



Comité de quartier du Rudel

L'association concourt à l'animation de la vie sociale du quartier du Rudel. Chaque semaine, elle propose diverses activités de loisirs pour tous les âges et tous les goûts et des événements festifs durant l'année :

- gymnastique pilates
- stretching
- gymnastique active
- relaxation
- jeux de société
- bridges
- randonnées (2 niveaux)
- travaux d'aiguilles
- yoga
- gym douce
- calligraphie
- tarot - belote
- Qi gong



Renseignements et inscriptions : cqrudel@free.fr
<https://comitedequartierdurudel.wordpress.com>
Permanence les mercredis de 14h à 17h (sauf vacances scolaires) au 05 63 38 75 31

Services publics de proximité

Le jeudi après-midi, la ville d'Albi propose des services publics pratiques et une aide aux démarches dans la vie quotidienne :

- Pré-accueil et délivrance des dossiers de carte nationale d'identité et passeport
- Recueil et traitement des demandes de vie quotidienne (propreté, espaces verts, voirie)
- Accompagnement dans les démarches administratives du quotidien
- Délivrance de sacs pour le tri sélectif des déchets

Renseignements : 05 63 49 15 00 jeudi 14h-17h, sans rendez-vous (en période scolaire uniquement)

Games Of Tarn

L'association a pour objet de promouvoir la pratique ludique sous la forme d'événements réguliers et diversifiés : animations dans divers festivals de la région, organisation de 2 weekends-jeux par an, activités régulières à Albi.

Au Rudel, nous vous accueillons chaque premier dimanche du mois, de 9h à 21h, pour proposer une journée orientée jeux dans la catégorie « expert ». Nous pratiquons les jeux de stratégies, de plateaux et de figurines, accessibles à tous, dès 12 ans.



Renseignements et inscriptions : contact@gamesoftarn.org Facebook : Gamesoftarn

Wesh Conexion - Atelier chant

L'association ouvre un atelier chant aux jeunes de 15 à 30 ans, les 1^{er} et 3^e lundis du mois de 18h30 à 20h. L'atelier se veut vivant et dans l'échange, les participants imaginant les arrangements vocaux pour réinventer les chansons qui leur plaisent, qu'elles soient en anglais, français ou d'autres langues. Pas de cours de chant mais bien un moment de partage en chanson !



Renseignements et inscriptions : Audrey Palis info@weshconexion.com
Site internet : www.weshconexion.com/ateliers-chant

Au programme de votre semaine (M.O. du Rudel)

> **Lundi**
 - Pilates 9h00 – 10h00 et 10h00 – 11h00
 - Bridge 14h00 – 18h00
 - Randonnée 13h30 (6/8 km)
 - Wesh connexion 18h30 – 20h00 (1^{er} et 3^e)

> **Mardi**
 - Gym active 9h00 – 10h00 et 10h00 - 11h00
 - Travaux aiguilles 14h00 – 16h30
 - Yoga 17h00 – 18h30
 - pilates, gros ballons 18h30 – 20h30

> **Mercredi**
 - Stretching 10h00 – 11h00
 - Pilates 11h00 - 12h00
 - Permanence 14h00 – 17h00 (Comité de quartier)
 - Qi gong 15h00 – 16h00
 - Jeux de société 14h00 – 17h00
 - Pilates 17h15 – 18h15

> **Jeudi**
 - Services publics 14h00 – 17h00
 - Relaxation 9h30 – 11h00
 - Gym douce 11h00 – 12h00
 - Bridge 14h00 – 17h00
 - Relaxation 17h30 – 19h00
 - Yoga 19h15 – 20h45

> **Vendredi**
 - Calligraphie 9h00 – 11h00
 - Randonnée 13h00 (8/15 km)
 - Tarot-belote 14h00 – 17h00

> **Dimanche**
 - Games of Tarn (1^{er}) 9h00 – 21h00



Association Amandiers-Canavières

Rejoignez l'association pour participer à la vie de votre quartier, partager des moments conviviaux dans une ambiance décontractée. Les personnes sont libres de participer en fonction de leurs disponibilités et de leurs envies aux différents ateliers et animations tout au long de l'année :

- activités créatives,
- après-midis belote ou tarot ,
- marche,
- concours de pétanque,
- périodiquement des lotos et des repas,
- et scrabble.

