

## Conditions d'accès au centre social

- remplir un dossier à l'accueil,
- 8€ pour l'année scolaire,
- attestation d'assurance responsabilité civile et individuelle
- certaines activités nécessitent une participation financière (catalogue des tarifs)

### Structures hébergées

**France victimes 31** : permanences d'accueil et information pour les personnes victimes d'infractions pénales. Prise en charge juridique, orientations – Prendre rendez-vous au 05 61 43 06 94

**Lien Horizon danses** : accompagnement à la scolarité pour des enfants de l'école élémentaire Victor Hugo, **lundi, jeudi et vendredi de 16h à 17h30**

**Permanences écrivain public** – mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 11h30

**Plateforme linguistique 31** – évaluation et orientation sur les formations d'apprentissage de la langue française pour l'insertion sociale et professionnelle des adultes. Permanences le mercredi matin de 8h30 à 12h30. Prise de rendez-vous sur le site [contact@plateformelinguistique31.org](mailto:contact@plateformelinguistique31.org)

Accéder, consulter le site [caf.fr](http://caf.fr)

### Centre social Bellefontaine/Lafourguette

Espace enfance et famille Nougaro  
3, impasse Foulquier - 31100 Toulouse  
Métro ligne A, station Bellefontaine

05 62 27 44 20

[csocial-belfon@mairie-toulouse.fr](mailto:csocial-belfon@mairie-toulouse.fr)



# centre social

## Bellefontaine/ Lafourguette

**Programme du  
24 février au 3 avril  
2020**

*inscriptions aux ateliers  
les lundis après-midi, mardis, jeudis  
et vendredis, auprès du secrétariat  
à partir du 24 février 2020*

MAIRIE DE TOULOUSE

[WWW.TOULOUSE.FR](http://WWW.TOULOUSE.FR)

Toulouse en grand !

## PARENTS / ENFANTS

Vous recherchez des informations pour les parents – enfants . Blog de l'espace des parents : [espacesdesparents.wixsite.com/bellefontaine](http://espacesdesparents.wixsite.com/bellefontaine)

- **« LES PETITS CHEFS »** - Salle animation  
**Après l'école »** : venez cuisiner avec votre enfant un plat que vous pourrez déguster en famille à la maison  
**Jedi 12 mars à 16h : mousse de légumes de saison**
- **VEZ PARTAGER UN MOMENT AVEC VOS ENFANTS**
  - À la résidence du Chapitre, rue Cesbron : les mercredis de 15h30 à 17h, autour d'activités de lecture, de jardinage...
  - À la mairie de quartier de Lafourguette : les mardis de 15h30 à 17h avec la Confédération Syndicale des Familles.
    - A la cité le Parc, impasse de Londres, avec la CSF : Mercredi 11 mars à 15h : préparation carnaval.
    - Au Centre Social avec la CSF : Mercredi 1<sup>er</sup> avril à 15h : atelier cuisine - Goûter maison

## ENFANTS

- **POUR LES ENFANTS DE 7 À 9 ANS** (groupe constitué)  
**Projet Dispositif d'Éducation Musicale Orchestres à Vocation Sociale** : « Apprentissage des instruments à cordes », violon, violoncelle, alto - salle animation  
Les lundis de 16h30 à 18h30 et les mercredis de 13h30 à 15h

## ADULTES

- **PETIT DÉJEUNER DES ADHÉRENTS**  
Salle animation  
Jedi 5 mars à 9h30 - venez échanger sur le projet du centre.
- **ATELIER INFORMATIQUE** - salle animation  
Jedis 5 - 19 - 26/03  
13h30 à 14h45 : découverte de l'environnement informatique et de 14h45 à 16h00 : smartphones, tablettes et applications.  
Les jedis 27/02 – 12/03 et 02/04/20 de 14h à 16h : « les réseaux sociaux » avec les Kapseurs.

### ● ATELIER VIE QUOTIDIENNE

Les économies d'énergie dans mon logement  
Salle d'animation  
Comprendre : mercredi 18 mars à 9h30  
Agir : mercredi 25 mars à 9h30.

### ● MANGER...BOUGER... SE RELAXER...

**Ateliers culinaires** - salle d'animation  
Accueil à 9h. Début de l'atelier 9h30 – 2€  
- **Cuisine thématique** 12 places  
Vendredi 6 mars : autour du sucre

### Avec la Confédération Syndicale des Familles

Vendredi 13 mars : repas international  
Vendredi 3 avril : spécialités d'un pays

### Défi culinaire avec les centres sociaux de Rangueil et Jolimont-Soupetard

Au centre social de Jolimont – 4 places / centre  
Mardi 10 mars. Départ du centre à 9h. Retour vers 16h

### Sport :

- **Marche nordique et vélo.** Tous les lundis, à 13h30 au centre social ou 14h à La Ramée.
- **Sport pour les femmes**, mardis de 18h à 19h30, samedis de 13h à 14h30, complexe Valmy.

