Les rendez-vous du centre social

EMPALOT

1er sept. > 16 oct.



centre social
Empalot

Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE TOULOUSE

ADULTES

ACCUEIL LIBRE

Café des habitants

Temps d'échange autour d'un café



› **Les mercredis**
9h30 › 11h30

"Petit salon"

Bénéficiez de places gratuites aux évènements proposés par Culture du Coeur 31 (Théâtre, sports collectifs, arts plastiques, musiques, cinéma, photographie ...)
2 places par mois et par personne

Association Toutes Ensemble

Temps d'échange et de partage en direction des femmes et des familles.

› **Les mardis 22 sept. et 13 octobre**
9h30 › 12h

Contact 07 48 35 96 01

ÉCRITURE



Jeux de mots

Moment de partage autour de l'expression écrite et de la créativité.

› **Mardi 29 septembre**
14h

Salle La Roseraie

Journal «Côté Centre»

Discussion et choix de la thématique du prochain numéro du journal.

› **Lundi 5 octobre**
14h

Salle Champs des coquelicots
Sur inscription

DESSIN - PEINTURE

Atelier en autonomie



› **Les lundis**
14h › 16h30

Sur inscription

TRICOT

Atelier en autonomie

› **Les mercredis et vendredis**
14h › 16h30

Sur inscription

CUISINE



Partagez un moment convivial autour de la préparation et de la dégustation de recettes variées.

› **Les jeudis**
9h > 13h30

Salle Eau Vive
Tarif : 2 € par séance
Sur inscription lors de la réunion de concertation du 3 septembre à 14h

Atelier cuisine interculturel

Avec l'association "Rencont'roms nous"

› **Vendredi 9 octobre**
9h30 > 13h30

Sur inscription

Atelier cuisine "inclusif et intergénérationnel"

Un temps d'échange et de créativité culinaire
Préparation collective d'un repas avec les jeunes de l'institut médico-éducatif (IME)

› **Mardi 15 septembre et vendredi 2 octobre**
9h30 à 13h30

Sur inscription

Atelier cuisine avec Cocagne Alimen'Terre

Découvrez des recettes simples, de saison et équilibrées, tout en échangeant autour de l'alimentation.

› **Mardi 8 septembre**
9h30 à 13h30

Sur inscription

COUTURE



Animé par Corinne Vincent, Couturière professionnelle.

› **Les mercredis**
9h30 › 12h

Salle Eau Vive
Sur inscription

LOISIRS CRÉATIFS

Temps de création autour de différentes activités manuelles.

› **Mardis 15 et 29 septembre**
14h

Sur inscription

NUMÉRIQUE



Accès libre aux ordinateurs "La Toile".

› **Du lundi au vendredi**
(fermé le lundi matin)
9h › 12h30 / 13h30 › 17h

ADULTES

Médiation numérique avec Cosmopolitaine

De marches administratives (accès aux droits)

› **Les mardis 9, 22 sept. et 13 octobre**
9h › 12h

Sur rendez-vous individuel
Inscription auprès du secrétariat

Ateliers numériques citoyens, apprentissage des outils numériques avec Cosmopolitaine

Ouvert aux nos adhérents

› **Du lundi au jeudi**
16h › 18h ou 18h › 20h

Sur inscription au 07 49 35 43 10 à partir du 31 août

CULTURE ET EXPRESSION



Balade commentée des marchés toulousains

Partez à la découverte des marchés de Saint-Cyprien, des Carmes et de Victor Hugo lors d'une balade animée par une adhérente.
Prévoir un titre de transport

› **Mardi 22 septembre**

9h Rendez-vous au Centre social Empalot

Sur inscription

Balade à Reynerie De Candilis à Satie

Ces immeubles aux noms de compositeurs de musique sont un patrimoine que nous vous ferons découvrir : Poulenc, Satie ... ainsi que d'autres petites merveilles de ce quartier.
Prévoir des chaussures de marche Pensez à apporter une gourde

› **Mardi 6 octobre**

14h Rendez-vous au Centre social Empalot

Sur inscription

SANTÉ - BIEN ÊTRE



Gym douce

Un moment pour se retrouver, bouger en douceur et prendre soin de soi. Activité encadrée par un éducateur sportif de la Ville de Toulouse.

› **Tous les vendredis**

9h15 › 10h15 Groupe 1
10h30 › 11h30 Groupe 2
11h45 › 12h45 Groupe 3
(sauf le 11 septembre)

Sur inscription

Danse

Avec la compagnie de danse Anacanoa.

