

MAISON DE QUARTIER CENTRE SOCIAL
de Cantepau

Vos
RDV

DU 12 SEPTEMBRE
AU 22 OCTOBRE

2022



Organisés par la Maison de Quartier – Centre Social de Cantepau

Samedi 17/09

- ✓ « **Blindpost** » : première du spectacle de la Compagnie de danse Mixture, une expérience immersive intense, à vivre
à 20h30
Gratuit, durée 40min
- ✓ **Participation au Mudgirl Run Occitanie 2022** votre Maison de Quartier-Centre Social de Cantepau franchira la course d'obstacles dédiée aux femmes, pour la recherche sur le cancer site de Cap'Découverte

Les mardis 20/09, 27/09, 4/10, 11/10, 18/10 et 25/10

- ✓ « **Café éphémère** »
Mené par l'association « barjots mais pas que » retrouvez-nous pour un café participatif avec votre convivialité, vos idées... mais pas que !
9h-11h30

Les mercredis 21/09, 28/09, 5/10, 12/10 et 19/10

- ✓ **Ateliers « Je vais avoir deux maisons »**
5 ateliers ludiques pour aborder la séparation et la nouvelle organisation
Gratuit
Plus d'infos et inscription à la Maison de Quartier-Centre Social de Cantepau

Jeudi 22/09 et 27/10

- ✓ **Atelier Cuisine**
Préparation et dégustation d'un menu mis à l'honneur
9h30-13h30
Sur inscription, participation au repas de 2€

Les jeudis 22/09, 29/09, 6/10, 13/10, 20/10 et 27/10

- ✓ **ParenThé ou Café**
Un temps d'échanges convivial entre parents
Activités proposées pour les moins de 3ans
Gratuit sur inscription
9h30-11h

Samedi 24/09

- ✓ **Théâtre L'Acte Lié**
Renseignements
au 05 63 54 17 68

Les lundis 26/09, 3/10, 10/10 et 24/10

- ✓ **Bienvenue Bébé**
Un temps d'échanges pour des réponses bienveillantes autour de la parentalité
Gratuit sur inscription
9h30-11h30

Mercredi 28/09

- ✓ **Dispositif vacances** : rdv pour tout savoir sur l'épargne bonifiée et préparer vos vacances d'été 2023
15h30-16h30

Jeudi 29/09 et 20/10

- ✓ **Atelier Blabla**
Pour s'entraîner à parler français, en toute simplicité et bonne humeur
Sur inscription
14h-15h

Mercredi 5/10

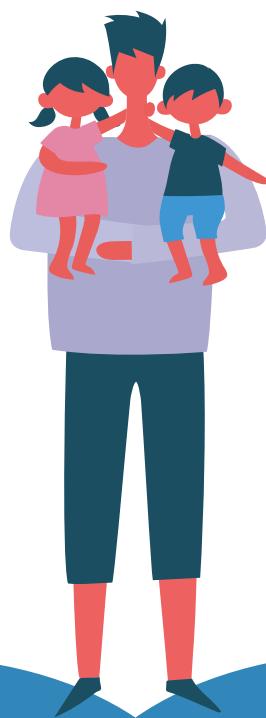
- ✓ **Participation à l'édition 2022 de La Semaine Bleue, changeons de regard sur nos aînés**
Retrouvez-nous à partir de 14h place du Vigan

Les vendredis 7/10, 14/10 et 21/10

- ✓ **« Ma Santé mon corps et moi »**
Des rdv bien-être pour prendre soin de soi et de sa santé
Gratuit sur inscription
9h30-11h30

Samedi 15/10

- ✓ **« Performance L'orage »** de l'artiste auteure Eléna Del Vento, Inspiré de son album jeunesse L'orage, Performance pour les tout-petits en collaboration avec le musicien Mayeul Irlinger.
Deux séances :
à 10h30 et 11h30



Renseignements : 05 63 49 10 95 - mqc@mairie-albi.fr