

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 11 à 18 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.

Renseignements : 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 YogarYam

NOUVEAU GRÉNEAU !

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, professeure de Yoga est formée à l'Ecole Nationale des professeurs de Yoga (ENPY).

Renseignements et inscriptions : 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 19h30 et des danses traditionnelles de 19h30 à 21h le mercredi à la maison de quartier.

Renseignements et inscriptions : 0563605802
avfalbi@wanadoo.fr site : https://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 les mardis de 14h à 16h30 et jeudis après-midi de 14h30 à 16h30. N'hésitez pas à nous contacter.

Renseignements et inscriptions : comite81@franceparkinson.fr - 07 66 50 90 15



KIZOMBA/SALSA

La kizomba est une danse Anglaise 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.

Renseignements et inscriptions : Delicia Kizomba 0638166234
deliciakizomba@yahoo.fr http://www.facebook.com/delicia.kizomba.albi

Au programme de votre semaine

> Lundi

- Cavaluna 9h00 - 12h00
- Yoga 12h15 - 13h30
- Service sans frontière 13h00 - 17h00
- Création Harmonie de Vie (Qi Gong) 14h00 - 15h45
- Gym 19h30 - 21h00

> Mardi

- Gym 9h00 - 10h00
- Création Harmonie de Vie (Sophrologie) 10h15 - 11h15
- Création Harmonie de Vie (Qi Gong) 11h15 - 12h00
- Yoga 12h15 - 13h30
- France Parkinson 14h00 - 16h45
- Création Harmonie de Vie (Sophrologie) 18h15 - 19h15
- Kizomba 20h00 - 22h00

> Mercredi

- Cavaluna 9h00 - 12h00
- Animation jeunesse 14h00 - 18h00

- AVF : - Chorale

18h00 - 19h30

- Danses de salon

19h00 - 22h00

> Jeudi

- Gym 9h00 - 10h00
- Création Harmonie de Vie (Sophrologie) 10h30 - 12h00
- France Parkinson 14h30 - 16h30
- Chorale 17h00 - 19h30
- Gym 19h30 - 21h00
- Salsa 21h00 - 23h00

> Vendredi

- Gym 9h00 - 10h00
- Cavaluna 10h15 - 13h15
- Service sans frontière 13h00 - 18h00

> Samedi

- EHEO (1 samedi par mois) 8h00 - 13h00
- Animation jeunesse 14h00 - 18h00

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



Maison de quartier LAPANOUSE SAINT MARTIN VAL DE CAUSSELS



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

Saison
2019
2020



Maison de quartier, rue Général Weygand
Renseignements : service vie des quartiers-mairie d'Albi 05 63 49 12 81



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 à la maison de quartier de Lapanouse, Saint Martin, Val de Caussels.

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 !**

14h
15h

Permanence de proximité
– à l'Atelier, Espace social et culturel, 7, square Amiral Abrial
1er mercredi du mois de 14h00 à 15h00.

**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.**

Zohra Bentaïba,
conseillère municipale délégué au quartier
Lapanouse / St Martin / Val de Caussels



L'Atelier Espace social et culturel de Lapanouse - Saint-Martin

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, capable 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 en direct des 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 habitants**



**Renseignements : 05 63 49 34 64. Ouvert le lundi, mardi, jeudi et vendredi : 8h30 à 12h et 14h à 17h15
Mercredi : 10h à 12h et 14h à 17h15.**

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, échasses, masques...) Si vous avez plus de 18, nous vous proposons d'intégrer le G.I.A.C. Un groupe d'intervention artistique intergénérationnel (théâtre, performance, happening...) composé d'habitants amateurs. Les répétitions du G.I.A.C. ont lieu deux fois par mois de 18h30 à 20h30. Venez découvrir un théâtre convivial, ouvert à tous !

Renseignements : Sylvia Moreno 06 63 54 84 20 – contact@cavaluna.com

Dynagym

NOUVEAU CRÉNEAU !

Club affilié à la Fédération Française de Gymnastique volontaire profitant d'une longue expérience de l'activité physique et sportive pour les adultes. 5 activités sont proposées chaque semaine et sont encadrées par des amateurs diplômés pour tous niveaux : pilates, stretching, gym douce, renforcement musculaire...

**Renseignements et inscriptions : Jean- Claude Fontanili 09 54 81 05 55
fontanili.jean-claude@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, respirations ou Qi Gong. Méthode anti-stress utile en salle d'attente, lors d'une insomnie, après une contrariété, un choc émotionnel...

**Renseignements et inscriptions : Danielle Manavit : 05 63 54 36 33
<http://memoiretsophrologie.over-blog.org/>**

Ensemble Vocal Allegretto

Cet ensemble réunit des amateurs de chant choral sous la direction d'un chef de chœur dynamique et passionné. Le répertoire est constitué de chants traditionnels, de musique baroque, classique ou contemporaine. L'ensemble se produit avec les enfants de l'école Edouard Herriot à Lapanouse, dans des concerts humanitaires, des rencontres chorales, et à la Fête de la musique. Répétitions le jeudi de 17 à 19 heures.



**Renseignements et inscriptions : Catherine Graissaguel 06 16 17 62 72
kathy.mag@wanadoo.fr**

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.

**Renseignements et inscriptions : 06 34 29 75 05
ehoealbi@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 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.

Renseignements et inscriptions : Yannick Valette valette.yannick@wanadoo.fr – 06 87 76 55 13

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