

# L'ATELIER

ESPACE SOCIAL  
ET CULTUREL  
DE LAPANOUSE -  
SAINT MARTIN

NOVEMBRE 2023















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 6 AU 10 NOVEMBRE

HORAIRES	LUNDI 06/11	MARDI 07/11	MERCREDI 08/11	JEUDI 09/11	VENDREDI 10/11
9H - 10H		* Atelier informatique			* Gym 
10H - 11H	Mieux communiquer en Français *	* Atelier informatique	Atelier jardin découverte <i>Du grain au pain, dégustation de pains au levain et semis de carrés de blé</i>	Bain de langage * <i>Parents d'ados</i>	* Mieux communiquer en Français
11H - 12H		 Atelier informatique Le petit monde des Lucioles <i>Apprivoiser ses émotions</i> 			
14H - 15H			Permanence du CAP		Préparation
15H - 16H	Échange de savoirs	Renfo * & bien-être	Acc. à la scolarité Lycéens	Atelier couture * 	 Atelier manuel
16H - 17H		La PMI est présente à l'Atelier ! Renseignements au 0563481720			Fabrication de la déco
17H - 18H	Acc. à la scolarité * <i>Lundi sans cartable</i>	Acc. à la scolarité * <i>Collégiens</i>		Acc. à la scolarité * <i>Collégiens</i>	
18H - 19H					

**NOTE :**



# DU 13 AU 17 NOVEMBRE

HORAIRES	LUNDI 13/11	MARDI 14/11	MERCREDI 15/11	JEUDI 16/11	VENDREDI 17/11	
9H - 10H	Mieux  communiquer en Français	 Atelier informatique	Le petit monde des Lucioles <i>Visite de la ludothèque</i> 	Bain de langage  <i>Parents d'ados</i>	Mieux  communiquer en Français	
10H - 11H		 Atelier informatique				Gym 
11H - 12H						
14H - 15H	Échange de savoirs 	 La PMI est présente à l'Atelier ! Renseignements au 0563481720	Permanence du CAP  Acc. à la scolarité Lycéens	Atelier couture   Préparation  Atelier manuel Fabrication de la déco		
15H - 16H					Renfo  & bien-être	
16H - 17H						
17H - 18H	Acc. à la scolarité  <i>Lundi sans cartable</i>	Acc. à la scolarité  <i>Collégiens</i>		Acc. à la scolarité  <i>Collégiens</i>		
18H - 19H						

## NOTE :









Tous à table :  
10h/14h - Cuisine à petit prix



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



# DU 27 NOVEMBRE AU 1ER DÉCEMBRE

HORAIRES	LUNDI 27/11	MARDI 28/11	MERCREDI 29/11	JEUDI 30/11	VENDREDI 1/12
9H - 10H		* Atelier informatique			* Cym 
10H - 11H	Mieux * communiquer en Français	* Atelier informatique		Bain de * langage <i>Parents d'ados</i>	* Mieux communiquer en Français
11H - 12H					
14H - 15H					Préparation
15H - 16H	Échange de savoirs	Renfo & bien- être	 Permanence du CAP	Atelier * coudre  <i>Présentation d'une brodeuse numérique</i>	 Atelier manuel
16H - 17H					Fabrication de la déco
17H - 18H	Acc. à la * scolarité <i>Lundi sans cartable</i>	Acc. à la * scolarité		Acc. à la * scolarité	
18H - 19H					

## NOTE :

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

L'ATELIER

ESPACE SOCIAL  
ET CULTUREL  
DE LA MAIRIE -  
SAINT MARTIN



L'Atelier propose

# LE PETIT MONDE DES LUCIOLES

Espace d'accueil et d'activités  
pour les parents et leurs bébés

mairie-albi.fr



81

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

# LE PETIT MONDE DES LUCIOLES

Espace d'accueil et d'activités pour  
les parents et leurs bébés  
tous les mardis matin,  
de 9 h 30 à 11 h 30

**Mardi 7 novembre**  
9 h 30

Apprivoiser ses émotions  
: peurs, colères,  
tristesses, excitations...

**Mardi 14 novembre**  
9 h 30

Sortie à la Ludothèque  
"la Marelle".

