

MAISON

DE QUARTIER

Lapanouse

Saint-Martin

Val de

Caussels

SAISON 2022-2023



Votre élue de quartier à votre rencontre, à votre écoute !

Au sein de l'équipe municipale, interlocutrice privilégiée auprès de tous les habitants dans une dimension de proximité, votre élue déléguée au quartier est à votre écoute. Vous pouvez la rencontrer, sans rendez-vous, à l'occasion de permanences au sein de votre maison de quartier pour toute question de vie quotidienne ou relative à une situation particulière, faire part de vos attentes, de vos doléances ou de vos propositions pour améliorer le vivre ensemble, le cadre et la qualité de vie dans le quartier.

Zohra Bentaïba

Conseillère municipale déléguée
au quartier Lapanouse/
Saint-Martin/Val de Causse



Permanence

de proximité

contact

1^{er} mercredi du mois de 14h00 à 15h00,
à l'Atelier - Espace social et culturel de Lapanouse, 7 square Amiral Abrial

permanence.lapanouse-saintmartin-valdecaussels@mairie-albi.fr
Tel. 05 63 49 14 81



Les maisons de quartier, un concentré de loisirs et de services près de chez vous !

À Albi, les maisons de quartier constituent des espaces de proximité, des lieux ressources pour les habitants et les associations, favorisant le bien vivre ensemble où rencontres et échanges riment avec convivialité, partage et solidarité.

Se retrouver, s'entraider, se détendre, chanter, jouer, créer, apprendre, s'informer ou être accompagné dans ses démarches du quotidien...

Au plus près de chez vous, ces véritables maisons de proximité sont des concentrés d'activités et de services.

Les pratiques de loisirs, culturelles, artistiques, ou sportives sont essentielles à notre vie sociale et à notre équilibre personnel. Enfants, jeunes, adultes et seniors, chacun trouvera l'activité de son choix.

Pouvoir rencontrer son élu(e) de quartier, être aidé pour remplir un dossier, savoir à qui s'adresser pour résoudre telle ou telle difficulté de la vie quotidienne, un accompagnement dans les formalités administratives de la vie quotidienne vous est proposé.

Les maisons de quartier de la Ville d'Albi et les associations accueillies sont là pour vous !

Alors, n'hésitez pas, venez pratiquer l'activité de votre choix avec vos amis et voisins, rencontrer l'élu(e) délégué(e) de votre quartier, ou effectuer vos démarches administratives lors des permanences des services publics de proximité.

Nous vous souhaitons la bienvenue chez vous, dans votre maison de quartier de Lapanouse/Saint-Martin/Vals de Caussels.

**Stéphanie
Guiraud-Chaumeil**
Maire d'Albi

Enrico Spataro
Adjoint au maire délégué à l'animation
et à la vie des quartiers



L'Atelier - Espace social et culturel

Le centre social municipal rattaché au Centre communal d'action sociale (C.C.A.S.) de la Ville d'Albi est un lieu d'accueil, d'information et d'animation à destination des familles du quartier.

C'est un lieu d'initiatives, ouvert à tous, porté par des habitants et appuyé par des professionnels capables de définir et de mettre en œuvre un projet de développement social pour l'ensemble de la population d'un territoire.

- ✓ Accueil-Information-Orientation
- ✓ Ateliers adultes de loisirs et de bien-être
- ✓ Ateliers « Mieux communiquer en français »
- ✓ Animations pour les familles :
 - Sorties familles
 - Espace d'accueil parents/enfants 0 à 3 ans « Le petit monde des lucioles »
 - Rencontres entre parents
 - Ateliers parents/enfants
 - Papa et moi
 - Pause matin
- ✓ Accompagnement à la scolarité des collégiens
- ✓ Animation de la vie locale :
 - Jardin partagé
 - Apéros-concerts
 - Manifestations festives
- ✓ Soutien aux initiatives d'habitants

Ouvert le lundi, mardi, jeudi et vendredi : 8h30 à 12h et 14h à 17h15
Mercredi : 10h à 12h et 14h à 17h15.

- 📍 7 square Amiral Abrial
- ☎ Renseignements et inscriptions : 05 63 49 34 64

Se
retrouver, se
rencontrer,
s'entraider

Conseil
CITOYEN !