L'association organise toute l'année des sorties à thèmes, le Noël des enfants, les anniversaires des adhérents et participe aux journées du patrimoine.



Renseignements et inscriptions : Léa Louis 06 84 99 64 69 - lea.amandiers@free.fr

Services publics de proximité

Le vendredi matin, la ville d'Albi propose des services publics pratiques et une aide aux démarches dans la vie quotidienne :

- Pré-accueil et délivrance des dossiers de carte nationale d'identité et passeport
- Recueil et traitement des demandes de vie quotidienne (propreté, espaces verts, voirie...)
- Accompagnement dans les démarches administratives du quotidien
- Délivrance de sacs pour le tri sélectif des déchets



Renseignements : 05 63 49 11 24 mardi 9h-12h, sans rendez-vous (en période scolaire uniquement)

Permanence de proximité du CCAS

Un travailleur social vous accueille, vous écoute, vous informe et vous oriente. Il vous accompagne dans vos démarches sociales et d'accès aux droits le 1^{er} lundi après-midi de chaque mois. Sur Rendez-vous au 05 63 49 10 44.

Au programme de votre semaine (M.O. des Amandiers)

> **Lundi**
 - Atelier ludique 14h30 – 18h00
 - Permanence CCAS (1^{er} lundi) 14h30 – 16h00

> **Mardi**
 - Atelier créatif 14h30 – 18h00
 - Marche 9h30 – 11h00

> **Vendredi**
 - Services publics 9h00 – 12h00
 - Jeux de société (Scrabble, cartes...) 14h30 – 18h30

> **Dimanche**
 - Pétanque ou jeux de cartes (dernier dimanche de chaque mois) 14h00 – 18h30

Maison de quartier
CASTELVIEL
 RUDEL
AMANDIERS

Saison 2019 2020

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

Maison de quartier du Castelviel, passage Saint Leu
 Maison de quartier du Rudel, 7 rue Adrienne Bolland,
 Maison de quartier des Amandiers, 41 allée des Amandiers
 Renseignements : service vie des quartiers-mairie d'Albi 05 63 49 12 81

Conception-réalisation : Jérôme Poitte 06 30 94 53 09 Rédaction : Service vie des quartiers Impression : Escourbiac Imprimeur

Plus que jamais, les maisons de quartier doivent constituer 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.

Au plus près de chez vous, les maisons de quartier facilitent l'accès aux loisirs, à la citoyenneté et aux services publics utiles dans la vie quotidienne. Elles sont aussi le lieu de rencontres privilégiées avec vos élus, attentifs au bien vivre dans votre quartier.

Modernes et performantes, ouvertes aux associations, et à tous les Albigeois, ces véritables maisons de proximité sont des concentrés d'activités ; enfants, jeunes, adultes et seniors, chacun doit pouvoir y trouver l'activité de son choix. Cette maison de quartier est la vôtre.

Belle saison 2019-2020 dans vos maisons de quartier du Castelveil, du Rudel et des Amandiers.

