

# L'ATELIER

ESPACE SOCIAL  
ET CULTUREL  
DE LAPANOUSE -  
SAINT MARTIN















AVRIL 2022



7 Square Amiral Abrial – 81 000 ALBI  
05 63 49 34 64  
centre-social.lapanouse@mairie-albi.fr

**CCAS** **albi**  
CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

# DU 4 AU 8 AVRIL

HORAIRES	LUNDI 4/04	MARDI 5/04	MERCREDI 6/04	JEUDI 7/04	VENDREDI 8/04
9H - 10H		* Atelier informatique 			* Mieux communiquer en Français 
10H - 11H	Mieux communiquer en Français *	* Atelier informatique 			
11H - 12H		* Le petit monde des Lucioles 			
14H - 15H		 La puéricultrice de la PMI est présente à l'Atelier !	 Médiabus Lecture du monde	* Atelier couture 	* Préparation Festi'Famille#5 
15H - 16H	Échange de savoirs			Maman mais pas que Prévention cancer 	Venez préparer la déco et participer à l'organisation de cette jolie journée
16H - 17H		Renseignements au 0563481720 			
17H - 18H	Acc. à la scolarité * Lundi sans cartable	Acc. à la scolarité *		Acc. à la scolarité *	
18H - 19H					

## NOTE :
















### Semaine santé bien-être

Une semaine spéciale, centrée sur la santé et le bien-être !

Sur inscription auprès du secrétariat : 05 63 49 34 64

















# DU 11 AU 15 AVRIL

HORAIRES	LUNDI 11/04	MARDI 12/04	MERCREDI 13/04	JEUDI 14/04	VENDREDI 15/04
9H - 10H		* Atelier informatique 	 <b>Tous au jardin !</b>		* Gym 
10H - 11H	Mieux * communiquer en Français	* Atelier informatique 	Huile, baume et eau florale		Mieux communiquer en Français
11H - 12H					
14H - 15H		 La puéricultrice et le médecin de la PMI sont présents à l'Atelier !	<b>Médiabus</b> Atelier créatif en compagnie de Gaya Winiewski 	* Atelier couture 	Préparation Festi'Famille#5  Venez préparer la déco et participer à l'organisation de cette jolie journée
15H - 16H	Échange de savoirs	Renseignements au 0563481720 		Maman mais pas que * Produits ménagers DIY 	
16H - 17H					
17H - 18H	Acc. à la * scolarité <i>Lundi sans cartable</i>	* Acc. à la scolarité		Acc. à la * scolarité	
18H - 19H					

**NOTE :**

# DU 18 AU 22 AVRIL

HORAIRES	LUNDI 18/04	MARDI 19/04	MERCREDI 20/04	JEUDI 21/04	VENDREDI 22/04	
9H - 10H	 <p><b>Février</b></p>	 <p>Atelier informatique</p>	<p>Le petit monde des Lucioles <i>Le jeu</i></p> 		<p>Mieux communiquer en Français</p> <p>Gym </p>	
10H - 11H		 <p>Atelier informatique</p>				
11H - 12H						
14H - 15H				<p>Déambulation dans le quartier avec D'jo !</p> 	<p>Atelier couture </p> <p>Maman mais pas que  Rencontre CAF &amp; CPAM</p>	<p>Préparation Festi'Famille#5</p>  <p>Venez participer à l'organisation de cette jolie journée</p>
15H - 16H						
16H - 17H						
17H - 18H		<p>Acc. à la scolarité </p>		<p>Acc. à la scolarité </p>	 <p>RDV à 16H30 !</p>	
18H - 19H						

## NOTE :

**Jeudi 21 avril - 14h30 Spectacle Séniors - Théâtre des Lices**

"Music'all comedy"

Informations & inscriptions auprès du Ccas : 05 63 49 10 44

2, avenue colonel Teyssier - 81000 Albi

Le CCAS de la ville d'Albi propose

**"MUSIC ALL COMEDY"**

Théâtre des Lices  
Jeudi 21 avril  
à 14h30



# VACANCES

HORAIRES	LUNDI 25/04	MARDI 26/04	MERCREDI 27/04	JEUDI 28/04	VENDREDI 29/04
9H - 10H					
10H - 11H					
11H - 12H					
14H - 15H					
15H - 16H		<b>Balade dans le petit Colorado du Tarn</b> 14h - 17h			
16H - 17H					
17H - 18H					
18H - 19H					



**Tepacap**

9h30 - 18h

Jeux géants, sentier découverte, mais aussi un espace éveil, des jeux gonflables, mais aussi une piste de cirque en pleine forêt...