Le Conseil citoyen de Lapanouse-St Martin

Composé d'habitants volontaires et de personnes issues d'associations ou acteurs économiques du quartier, le conseil citoyen agit pour améliorer le cadre et la qualité de vie aux côtés des pouvoirs publics.

Il a pour objet de :

- ✓ développer l'initiative et l'expression des habitants,
- ✓ favoriser une offre de services publics qui réponde au mieux aux besoins du quartier,
- ✓ contribuer à la mise en place d'actions concourant au bien-vivre ensemble,
- ✓ participer aux instances décisionnelles du Contrat de Ville de l'Albigeois aux côtés des pouvoirs publics,
- ✓ agir en complémentarité avec les acteurs institutionnels et associatifs.
- ✓ Son principe : co-construire avec les habitants des actions pour améliorer la vie du quartier.

La loi du 21 février 2014 relative à la ville et à la cohésion urbaine a créé les conseils citoyens dans les quartiers relevant de la politique de la ville. Le contrat de Ville de l'Albigeois met en œuvre localement la politique de la ville. Il a été signé le 9 juillet 2015 et formalise des projets, des actions et les engagements des différents partenaires publics sur les quartiers de Cantepau, Lapanouse-Saint-Martin, et Veyrières-Rayssac.



Service jeunesse – Ville d'Albi

Après les cours, bouge avec le service jeunesse de la ville d'Albi !

Accueil libre, ateliers de loisirs, et accompagnement aux projets sont proposés pour les jeunes de 10 ans (entrée en sixième) à 15 ans, les mercredis (14h-18h) et samedis (14h-18h) par des animateurs diplômés.

Viens pratiquer le hip hop, la boxe anglaise, des jeux de balles ou de société, Il y en a pour tous les goûts ! Pendant les vacances scolaires, un programme d'animations, de sorties et de séjours est proposé du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h.

- ☺ Service jeunesse-Carré Public
- ☎ 05 63 46 48 80 ou 06 72 62 17 23
- ✉ jeunesse@mairie-albi.fr
- ☑ Inscriptions : Guichet unique de la ville d'Albi :
05 63 49 14 00



Association CaVaLuNa

Créée en 1998, CaVaLuNa est une compagnie de théâtre professionnelle composée d'artistes de différents horizons.

Nous expérimentons des formes et outils artistiques divers (théâtre de rue, en salle, performance, clown, installation...). Notre travail se développe autour de la création de spectacles et des actions d'animation du territoire. En parallèle, nous organisons un laboratoire d'exploration « le training », un rendez-vous d'entraînement, de pratique et d'échange de techniques entre professionnels et amateurs du spectacle vivant (deux lundis matin par mois hors vacances scolaires).

- ☺ Sylvia Moreno
- ☎ 06 63 54 84 20
- ✉ cavaluна@cavaluna.org



Dynagym

Club affilié à la Fédération Française de Gymnastique volontaire profitant d'une longue expérience de l'activité physique et sportive pour les adultes.

Deux activités sont proposées chaque semaine et sont encadrées par des animateurs diplômés pour tous niveaux : pilates, stretching, gym douce, renforcement musculaire.

Création harmonie de vie

Gérer le stress au quotidien de manière rapide et naturelle, lutter contre la fatigue et les inconforts saisonniers par de petits exercices faciles à reproduire de sophrologie, respirations ou Qi Gong.

Méthode anti-stress utile en salle d'attente, lors d'une insomnie, après une contrariété, un choc émotionnel... Possibilité d'assurer des ateliers en vidéo ou par téléphone.

Enfant Handicapé Espoir Ostéopathie

Un samedi matin par mois, la grande salle de la maison de quartier se transforme en centre de soins pour enfants et adolescents handicapés.

Grâce à des ostéopathes bénévoles, l'association propose des séances d'ostéopathie visant au confort de vie et au mieux-être de ses jeunes patients.

☺ Jean-Claude Fontanili
☎ 09 54 81 05 55
✉ fontanili.jeanclaud@orange.fr

☺ Danielle Manavit
☎ 05 63 54 36 33
🌐 memoiretsophrologie.over-blog.org

☎ 06 34 29 75 05
✉ eheoalbi@laposte.net



Association Servir Sans Frontières

L'association Servir Sans Frontières a été créée en 2001 pour mener des actions solidaires en collectant du matériel médical et du mobilier ainsi que tout ce qui peut améliorer le quotidien des plus démunis.