Stéphanie Guiraud-Chaumeil,

Maire d'Albi

Enrico Spataro,

Adjoint au maire délégué

à l'animation et à la vie des quartiers

**VOTRE ÉLU DE QUARTIER
À VOTRE RENCONTRE,
À VOTRE ÉCOUTE !**

Permanence de proximité : En alternance : maison de quartier du Rudel, 7 rue Adrienne Bolland et maison de quartier du Castelveil, passage Saint Leu, 1^{er} samedi du mois ou par courriel : permanence.quartierouest@mairie-albi.fr

**À l'écoute des habitants, sans rendez-vous,
pour toute question relative à la vie quotidienne
ou à une situation particulière, faire part
de ses attentes, de ses doléances,
et de ses propositions pour améliorer le cadre
et la qualité de vie dans le quartier.**

Jean-Michel Bouat,
Adjoint au maire, délégué
aux quartiers Ouest-Pointe de Marre

**FÊTE DES
7 septembre 2019
de 10h00
à 19h00
ASSOCIATIONS**

10h
12h



Les amis du Castelveil

L'association propose aux séniors de se retrouver pour pratiquer des activités de loisirs (jeux de sociétés, lotos, gouters, sorties repas, voyages...). Elle a pour but d'établir et d'entretenir des liens de solidarité et des relations amicales. L'ambiance est des plus conviviales et c'est avec grand plaisir que nous vous accueillerons parmi nous.

Renseignements et inscriptions : René Hung 05 63 54 82 98 rc.hung@free.fr



Les Petits Points



L'association réunit des passionnées de broderies (fils, perles, paillettes, cordelettes...). Les niveaux des ouvrages varient en fonction de chaque projet, réalisé grâce à la compétence de Sabine. La bonne humeur est toujours au rendez vous !

**Renseignements et inscriptions : Sabine Antoine : 06 22 32 89 40
sabine.marqz@gmail.com**

MOT Z'A HIC (yoga) **NOUVEAU CRÉNEAU ENFANT !**

L'association propose des cours de yoga enseignés par une animatrice diplômée de la fédération française d'Hatha Yoga qui intervient auprès du public enfant et adulte. Le yoga libère les tensions permet de lâcher prise et procure détente et force intérieure en aidant à retrouver souplesse et mobilité du corps. Venez prendre un moment pour vous.

**Renseignements et inscriptions : Sandra Chouraqui 06 89 93 37 56
motzahic0766@gmail.com**



Club des chiffres et des lettres



Pour stimuler vos neurones, juniors ou seniors venez tous nous retrouver, dans une ambiance conviviale le samedi après-midi à la maison de quartier. Un tournoi annuel réunit des passionnés de la région et bien au delà. A bientôt parmi nous.

**Renseignements et inscriptions : Anne-Marie Michel 06 67 82 84 36
anne.marie-michel@orange.fr**

Club du rire

Dans une ambiance conviviale et ludique, le club du Rire vous accueille tous les mardis de 18h à 19h45 et tous les 1er et 3e mardis du mois de 12h à 13h30 et de 20h à 21h30 (accueil de groupe sur RDV). La Rigologie est basée sur différentes techniques psychocorporelles et respiratoires ; elle entraîne une libération d'endorphines luttant contre le stress, les douleurs, les insomnies... elle stimule la pensée positive et permet d'acquiescer une meilleure confiance en soi. Parce que le rire est le muscle du bonheur, le club du rire est une porte ouverte au maintien d'une bonne santé, physique et psychique. Et parce que « rire » rime avec « mieux-vivre », venez à une séance-découverte et repartez avec le sourire !

**Renseignements et inscriptions : Joalie Rolland 06 77 14 89 34
clubdurire.albi@orange.fr**



Gym « bien être » Castelveil Loisirs

L'association propose du lundi au vendredi des cours variés répondant à toutes les attentes (stretching, pilates, renforcement musculaire...). Les cours sont encadrés en toute sécurité par des animateurs diplômés d'État. **Nouveau** : mise en place d'un cours de gym adapté spécialement aux séniors.

**Renseignements et inscriptions : Geneviève Vigneron 06 48 66 02 20
assocastelveilloisirs@gmail.com**



Chorale Modus Vivendi

La chorale *Modus Vivendi* regroupe une cinquantaine de choristes tous les lundis de 20h30 à 22h30, sous la direction de Cathy Cadier. Le répertoire comprend des chants de lutte, des chansons militantes et engagées, des chansons d'indignation françaises et du monde entier.