Mille surprises vous attendent !

Préparation Festi'Famille#5



Venez participer à l'organisation de cette jolie journée

**NOTE :**

\* Activités sur inscription - RDV à l'accueil de l'Atelier

# VACANCES

HORAIRES	LUNDI 2/05	MARDI 3/05	MERCREDI 4/05	JEUDI 5/05	VENDREDI 6/05
9H - 10H				 <p><b>Une journée dans l'espace</b> 9h - 18h</p>	
10H - 11H					
11H - 12H					
14H - 15H		<p><b>Cascade d'Arifat</b> 13h30 - 18h</p>			<p>Cité de l'Espace Toulouse</p>
15H - 16H		<p>Réveiller l'aventurier qui sommeille en soi dans un site classé "Espace naturel sensible"</p>	<p><b>Ciné-goûter</b> 13h30 - 18h</p>		
16H - 17H			<p>Film surprise au cinéma de Gaillac</p>		 <p>Venez participer à l'organisation de cette jolie journée</p>
17H - 18H					
18H - 19H					

**NOTE :**

\* Activités sur inscription - RDV à l'accueil de l'Atelier

# L'ATELIER

ESPACE SOCIAL  
ET CULTUREL  
DE LAPANOUSE -  
SAINT MARTIN

PROPOSE

convalescence  
satisfaction  
opulence dépravation  
constitution douceur quiétude  
félicité confort détente  
équilibre agrément discours  
prospérité nature  
joie aisance force luxe  
contentement complexion  
euphorie sérénité  
relaxation  
soulagement

4 AU 8 AVRIL

ESPACE SOCIAL &  
CULTUREL - L'ATELIER

## LUNDI

4 AVRIL 2022

14 h - 16 h

Découverte des  
produits cosmétiques  
naturels

## MARDI

5 AVRIL 2022

9 h 30 - 11 h 30

La marche,  
le bien-être  
au pas de votre porte

15 h

Pilate

16 h

Yoga

## Semaine santé & bien-être

## MERCREDI

6 AVRIL 2022

10 h - 11 h

Initiation à la boxe

Ferme Gausserand

Départ à 9h10 de  
l'Atelier

14 h

Yoga aérien

Places limitées !

Pensez à vous inscrire

## JEUDI

7 AVRIL 2022

9 h 30 - 11 h

Découverte de  
techniques  
d'auto-massage

14 h

Information  
prévention cancer

## VENDREDI

8 AVRIL 2022

9 h 30 - 14 h

Tous à table !  
Recettes healthy - les  
fruits & légumes sont  
à l'honneur

Places limitées !

Pensez à vous inscrire

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU 05.63.49.34.64

**CCAS** **albi**  
CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

**MERCREDI 13 AVRIL  
DE 9H À 12H**

**JARDIN PARTAGÉ DE LAPANOUSE**

**Atelier  
découverte  
jardin  
Huile, baume  
et eau florale**



INFORMATION ET INSCRIPTION :

06 62 08 50 67 / 05 63 49 34 64

[CENTRE-SOCIALLAPANOUSE@MAIRIE-ALBI.FR](mailto:CENTRE-SOCIALLAPANOUSE@MAIRIE-ALBI.FR)

7, SQUARE AMIRAL ABRIAL

**CCAS** **albi**  
CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

**Le CCAS de la Ville d'Albi propose**

# **"MUSIC ALL COMEDY"**

**Théâtre des Lices**

**Jeudi 21 avril**

**à 14h30**



Inscription au CCAS de la Ville d'Albi  
2, avenue colonel Teyssier - 81000 ALBI

**CCAS** **Albi**  
• CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

L'ATELIER

"L'ATELIER", LA CIE KTALOP  
& LA BARQUE PRÉSENTENT

# MURMURE À L'OREILLE DE TON QUARTIER



VENDREDI 22  
AVRIL  
16H30  
LIAISON PIÉTONNE  
SQUARE AMIRAL  
ABRIAL  
ALBI

gratitude  
citation punchline  
envie rap scène adolescents projet  
femmes Jo Lapanouse  
homme art liste beau  
course chant  
clown social femme projet  
poésie changement égalité  
Atelier slam Barque



CCAS ALBI  
• CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE