

MAISON

DE QUARTIER

Lapanouse

Saint-Martin

Val de

Caussels

SAISON 2023-2024



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 dans votre 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 Caussels



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, bienvenue chez vous !

A Albi, maison de quartier rime avec proximité.

Se retrouver, s'entraider, se détendre, danser, chanter, jouer, créer, apprendre, s'informer et être aidé dans les formalités du quotidien...
Au plus près de chez vous, les maisons de quartier sont des concentrés de loisirs et de services et vous ouvrent leurs portes.

Espaces municipaux de proximité, elles sont des lieux ressources pour les habitants et les associations. Elles contribuent au bien vivre ensemble dans notre ville en favorisant les rencontres les échanges, la convivialité, la citoyenneté, le partage et la solidarité.

Chaque Albigeois y est le bienvenu.

Enfants, jeunes, adultes et seniors peuvent y pratiquer l'activité de loisirs, culturelle, artistique ou sportive de leurs choix, faire des rencontres, trouver de l'aide ou s'engager dans le bénévolat.

C'est également le lieu idéal pour pouvoir rencontrer son élu de quartier près de chez soi, être accompagné pour remplir un dossier ou accomplir une démarche administrative, savoir à qui s'adresser pour résoudre telle ou telle difficulté de la vie quotidienne...

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

Alors, n'hésitez pas, poussez la porte de votre maison de quartier de Lapanouse/Saint-Martin/Vals de Caussels pour y vivre une très belle saison 2023-2024.

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

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



Au sein de L'Atelier-Espace
social et culturel

Services publics de proximité

(en période scolaire
uniquement)

**Le jeudi matin, la Ville
d'Albi propose des ser-
vices publics pratiques et
une aide aux démarches
dans la vie quotidienne :**

- ✓ Pré-accueil et délivrance
de formulaires : carte
nationale d'identité et pas-
seport, inscription sur les
listes électorales, permis-
sion de voirie, déclaration
vente au déballage...
- ✓ Recueil et traitement
des demandes de vie
quotidienne (propreté,
espaces verts, voirie...)
- ✓ Accompagnement dans
les formalités adminis-
tratives du quotidien
et aide aux démarches
dématérialisées (unique-
ment sur rendez-vous)



Jeudi de 9h à 12h :

- 9h à 11h sans rendez-vous
- 11h à 12h sur rendez-vous



05 63 49 15 00



services.proximite@mairie-
albi.fr



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 : 8h30-12h
et 14h-17h15 - Mercredi : 10h-12h et 14h-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 de travail
- 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.

Rejoignez le conseil citoyen de votre quartier !

**Pour toutes informations complémentaires
ou pour votre candidature**

☎ 05 63 49 10 24
✉ conseil.citoyen@grand-albigeois.fr

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



Le « carré public » de Lapanouse

Ouverture

Lundi de 9h à 12h
et de 14h à 17h

Mardi de 9h à 12h
et de 14h à 17h

Mercredi 9h 12h

Judi de 14h à 17h

Vendredi 9h à 12h
et de 14h à 17h30

3 ordinateurs à votre disposition

1 photocopie imprimante

1 espace de travail

Des annonces d'emplois,
de formations

📍 Centre commercial
Place de la Marne
☎ 05 63 46 48 82
✉ Jeunesse@mairie-albi.fr



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
✉ contact@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 séances sont proposées chaque semaine et sont encadrées par des animateurs diplômés pour tous niveaux : pilates, stretching, gym douce, renforcement musculaire.

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



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, respiration ou Qi Gong.

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

- ☎ Danielle Manavit
- ☎ 05 63 54 36 33
- 🌐 memoiretsophrologie.over-blog.org
- 📋 Adhésion annuelle : 10€
- 📋 Coût de l'activité :
Gestion du stress : 260€/an
Qi Gong hors les murs : 150€/an



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.

- ☎ 06 34 29 75 05
- ✉ ehéoalbi@laposte.net
- 📋 Adhésion annuelle : 50€



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 YogarYam

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
- 💰 Adhésion annuelle : 205€ ou 40€ les 4 séances



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
- 💰 Adhésion annuelle : 42€



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. 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](https://www.facebook.com/delicia.kizomba.albi)
- 📅 Adhésion annuelle : 10€
- 📅 Coût de l'activité : 180€/an



Kilikia, Association culturelle arménienne d'Albi

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
- 📅 Adhésion annuelle : 60€



Association Studio Ampère : Eveil à la musique

Les ateliers musicaux du studio proposent une approche ludique aux enfants dans la découverte des sons et la façon de les concevoir. Sous forme d'ateliers thématiques, ils découvriront les vibrations du souffle, des cordes, des percussions à travers les continents et les époques. Nous aborderons les processus de fabrication du son (souffle, percussions, cordes), présenterons un large éventail d'instruments de musique (flûte traversière, gimbarte, accordéon, star, guitare ...) et expliquerons les émotions provoqués par les vibrations. L'apprentissage de l'écoute se fera en fonction de l'âge de l'enfant grâce à des jeux musicaux, des danses, rythmes et comptines.

- ☎ 07 64 20 09 49
- ✉ studioampere81@gmail.com
- 🌐 www.studioampere.fr
- 📅 Adhésion annuelle : 20€
- 📅 Coût de l'activité : 210€/an

Au programme de votre semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	
8h				
9h	Cavaluna 9h – 12h	Dynagym (Gym) 9h – 10h15	Cavaluna 9h – 12h	Dynagym (Gym) 9h – 10h15
10h		Création Harmonie de Vie (gestion du stress, sophrologie qi Gong) 10h15 – 11h15	Studio Ampère (Eveil musical pour les 3–4 ans) 9h – 9h45	
11h			Studio Ampère (Eveil musical pour les 4–5 ans) 10h – 10h45	
12h				
13h	YogArYam (Yoga) 12h30 – 13h30			
14h			Ville d'Albi - direction jeunesse (accueil de loisirs 10/15ans) 13h30 – 18h	
15h		Création Harmonie de Vie (Qi Gong en extérieur par beau temps) rendez vous à 14h30		Francis (Chorale) 14h30 – 18h
16h				
17h		Association Midi-Pyrénées Prévention (réflexologie) 17h - 18h30		
18h	YogArYam (Yoga) 18h15 – 20h30		AVF Albi grand albigeois (Chorale) 18h – 20h	
19h				
20h		Delicia Kizomba (Kizomba débutants) 20h -21h	Delicia Kizomba (Kizomba Inter) 21h - 22h	Delicia Kizomba (Kizomba Inter) 20h – 21h
21h				
22h				
23h				

Jeu	Vendredi	Samedi	Dimanche
Gym (Gym) 9h – 10h15	Cavaluna 9h – 12h	EHEO (Enfants Handicapés Espoir Ostéopathe) 1 samedi par mois 9h – 13h	Kilikia (cours de langue Arménienne) 9h – 13h
Parkinson 16h30 – 18h30	Servir sans frontières 14h – 17h	Ville d'Albi - direction jeunesse (accueil de loisirs 10/15ans) 13h30 – 18h	
Kizomba (Rock) 19h – 22h	Kilikia (danse arménienne) 18h – 19h		
	Kilikia (art plastique / spectacle) 19h – 22h		

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