**Renseignements et inscriptions : Dominique Saillau 07 78 02 61 20
saillau.dominique@neuf.fr**

Les vrais devins

Ce club de dégustation explore une fois par mois un aspect de la connaissance du vin. Les dégustations sont thématiques : le club a fêté cette année le millième vin dégusté depuis sa création : modération, sérieux mais aussi convivialité et bonne humeur rythment les rencontres mensuelles. Un retour aux sources du vrai.

Renseignements et inscriptions : Francis Belluc 06 32 43 99 02 - francis.belluc@neuf.fr



Collectif « Albi en Transition » Qi Gong

Le qi gong (qui signifie travail sur l'énergie) est une pratique traditionnelle d'origine chinoise qui vise à améliorer la santé sur tous les plans : physique, psychique et énergétique. Au cours des séances, nous effectuerons des exercices d'échauffement, de rééquilibrage et de renforcement du corps puis du flux du qi, le tout en recherchant un état de pleine conscience.

Renseignements et inscriptions : Grégory Pepin 06 51 18 85 11 gregotree@gmail.com



Association France Alzheimer Tarn

La maladie d'Alzheimer a un double impact, elle transforme le malade mais aussi la vie de ses proches. Accompagner au quotidien une personne malade d'Alzheimer ne s'improvise pas, il est essentiel de se faire aider, et surtout d'échanger. Chaque premier lundi du mois à 14h30 l'association France Alzheimer Tarn propose un temps de convivialité et de partage (jeu de société, discussion, échange d'informations)...Aidants et aidés, venez profiter d'un moment de détente et de soutien en vous joignant à nous.

**Renseignements et inscriptions : 06 52 36 77 39
francealzheimerarn@gmail.com**



Association culturelle géorgienne

L'association culturelle géorgienne a pour but la rencontre des cultures française et géorgienne. Elle organise des cours de danse traditionnelle ouverts à tous et anime une émission radiophonique pour découvrir dans les deux langues, la richesse de la culture de Géorgie.

**Renseignements et inscriptions : Jean Gabriel Djavachvili 06 72 73 83 39 - jgadja@sf.fr
Catherine Kardava 06 64 02 97 06 - ekardava@yahoo.fr**



Au programme de votre semaine (M.O. du Castelveil)

> Lundi	- Castelveil Loisirs - Les Amis du Castelveil - France Alzheimer - Castelveil Loisirs - Modus Vivendi	9h45 – 11h45 14h00 – 18h00 14h30 – 17h00 18h30 – 19h30 20h30 – 22h30	> Jeudi	- Motz'haic (yoga) - Castelveil Loisirs - Les Amis du Castelveil - Motz'haic (yoga) - Les vrais devins	10h00 – 11h30 12h15 – 13h15 14h00 – 18h00 18h00 – 19h30 19h15 – 22h00
> Mardi	- Castelveil loisirs - Club du rire - Les Amis du Castelveil - Club du rire (1 ^{er} et 3 ^e du mois)	9h30 – 10h30 12h00 – 13h30 14h00 – 18h00 18h00 – 19h30 20h00 – 21h30	> Vendredi	- Qi gong - Les Amis du Castelveil - Castelveil Loisirs	10h00 – 11h45 14h00 – 18h00 18h30 – 20h30
> Mercredi	- Castelveil Loisirs - Association géorgienne (théâtre) - Motz'haic (yoga enfant) - Castelveil Loisirs - Les Petits Points	9h15 – 11h15 13h30 – 16h30 16h45 – 17h45 19h15 – 20h15 17h00 – 19h00	> Samedi	- Les Amis du Castelveil - Club des chiffres et des lettres	14h00 – 18h00 13h30 – 17h30
			> Dimanche	- Association Géorgienne	10h00 – 18h00