

# CENTRE SOCIAL POLYGONE

Programme  
sept — oct 2019

## Cartoucherie

Casselardit

Fontaines

Beauregard

Polygone

TOEC

Cépière

Arènes

Roquemaurel



## CONTACTS

05 61 41 29 90 // Facebook : ASSQOT  
www.assqot.com // www.lesarenesencommun.com  
centresocial.polygone@assqot.com

### ADRESSES ET HORAIRES

#### SITE POLYGONE

18 rue Vincent Scotto  
du lundi au vendredi  
9h-12h30 / 14h-18h



#### SITE ARÈNES

7 boulevard de Larramet



#### SITE BEAUREGARD

40 chemin de Beauregard



#### SITE CÉPIÈRE

2 rue Louison Bobet



### CONDITIONS D'INSCRIPTION ET DE PARTICIPATION

Adhésion à l'association 10€ par famille et par an  
Inscriptions souhaitables à partir du **2 sept 2019**

Activités / sorties à l'extérieur du Centre Social

Activités nécessitant une inscription / Places limitées



### L'ASSQOT, C'EST AUSSI

L'ASSQOT (Animation Sociale et Solidaire des Quartiers Ouest Toulousains) est une association qui a pour mission de développer le lien social en s'appuyant sur les valeurs de l'éducation populaire. En tant qu'adhérent de l'association, vous et votre famille avez accès :

- 2 Centre sociaux, à Polygone et à Bagatelle
- 1 Accueil ados sur l'ensemble de ces quartiers
- 1 Pôle enfance les mercredis et vacances, avec Centre de loisirs, séjours et stages 6-12 ans à des tarifs préférentiels.

### LE CENTRE SOCIAL, C'EST QUOI ?

Le Centre social accompagne les habitants dans leurs projets personnels ou collectifs, et soutient les initiatives citoyennes.

Les actions proposées visent à améliorer la vie quotidienne des habitants et à permettre à chacun de trouver sa place. Le Centre social, c'est du «faire société», du «vivre ensemble» et de la solidarité collective.

Le Centre Social agit sur le territoire avec les partenaires pour favoriser les dynamiques locales. Il développe les réseaux, soutient et accompagne les acteurs du territoire.

**Le Centre Social est un lieu convivial, ouvert à tous, tous les jours. Venez-nous voir pour partager un café !**

### CONCRÈTEMENT, QUE PEUT-ON Y FAIRE ?

- \* Rencontrer des habitants, tisser des liens.
- \* Trouver des informations sur des sujets variés.
- \* Participer à des ateliers animés par des professionnels ou des bénévoles.
- \* Trouver un soutien pour l'éducation de ses enfants.
- \* Se rassembler pour débattre et trouver des solutions collectives aux problèmes du quartier.
- \* Proposer des sorties vacances, des événements dans le quartier, et bien sûr y participer !



## LES ATELIERS DU CENTRE SOCIAL

### PRESENTATION DU NOUVEAU PROGRAMME

ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Lundi 09 sept. / 16h



### LES SORTIES « CULTURE DU CŒUR »

VENEZ DÉCOUVRIR LA PROGRAMMATION

Mardi 17 sept. / 14h et merc. 16 oct. / 9h30



### ACCUEIL LIBRE 0-3 ANS

POUR LES FAMILLES ET LES ASSISTANTES MATERNELLES

Les lundis matin



### MATINÉE DES PAPIERS

ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF SANS RENDEZ-VOUS

Les mercredis / 9h - 12h



### ACCOMPAGNEMENT À L'EMPLOI

Les mercredis / 14h - 16h



### ANIMATIONS ENFANTS

DEMANDEZ-NOUS LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Les mercredis / 14h - 17h



### CHORALE

À PARTIR DU 12 SEPTEMBRE

Les jeudis / 13h45 - 15h45



### ATELIER PARENTS / ENFANTS

DEMANDEZ-NOUS LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Les vendredis / 16h - 19h



## ECHANGES DE SAVOIRS ENTRE ADHÉRENTS

### CAFÉ DES ÉCHANGES

Les lundis et mardis / 14h - 18h

Venez partager un thé, un café ou simplement un moment autour d'activités couture, tricot, jeux de société, échanges de savoirs entre adhérents, ou tout ce qu'il vous plaira



### ATELIER ANGLAIS

Les lundis : niveau confirmé / 14h30 - 16h

Les vendredis : niveau pré-intermédiaire / 16h - 17h30



### ATELIER FRANÇAIS

À PARTIR DU 30 SEPTEMBRE

Les lundis / 18h-19h30

Les mercredis / 9h30-11h

Les jeudis / 9h30-11h et 11h-12h30

Les jeudis / 19h-20h30 (Arènes)



### ATELIER ÉCRITURE

Les jeudis / 17h - 19h



### BOITE A IDÉES : ACTIVITÉS ET ATELIERS

Café littéraire, troc de plantes, jardinage ou bricolage, balade et randonnées... N'hésitez pas à partager vos envies et proposer de nouvelles idées d'activités !

