16, 23 ET 30 NOVEMBRE ET 7, 14 ET 21 DÉCEMBRE

- ✓ **Paren'thé ou café**  
Temps de rencontre entre parents ayant des enfants de moins de 3 ans.  
Proposition d'une activité parent-enfant  
**9h30-11h30** - Gratuit  
Salle parentalité de la Maison de quartier-Centre social

### LES ÉVÈNEMENTS MERCREDI 20 DÉCEMBRE

- ✓ **Atelier cuisine parents/enfants**  
« Spécial fin d'année » avec la confection de sablés  
**9h à 12h**  
Maison de quartier-Centre social

### JEUDI 9 NOVEMBRE

- ✓ **Temps entre femmes**  
La journée, débutera par un temps de cuisine pour préparer le repas qui sera partagé par la suite. L'après-midi, sera animé par Badra, conseillère en image qui vous apportera des conseils colorimétrie et étude de la morphologie  
**9h30-17h30**  
Centre social de Saint-Juéry

### JEUDI 21 DÉCEMBRE

- ✓ **Préparons ensemble le repas pour accueillir nos invitées**  
**14h-16h30**  
Maison de quartier-Centre social - Gratuit

### VENDREDI 22 DÉCEMBRE

- ✓ **Pause bien être suivi d'un moment convivial**  
**9h30-16h** - 2€50 adulte  
Maison de quartier-Centre social

### LES SORTIES JEUDI 23 NOVEMBRE

- ✓ **Marché de Saint-Juéry** Adulte  
**8h30-11h30**  
2€50 adulte  
Venez découvrir le marché de Saint-Juéry, vous pourrez y faire vos emplettes ou simplement profiter d'une sortie en plein air

### JEUDI 14 DÉCEMBRE

- ✓ **Bowling** Adulte  
**19h-21h**  
2€50 adulte  
Prévoir pique-nique  
Départ de la Maison de quartier-Centre social

### MERCREDI 20 DÉCEMBRE

- ✓ **Marché des fêtes de fin d'année à Castres** Adulte et Famille  
**13h-18h**  
2€50 adulte/1€50 enfant  
Départ de la Maison de quartier-Centre social



Ouverture au public les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 8h30 à 12h et de 14h à 19h.  
Les mardis de 8h30 à 12h et de 16h à 19h

Carte d'adhésion en cours de validité obligatoire

Inscription définitive après paiement

### SEMAINE DES VIOLENCES INTRA-FAMILIALES LUNDI 20 NOVEMBRE

- ✓ **Balade :**  
Nous vous proposons de venir prendre un bol d'air pour couper du quotidien  
**14h-17h** - Gratuit  
Départ de la Maison de quartier-Centre social

### MERCREDI 22 NOVEMBRE

- ✓ **Vers une communication apaisée au sein de la famille :**  
Atelier parents-enfants, de découverte et d'initiation à la communication apaisée  
**13h30-17h** - Gratuit  
Centre social de Saint-Juéry

### JEUDI 23 NOVEMBRE

- ✓ **Journée bien-être et estime de soi :**  
Relooking, colorimétrie et étude de la morphologie.  
Pique-nique tiré du sac possible sur place.  
**10h-12h/13h30-15h30**  
Gratuit  
Maison de quartier-Centre social

### VENDREDI 24 NOVEMBRE

- ✓ **Journée dépassement de soi :**  
Propositions d'activités physiques : marche, pique-nique tiré du sac et escalade  
**9h30-16h30** - Gratuit  
Maison de quartier-Centre social

### SAMEDI 25 NOVEMBRE

- ✓ **Atelier histoire publique**  
Atelier parents/enfants  
à l'initiative des étudiants du master d'histoire publique  
**14h-17h**  
Rendez-vous à la Maison de quartier-Centre social

Renseignements et inscriptions à l'accueil  
MAISON DE QUARTIER - CENTRE SOCIAL DE CANTEPAU  
16, square Bonaparte 81000 ALBI - Tél. 05 63 49 10 95 - mqc@mairie-albi.fr