Ces dons sont acheminés vers le Portugal et la Bulgarie, pays avec lequel l'association a développé des relations. Au niveau local, l'association travaille en partenariat avec le CCAS d'Albi et les assistantes sociales du Conseil départemental.

☺ Yannick Valette
☎ 06 87 76 55 13
✉ ssf.albi81@orange.fr



Association YogaYam

Destinée aux adolescents et adultes, cette pratique conjugue respiration, postures et mental, dans le respect des possibilités de chacun.

Les séances apportent des bienfaits au niveau de la concentration et de la détente permettent de gérer le stress et de gagner en une meilleure qualité de vie. La pratique du Hatha Yoga engendre une meilleure estime et connaissance de soi.

☺ Myriam Laskawiec
☎ 06 48 77 32 34
✉ yogaryam@gmail.com
🌐 www.yogaryam.com



AVF Accueil des Villes Françaises

L'association a pour objectif d'accueillir et de faciliter l'intégration des nouveaux arrivants à Albi, leur permettre de connaître leur nouvel environnement de vie et faire de nouvelles connaissances.

Elle propose différentes activités dont une chorale de 18h à 20h le mercredi à la maison de quartier.

☎ 05 63 60 58 02
✉ avfalbi@wanadoo.fr
🌐 avf.asso.fr/albi



Association France Parkinson

Accueil, écoute, soutien et orientation auprès des personnes souffrant de la maladie de Parkinson et de leurs proches.

Des bénévoles sont présents pour vous informer et organiser des rencontres et activités pour lutter contre l'isolement le jeudi après-midi de 14h à 16h30. N'hésitez pas à nous contacter.

☎ 07 66 50 90 15
✉ comite81@franceparkinson.fr



Delicia Kizomba

La kizomba est une danse angolaise importée au Portugal.

Cette danse en couple souvent appelée « Tango africain » attire de plus en plus d'adeptes de par la facilité de ses pas permettant d'évoluer progressivement. Et venez découvrir, danser et vibrer au son et au rythme de la salsa le jeudi.

☎ 06 68 71 47 62
✉ deliciakizomba@yahoo.fr
f delicia.kizomba.albi



Kilikia Association culturelle arménienne d'Albi

Nouvellement créée, l'association a pour but de faire vivre et de promouvoir la richesse et la diversité de la culture arménienne en Albigeois : apprentissage de la langue, cours de danses traditionnelles et rencontres mensuelles pour des moments de partage et de convivialité sont proposés tout au long de l'année.

☺ Maritza Mikaelian
☎ 06 62 47 66 91
☺ Marine Avetisyan
☎ 06 03 31 83 64
✉ kilikia.association@gmail.com

Au programme de votre semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	
8h				
9h	Cavaluna 9h – 12h	Gym 9h – 10h15	Cavaluna 9h – 12h	Gym 9h – 10h15
10h		Création Harmonie de Vie (relaxation) 10h15 – 11h30		
11h				
12h				
13h	Yoga 12h30 – 13h30			
14h			Ville d'Albi - Animation jeunesse 14h – 18h	
15h				Franc... 14h30
16h				
17h				
18h			AVF (Chorale) 18h – 20h	
19h		Création Harmonie de Vie (Qi Gong) 18h15 – 19h15		
20h		Delicia Kizomba (Kizomba) 20h-23h		Delicia Kizomba (Kizomba) 20h-23h
21h				
22h				
23h				

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Gym 9h – 10h15</p>	<p>Cavaluna 9h – 12h</p>	<p>EHEO 1 samedi par mois 8h – 13h</p>	<p>Kilikia 9h – 13h</p>
<p>Le Parkinson 10h30 – 16h30</p>	<p>Servir sans frontières 14h – 17h</p>	<p>Ville d'Albi - Animation jeunesse 14h – 18h</p>	
<p>Atelier Kizomba (Salsa) 18h – 22h</p>	<p>Kilikia 18h15 – 22h30</p>	<p>Kilikia 1^{er} Samedi du mois 18h15 – 22h30</p>	

Maison de quartier
Lapanouse-Saint-Martin-
Val de Caussels,
rue Général Weygand

À votre écoute :
Direction vie des quartiers –
participation citoyenne
de la mairie d'Albi
05 63 49 12 81

MAISON
DE QUARTIER

Retrouvez les activités des autres
maisons de quartier de la Ville d'Albi
sur mairie-albi.fr