## LE CENTRE SOCIAL SOUTIEN LES INITIATIVES

### PROJET D'AUTOFINANCEMENT

Le mercredi 11 sept / 9h30-11h30

Le lundi 07 oct. / 14h-16h



### ESPACE CONVIVAL AUX ARÈNES

PERMANENCES, ÉCHANGES, JARDINS

Les lundis, mercredis et vendredis / 15h - 18h



### COMMISSIONS VACANCES

Lundi 9 sept. / 14h-16h

Mercredi 25 sept. / 9h30-11h30



### JARDINS COLLECTIFS

Les mardis / 17h - 18h30



Les mercredis / 17h - 18h30



### BÉNÉVOLAT

Accompagnement à la scolarité, ateliers de français, sorties.... Vous souhaitez contribuer en tant que bénévole aux activités du Centre social, contactez-nous !

Si vous voulez participer à la diffusion de notre programme (dans votre rue, votre immeuble, un autre centre...), n'hésitez pas à nous contacter.

### LES ASSOCIATIONS HÉBERGÉES

\* GRANDI'OSE / Ateliers 0-3 ans

06 59 46 06 29 / Lundis matins

\* THERA GYM / Détente Qi Gong

05 61 49 42 88 / Mardis de 18h30 à 20h

\* MELTING POT / Théâtre d'improvisation adultes

06 50 22 62 05 / Mardis de 20h à 22h

\* WARN / Danse thérapie et Jeudi'nosaures

06 61 72 89 66 / Jeudis de 19h à 22h

Plus d'informations à l'accueil du Centre Social

## LES ATELIERS SENIORS

## LES NOUVEAUTÉS

## CENTRE SOCIAL POLYGONE

## AUTOMNE 2019



## LES NOUVEAUTÉS

### COMITÉ DE GESTION **agir dans mon quartier**

Le lundi 16 septembre / 18h



### CLAS - ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

RÉUNIONS D'INFORMATIONS AUX ARÈNES / POLYGONE / CÉPIÈRE

Mardi 17 septembre / 17h30 - 18h30



Inscriptions à partir du 23 septembre



Début du CLAS le 7 octobre



### RÉUNION D'HABITANTS

MISE À DISPOSITION DU LOCAL DU 28

Le jeudi 19 septembre / 17h30



### ATELIER CUISINE

VENEZ PROPOSER DES IDÉES D'ATELIER AUTOUR D'UN REPAS

Jeudi 26 septembre / 10h - 13h30



### SOS JARDIN EN DÉTRESSE

VENEZ DISCUTER DU JARDIN - APÉRO OFFERT

Samedi 28 septembre / 11h30 - 13h



### FÊTE DES VOISINS DES ARÈNES

ANIMATIONS, REPAS DE QUARTIER, CINÉ PLEIN AIR

Les samedi 28 sept. / à partir de 15h

(derrière le Cristal)

Cinéma / 21h15 (place Nadal - Tisséo)



### VISITE DES SERRES MUNICIPALES

SORTIE GRATUITE SUR INSCRIPTION

Le samedi 5 octobre / 10h



### SOUTIEN SCOLAIRE POUR LES LYCÉENS

1 ADULTE, 1 JEUNE, ORGANISÉ PAR PROXIMITÉ

Les lundis / 17h - 20h30 / 07.66.45.53.24



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

05 61 41 29 90 / [centresocial.polygone@assqot.com](mailto:centresocial.polygone@assqot.com)

## LES ATELIERS SENIORS

### AQUAGYM

Les lundis / 11h15 - 12h30 ou 12h45 - 14h

A la piscine Equinoxe, participation 1€/séance



### ATELIERS MÉMOIRE

Les lundis (10 séances) / 14h - 16h

Début le 30 septembre



### GYM DOUCE POLYGONE

Les mardis / 9h - 10h30 ou 10h30 - 12h



### GYM DOUCE ARÈNES

Les mardis / 13h30 - 15h

Début le 22 octobre



### CAFÉ DES ÉCHANGES

COUTURE, PAPOTAGES, ÉCHANGES DE SAVOIRS, JARDINAGE

Les mardis / 14h - 18h



### GYM DOUCE CÉPIÈRE

Les jeudis / 9h - 10h30



### ATELIER CUISINE ET NUTRITION

Les vendredis chaque 15 jours / 10h - 13h

Début le 4 octobre



### RELAXATION (SOPHROLOGIE)

Les vendredis / 10h 11h30

Début le 20 septembre



### MARCHE ACTIVE

À partir du vendredi 20 sept. / 13H30 - 16h30

1 fois par mois



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

05 61 41 29 90 / [centresocial.polygone@assqot.com](mailto:centresocial.polygone@assqot.com)

Toutes les activités sont sur inscription

Sites : Polygone  Cépière  Arènes 

Beaugard  Sortie collective 