› **Tous les lundis**

14h › 16h30

Salle Oasis - Palmeraie
Sur inscription



Marche nordique

Animée par Mauricette adhérente bénévole.

› **Mardi 15 septembre**

› **Mercredi 14 octobre**

9h30 › 12h

Rdv au Centre social à 9h15
Sur inscription



Café santé Dépistage des cancers féminins

En partenariat avec Isabelle Montay-Gruel, coordinatrice santé du Territoire Centre de la Ville de Toulouse.

› **Jeudi 1er octobre**

14h › 16h



Sortie détente à Calicéo

Offrez-vous un après-midi de bien-être et de relaxation dans les espaces aquatiques et de détente de Calicéo.

› **Mardi 13 octobre**

13h - départ du Centre social

Réservé aux adultes
Tarif : 4,10€
Sur inscription à partir du mercredi 30 septembre à 14h

EN FAMILLE

RENCONTRES ET ÉCHANGES

Jeux de société
Un temps convivial autour de différents jeux de société.

› **Tous les vendredis**
14h › 16h30

Salle Eau Vive



Soirée festive

› **Vendredi 11 septembre**

À partir de 18h Auberge espagnole et plancha

À partir de 19h30
Concerts
1ère partie : « les jeunes de 123Chris », suivie d'un défilé de robes traditionnelles
2ème partie : Gérard (chansons à textes)

À 21h30 Projection du film de Sarah Denard association Fil Rouge : « J'ai des orties sur mon balcon »

Café des parents
En partenariat avec l'ASEER
Nutrition et TCA :
Alimentation de l'enfant et de l'adolescent Venez échanger autour des besoins nutritionnels de l'enfant et de l'adolescent, comprendre les différences selon les âges et mieux repérer les enjeux liés à l'alimentation.
Intervenants : Marie Bourland nutritionniste et l'association étudiante en pharmacie «Pharmasiel».

› **Vendredi 25 septembre**
9h30 › 11h30

Atelier découverte du Défi Familles Faireco
Apprenez à fabriquer votre assouplissant pour le linge maison et vos emballages alimentaires réutilisables !

› **Lundi 5 octobre**
10h › 11h30

Sur inscription au 07.49.32.15.94 (Florence) ou par mail à contact@faireco-asso.fr

AUTOUR DU JARDIN



Ateliers et permanences Au « Jardin collectif du Ramier »

› **Tous les vendredis**
9h30 RDV à la parcelle
9h30 › 11h Petit déjeuner

Sur inscription

ÉVÈNEMENTS DU QUARTIER

SENIORS ET +



À l'occasion de l'événement Seniors et +, organisé par la Mairie de Toulouse du 9 au 12 septembre 2026 sur la place du Capitole, le Centre social ouvre une série d'activités dédiées aux seniors non adhérents.

Atelier couture
› **Mercredi 9 septembre**
9h30 › 12h

ÉVÈNEMENTS DU QUARTIER

Visite du Centre social
(présentation du lieu, de l'équipe et des activités)
› **Jeudi 10 septembre**
9h > 12h30 / 13h30 > 17h30

Atelier gym douce
› **Vendredi 11 septembre**
11h45 › 12h45

Inscriptions réservées aux participants de Senior et + au 05 34 31 94 42

Foire des associations et des services publics
Rejoignez l'équipe du centre social Programme complet à venir au centre social
› **Samedi 12 septembre**
Place Aline Viadieu



Empalot s'agit !
Pendant cinq jours, Empalot pose ses chapiteaux sur le rond-point de Daste pour proposer une programmation culturelle ouverte à tous : spectacles, concerts, projections
› **Du 7 au 11 octobre**
Programme détaillé à venir



Fête des familles
Rejoignez l'équipe du Centre Social sur notre stand : jeux, maquillage... Consultez le programme complet des festivités au centre social.
› **Mercredi 14 octobre**
14h30 › 19h

TOUT PUBLIC

IMPLIQUEZ-VOUS

Comité d'usagers

Retrouvez l'équipe du Centre social et vos déléguées pour un temps d'échanges autour de la vie du centre et des activités à venir.