### Un moment pour soi : avec la Confédération Syndicale des Familles - salle d'animation

- **Sophrologie** - 6 places par structure – 14h30  
Mardis 10/03 et 24/03.
- **Bien-être** - 6 places / structure 14h  
Mardi 3/03 : soin visage  
Mardi 17/03 : auto massage
- **Sortie Découverte** : Mardi 31 mars

### NOUVEAU !

### Action pour les seniors « Parcours prévention avec la Mutualité Française »

Les vendredis matin :

- 13/03 : Présentation de l'action
- 27/03 : « Mon alimentation au quotidien » animée par une diététicienne
- 03/04 : L'heure du conte : un conteur anime une rencontre conviviale autour des contes et légendes, pour se souvenir.

### ● CONVERSATION EN LANGUE FRANÇAISE Apprentissage des notions de base en français

– 27 places - espace créatif  
Mardi de 14h à 16h et jeudi de 9h30 à 11h30

### ● CONVERSATION EN LANGUE ANGLAISE

Mardis 25/02, 3 - 10 - 17 - 24 - 31/03  
Groupe pré-intermédiaire – de 14h à 15h  
Groupe conversation – de 15h à 16h

### ● CÔTÉ CENTRES - 14h

Venez participer aux réunions du comité de rédaction du journal des centres sociaux.  
Lundi 09 mars

### ● COUTURE, TRICOT ET CROCHET – 10 places

(débutant ou confirmé) - salle animation  
Jedi 27 février / 13h30  
Jedi 5 mars / 13h30  
Jedi 12 mars / 9h  
Jedi 19 mars / 13h30 – salle espace créatif  
Jedi 26 mars / 9h  
Jedi 2 avril / 13h30

### ● SORTIES ADULTES

Exposition Wisigoths au Musée Saint-Raymond,  
jedi 5 mars. Départ du centre à 13h30

### ● UN TEMPS POUR SOI – UN TEMPS POUR TOUT

### Échanger entre les participants, poursuivre un atelier, jouer ensemble

Vendredis 28/02, 6-13-20-27/03 et 3/04/20  
de 14h à 16h - Salle animation du centre social ou résidence du Chapitre, rue Cesbron

### ● RIO LOCO : ATELIER ARTS PLASTIQUES ADULTES

Les vendredis de 14h à 16h au Chapitre sur inscription

## POUR TOUS

### ● GOÛTER MUSICAL

Avec Bell'arc-en-ciel, Sourires d'enfants  
Mardis 17 et 31 mars de 16h à 17h, à l'aire de jeux devant l'école Camille Claudel

### ● ENVIRONNEMENT

**Permanences / jardinage aux « Jardins de l'amitié du Tintoret »** - cheminement Bouton  
Permanences les mardis 25/02 et 3-10-17-24-31/03 de 16h à 17h30

### Réunion des jardiniers du Tintoret

Jedi 27 février 2020 à 17h30 au Centre Social  
**Permanences/ jardinage aux « Jardins partagés de Monlong »**

Les mercredis de 9h30 à 11h30, chemin de Perpignan  
Les jedis de 16h à 17h30, promenade Marrot

### Réunion des jardiniers de Monlong :

vendredi 3 avril 2020, à 17h au centre social.

## ÉVÉNEMENTS / PROJETS

### ● TOUTES À NOS TERRASSES DE CAFÉ

Mardis 3 mars à 12h45.  
Thématique : le droit des femmes  
Se renseigner auprès du lien horizon danses  
05 34 60 13 08

### ● AGIR DANS MON QUARTIER

Venez partager vos projets pour votre quartier – ouvert à tous les habitants du quartier - 14h  
Vendredi 27 mars, centre social – espace créatif

### ● STAND MARCHÉ

Tous les mercredis matins, de 9h à 12h, sur le marché de Bellefontaine, avec le Social Truck de l'AFEV. Venez rencontrer les acteurs du quartier, découvrir leur actualité, échanger entre habitants.

Les présentations à venir :  
26 février : VRAC + Maison du Projet  
04 mars : journée des femmes  
18 mars : VRAC + Maison du Projet  
01 avril : le Printemps se réveille

### ● MARCHÉ DES CRÉATRICES

7 mars : à Reynerie

### ● JOURNÉE DES FEMMES

Se renseigner au centre social

### ● CONFÉRENCE « LES 1000 PREMIERS JOUR DE L'ENFANT »

17 mars 2020 à 17h30 : « L'influence de l'alimentation de l'enfant pendant les 1000 premiers jours de son développement »

### ● CARNAVAL « AFRIKARNAVAL » BELLEFONTAINE / REYNERIE

Mercredi 25 mars