

PROGRAMME DU 18 SEPTEMBRE AU 20 OCTOBRE

Organises par la Maison de quartier - Centre social de Cantepau

LES MARDIS 19 ET 26 SEP.
ET 3, 10 ET 17 OCT.

✓ Café Éphémère

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

LES MERCREDIS 4, 11 ET 18 OCT.

✓ 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 MARDIS 19 ET 26 SEP.
ET 3, 10 ET 17 OCT.

✓ Répartout

Réparation de petits objets avec la participation des habitants
10h-11h - Gratuit
 Salle du bas de la Maison de quartier - Centre social

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

✓ Balades pour les adultes

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 21 SEP.
ET 12 OCT.

✓ Atelier cuisine

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 un Tupperware
 Cuisine de la Maison de quartier - Centre social

LES MERCREDIS 4, 11 ET 18 OCT.

✓ Blablabar

Partager un moment, un Café, autour de conversations en français
14h-17h - Gratuit
 Salle du bas de la Maison de quartier - Centre social

LES LUNDIS 18 ET 25 SEPT.

ET 2, 9 ET 16 OCT.

✓ Sortie vélo

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

LES MARDIS 19 ET 26 SEPT.
ET 3 ET 10 OCT.

✓ 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 JEUDIS 21 ET 28 SEPT.
ET 5, 12 ET 19 OCT.

✓ Foot familles

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

LES LUNDIS 18 ET 25 SEPT.
ET 2, 9 ET 16 OCT.

✓ Moi, toi, elles

Temps de rencontre entre femmes sur le thème de la transmission.
9h-11h15 - Gratuit
 Maison de quartier - Centre social

LES JEUDIS 28 SEPT.
ET 5, 12 ET 19 OCT.

✓ Paren'thé ou café

Temps de rencontre entre parents ayant des enfants de moins de 3 ans. Proposition d'une activité parent-enfant afin de renforcer le lien
9h30-11h30 - Gratuit
 Salle parentalité de la Maison de quartier - Centre social

LES ÉVÈNEMENTS
MERCREDI 20 SEPT.

✓ P'tit déj bénévoles

Temps d'échange entre bénévoles et professionnels pour se rencontrer et préparer la saison.
10h-12h
 Maison de quartier - Centre social

SAMEDI 30 SEPT.

✓ Ouverture de la saison de la Scène nationale

Représentation du spectacle « La Spire », suivi d'un repas partagé et d'un bal.
17h30-21h - Gratuit
 Prévoir un plat à partager (salade, tarte, quiche, gâteau...)
 Départ de la Maison de quartier - Centre social

MERCREDI 11 OCT.

✓ Automne sous les arbres

Animé par l'association Sève et Terre et la Maison de quartier - Centre social
15h30-18h30 - Gratuit

LES SORTIES
JEUDI 21 SEP.

✓ Paren'thé ou café

Sortie à la ferme le fer à cheval de Paulinet
 Visite de la ferme pédagogique en famille.
9h30-13h30 - 2€50 adulte
 Prévoir pique-nique
 Départ de la Maison de quartier - Centre social

LES JEUDIS 28 SEPT. ET 19 OCT.

✓ Temps entre femmes avec le Centre social de St Juery

Rencontre animée par Badra, conseillère en image sur le thème de l'image de soi. Les thèmes des séances sont choisis d'une rencontre à une autre par les participantes.
13h30-17h - Gratuit
 Départ de la Maison de quartier - Centre social

VENDREDI 6 OCT.

✓ Marché de Carmaux

Découverte du marché de Carmaux, où vous pourrez faire vos courses.
8h30-11h30 - 2€50 adulte/1€50 enfant
 Départ de la Maison de quartier - Centre social

MERCREDI 4 OCT.

(sous réserve)

✓ FIQ ! (Réveille-toi)

Spectacle de Cirque
 Avec une virtuosité ébouriffante, la troupe de FiQ ! livre un hymne tonitruant à la jeunesse, à l'audace et à la fête. Une explosive pop acrobatie !
18h15-20h15 - 2€50 adulte/1€50 enfant
 Départ de la Maison de quartier - Centre social

LES PARTENAIRES
PROPOSENT

MERCREDI 18 OCTOBRE

✓ Conférence débat sur le harcèlement

Proposé par le Contrat Local de Santé
18h
 Scène nationale d'Albi

LES VENDREDIS (dates à définir)

✓ Ma santé, mon corps et moi

2 actions en matinée le bien-être / Après-midi le conseil en image
 Proposée par l'EPE (École des parents et des éducateurs)
9h-12h/14h-16h
 Maison de quartier - Centre social

SAMEDI 23 SEPT.

✓ Festival des petits cailloux

Possibilité de retirer des places à l'accueil de la Maison de quartier - Centre social
10h-18h
 Salle de Pratgrausals

Ouverture au public du Lundi au Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h

Carte d'adhésion en cours de validité obligatoire

Inscription définitive après paiement



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