**Mardi 21 novembre**  
9 h 30

Découvrir l'art du  
mouvement, de la danse  
et libérer ainsi la parole.  
Atelier animé par le  
studio Annamaya

**Mardi 28 novembre**  
9 h 30

Poser des repères pour  
faciliter le quotidien

**Mardi 5 décembre**  
9 h 30

Rencontre avec le  
Planning Familial

**Mardi 12 décembre**  
9 h 30

Trouver ensemble des  
alternatives à la  
punition.

**Plus d'info au**  
**05 63 49 34 64**

**MERCREDI 8 NOVEMBRE  
DE 9H À 12H  
JARDIN PARTAGÉ DE LAPANOUSE**

**Du grain au pain :  
Dégustation de  
pains au levain  
Semis de carrés de  
blé**



L'Atelier propose

# Tous à table

## Cuisine à petit prix



De 10 heures à 14 heures,  
cuisinez et partagez un repas  
pour découvrir  
une recette à petit prix

**VENDREDI 17 NOVEMBRE**

Gratuit - Atelier soumis à adhésion - Sur inscription

LA VILLE D'ALBI PRÉSENTE



**ATELIERS  
FORMATION**

**LA SEMAINE DE PRÉVENTION DES  
VIOLENCES  
INTRAFAMILIALES**

**20 > 24 NOV. 2023**

**ALBI**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
MAISON DE QUARTIER-CENTRE  
SOCIAL DE CANTEPAU :  
05 63 49 10 95

Une organisation partenariale : Maison de quartier-centre social de Cantepau - Espace Adèle de Veyrières  
Espace social et culturel de Lapanouse, l'Atelier - Centre social et culturel de Saint-Juéry



Association  
Judiciaire du Tarn



**albi**  
MA VILLE

**LUNDI 20 NOV.**

**MAISON DE QUARTIER - CENTRE SOCIAL**

**de Cantepau**

14h > 17h

**Marche à pied et balade**

Venez prendre un bol d'air pour  
couper avec le quotidien.

- Gratuit, sur inscription -

**L'ATELIER - ESPACE SOCIAL ET CULTUREL**

**de Lapanouse**

17h

**Lundi sans cartable :**

**filles et garçons, tous égaux**

Atelier réservé aux adolescents  
inscrits au Contrat Local  
d'Accompagnement à la scolarité.

**MARDI 21 NOV.**

**AUDITORIUM**

**du Bon Sauveur**

13h30 > 17h30

**Sensibilisation à destination  
des professionnels :**

**quel accompagnement et quelle  
prise en charge pour les victimes ?**

Jeu de scènes de vies en interaction  
avec le public, par les comédiens de  
École Citoyenne de Toulouse.

Débat animé par des professionnels  
spécialisés dans l'accompagnement  
des victimes et auteurs.

Juristes de l'Association Judiciaire du  
Tarn, du CIDFF, du CDAD, intervenante  
sociale en commissariat d'Albi.

- Gratuit, sur inscription -

**MERCREDI 22 NOV.**

**CENTRE SOCIAL**

**de Saint-Juéry**

14h

**Vers une communication  
apaisée au sein de la famille**

Atelier de découverte et  
d'initiation à la  
communication apaisée

- Gratuit, sur inscription -

**JEUDI 23 NOV.**

**MAISON DE QUARTIER - CENTRE SOCIAL**

**de Cantepau**

10h > 12h / 13h30 > 15h30

**Journée bien-être  
et estime de soi**

Relooking, colorimétrie  
et étude de la morphologie.

Pique-nique tiré du sac  
possible sur place.

- Gratuit, sur inscription -

En partenariat avec le service  
Santé de la Ville d'Albi

**VENDREDI 24 NOV.**

**DÉPART DES CENTRES SOCIAUX**

**de Lapanouse, Cantepau,  
Veyrières-Rayssac et Saint-Juéry**

10h > 16h

**Journée dépassement de soi**  
Reconquête de soi par le sport :

marche, pique-nique  
tiré du sac et escalade.

- Gratuit, sur inscription -

En partenariat avec l'OMEPS

**PLUS D'INFOS ET INSCRIPTIONS : 05 63 49 10 95**

Une organisation partenariale : Maison de quartier-centre social de Cantepau - Espace Adèle de Veyrières  
Espace social et culturel de Lapanouse, l'Atelier - Centre social et culturel de Saint-Juéry