› **Vendredi 16 octobre**
14h › 16h

Agir DANS MON quartier

Vous habitez le quartier Empalot, vous avez des idées, des projets pour votre quartier ?
Des aides techniques et financières sont possibles.
Pour avoir plus de renseignements ou pour être accompagné dans la réalisation d'un projet, vous pouvez contacter :

- **Le Centre Social Empalot : 05 34 31 94 42**
- **L'antenne Contrat de Ville : 05 31 22 91 51**
- **La Préfecture : 05 34 45 38 98**

Vous pouvez également participer au prochain Comité de Gestion pour présenter ou soutenir les actions qui seront réalisées.

› **Mardi 8 septembre**
18h

| *Salle Eau Vive*

Devenez ambassadeurs de santé

En partenariat avec Isabelle Montay-Gruel, coordinatrice santé du Territoire Centre de la Ville de Toulouse.

› **Jeudi 10 septembre** Réunion d'information
17h30

| *Salle Eau Vive*



LES ACTEURS PERMANENTS DE LA MAISON JEAN MOULIN

Antenne CAF (Caisse d'Allocations Familiales)
Espace de réception des allocataires
› Les lundis, mardis et jeudis
› 8h30 – 12h / 13h - 16h30
Uniquement sur RDV
Tél. : 32 30

La Bobine, Auteuil Petite Enfance
Lieu d'accueil enfants-parents, ouvert à toutes les familles de la grossesse jusqu'aux 6 ans de l'enfant.
• Pour les enfants non marcheurs et leur fratrie + futurs parents :
les mardis et les jeudis de 14h à 17h
• Pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un parent :
› les lundis, mercredis et jeudis de 9h à 12h
bobine@apprentis-auteuil.org
Tél. : 06 40 76 14 89

ASEER,
Association socio-éducative Empalot Rangueil
Soutien scolaire, parentalité, prevention santé
accueil@aseertoulouse.org
www.aseertoulouse.org
Tél. : 05 61 14 26 12

Service Cohésion sociale des quartiers
Ville de Toulouse / Toulouse Métropole
Antenne territoriale du Contrat Ville d'Empalot
Tél. : 05 31 22 91 51

Retrouvez le Centre social sur Facebook (Programme, activités, évènements...)

LE COUP DE CŒUR

REPAS PARTAGE ET ANIMATION MUSICALE

ON FAIT QUOI ?	C'EST OÙ ?	C'EST QUAND ?
Repas partagé et **animation musicale.** **Projection du Film** « J'ai des orties sur mon balcon » de Sarah Denard.	**Jardin du Centre social**	**Vendredi 11 sept. à partir de 18h**

LES INFOS PRATIQUES

CENTRE SOCIAL D'EMPALOT

38 avenue Jean Moulin
31 400 Toulouse
05 34 31 94 42
empalot.cs@mairie-toulouse.fr

CONTACTS

Yves CEVENES Responsable
06 67 96 43 67
Emilie ASTORG Référente Famille
07 77 11 71 97
Alice ERINTCHEK Animatrice
06 58 11 68 37
Référent Animation
07 60 16 94 83

Accueil secretariat:

Henifa KRALFAOUI : 07 43 27 20 98
Nathalie FAVEAU
Leïla SAÏD

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi : 13h30 › 17h
Mardi : 9h › 12h30 / 13h30 › 17h
Mercredi : 9h › 12h30 / 13h30 › 17h
Jeudi : 9h › 12h30 / 13h30 › 17h
Vendredi : 9h › 12h30 /13h30 › 16h30

FERMETURE DU CENTRE SOCIAL
Jeudi 17 septembre en matinée
en raison d'un séminaire

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS À PARTIR

DU LUNDI 31 AOÛT À 13H30

Les personnes qui viennent s'inscrire directement au Centre social sont prioritaires aux inscriptions par téléphone. Les inscriptions se font auprès des animateurs. Merci de votre compréhension

Lundi 31 août : Dessin
Mardi 1er septembre : Loisirs créatifs (auprès d'Alice)
Mercredi 2 septembre : Couture (auprès d'Alice)
Jeudi 3 septembre à 14h : Réunion de concertation atelier cuisine.
Vendredi 4 septembre à 14h : Gym (auprès de Lakhdar)

Les ateliers commencent à partir du lundi 7 septembre

PENSEZ À ADHÉRER !

L'adhésion au Centre social est obligatoire : 8 euros par foyer (DUI et attestation de responsabilité civile). Informations et inscription auprès du secrétariat.

Retrouvez le programme de tous les Centres sociaux municipaux sur **metropole.toulouse.fr**

Imprimerie de Toulouse Métropole Imprim'Vert Papier recyclé