

Éditorial

C'est la rentrée !

Une rentrée marquée par la fête du quartier où chacun a pu rencontrer les associations et services publics, découvrir les activités de loisirs proposées dans les équipements du quartier, et apprécier les différentes animations et démonstrations artistiques et sportives qui ont rythmé cette journée.

Alors que les enfants ont repris le chemin de l'école, votre journal vous informe sur l'actualité de cette rentrée, les services de proximité au plus près de chez vous, les loisirs et rendez-vous pour tous les goûts et tous les âges.

La maison de quartier et le centre social municipal ont réouvert leurs portes et vous accueillent tous les jours. Enfants, jeunes, adultes, séniors, chacun peut y trouver l'activité de son choix, faire des rencontres, être accompagné dans ses démarches, et partager des moments de convivialité.

A noter, les nouveautés de la saison 2011/2012, des ateliers d'Aïkido et de boxe thaïlandaise pour les jeunes et les adultes.

Les associations qui animent le quartier, sont également au rendez-vous pour lancer cette nouvelle saison avec dynamisme et entrain, au service de tous les habitants, dans le respect et la tolérance.

Participez à la vie du quartier, poussez la porte des structures d'animation, venez à la rencontre des élus, bénévoles, agents publics et animateurs pour trouver la réponse à votre situation, et à vos attentes.

La rédaction.

**Contact : Mairie d'Albi
service vie des quartiers
05 63 49 14 96**



Quartier en fête

Un temps de rencontre et de partage

La traditionnelle fête du quartier Lapanouse-Saint Martin-Jarlard s'est déroulée le samedi 17 septembre sur le square Amiral Abrial. Les services de la ville d'Albi, le centre social et l'ensemble des associations qui font vivre le quartier ont invité les habitants du quartier et plus largement tous les Albigeois à fêter la rentrée avec de nombreuses animations familiales et ludiques. Au programme : vide-greniers pour faire des affaires, repas partagé pour se retrouver, animations pour s'amuser en famille, stands d'information pour tout savoir sur les services publics et les associations du quartier, et démonstrations pour découvrir les activités sportives et artistiques proposées toute l'année aux familles, adultes, jeunes et séniors. Cette journée agréable s'est clôturée autour d'un apéritif musical préparé par les bénévoles du centre social et animé par un groupe de musique composé d'habitants du quartier.

À votre écoute !

Entretien avec Zohra Bentaïba

Conseillère municipale déléguée au quartier de Lapanouse Saint-Martin Val de Caussels, elle assure des permanences au centre social chaque premier mercredi du mois de 14h à 16h.

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est un élu de proximité et quel est votre rôle pour le quartier de Lapanouse Saint-Martin Val de Caussels ?

« Comme vous le savez, aux côtés de Laurence Pujol, adjointe au maire chargée des quartiers et de la démocratie participative, treize conseillers municipaux sont délégués aux quartiers et contribuent à renforcer les relations de proximité entre l'équipe municipale et la population. Très simplement, je suis à la disposition et à l'écoute de tous les habitants du quartier, jeunes, adultes et seniors, qui peuvent s'adresser à moi pour les questions relatives à la vie quotidienne, faire part de leurs attentes, de leurs propositions pour le quartier, le vivre ensemble, le cadre de vie... »

Que pouvez-vous nous dire sur la démarche des conseils de quartier ?

« Les conseils de quartier représentent une démarche intéressante où les idées fourmillent et les projets se concrétisent ; c'est une réalité. Je souhaite que plus d'habitants nous rejoignent pour se rencontrer, réfléchir ensemble et faire des propositions afin d'améliorer le cadre et la qualité de vie collectifs. Cette instance participative que j'anime, est vraiment ouverte à tous, chacun peut s'y exprimer librement et donner son point de vue pour avancer. »

Permanences sans rendez-vous. On peut également lui écrire par courrier postal ou électronique zohra.bentaiba@mairie-albi.fr



Ateliers parents-enfants

Une occasion de tisser des liens en famille

Depuis la rentrée de septembre, les activités du Centre social de Lapanouse ont repris : pause matin, couture, loisirs créatifs, patchwork, cuisine, gym bien-être, jardin, atelier des parents, accompagnement à la scolarité et, un petit nouveau, l'atelier parents-enfants. En effet, afin de renforcer les actions de soutien à la parentalité, le Centre social a mis en place, depuis le 14 septembre, des ateliers parents-enfants hebdomadaires. Ce sont des moments de partage et d'échange qui permettent de passer un temps agréable en famille et de renforcer les liens. Les enfants sont accompagnés par leurs parents, grands-parents ou un autre membre de la famille. Céline Teste et Gilberte



Birot (conseillères en économie sociale et familiale) vous accueillent tous les mercredis sur deux séances distinctes :

- les 1^{er} et 3^e mercredis du mois, de 14h30 à 16h30, à l'atelier du Centre social, autour d'animations ludiques (activités manuelles, pâtisserie, jeux...)
- les 2^e et 4^e mercredis du mois de 10h30 à 12h, au jardin partagé, pour des activités de jardinage (semis, arrosage, récolte...)
- Pendant les vacances scolaires, parallèlement aux sorties familiales, les ateliers parents-enfants sont organisés sur des matins ou des après-midi à l'atelier ou au jardin. Pour participer à toutes les activités, un dossier d'inscription est disponible à l'accueil du Centre social.

Renseignements : 05 63 60 86 11

Temps d'écoute et de parole

Être parent n'est pas si simple et, parfois, prendre un peu de recul permet d'ajuster ses réponses et sa relation à l'enfant. La réflexion est d'autant plus riche quand elle est partagée. A la Maison de la petite enfance et de la famille, venez échanger vos expériences ou interrogations autour d'un thème. Les rencontres se déroulent un mardi par trimestre, à 20 heures au 7, avenue Edouard Herriot. Deux dates et deux thèmes sont déjà prévus : le 8 novembre, la rencontre est animée par Amélie Garrigou, psychologue de la santé, qui interviendra autour « des séparations », (pourquoi sont-elles parfois douloureuses, que ravivent-elles, comment les vivre mieux...). La suivante, le 6 décembre, (date à confirmer), sera une rencontre avec la psychothérapeute Anne Cornier, autour de ce moment si particulier que sont les fêtes de fin d'année, avec l'évocation des cadeaux, des émotions vécues et peut-être des pressions, frustrations. Nous vous attendons nombreux...

Pour plus de renseignements, vous pouvez appeler Valérie Kali au 05 63 60 23 41.

Au service des habitants

Céline Teste, nouvelle conseillère en économie sociale et familiale au centre social de Lapanouse est arrivée fin août. Avec plein de projets.

Pouvez-vous rappeler ce qu'est un CESF ?

Le conseiller en économie sociale et familiale est un travailleur social qui peut répondre aux questions de la vie quotidienne : logement, budget, travail... Il anime également des ateliers collectifs et des sorties.

Quel est votre parcours professionnel ?

J'ai travaillé pendant plusieurs années à Paris dans un centre d'accueil de femmes isolées avec enfants de moins de trois ans. J'ai souhaité revenir à Albi d'où je suis originaire. J'ai été bien accueillie par les gens du quartier et l'équipe du centre social. Le contact a été plutôt bon et m'a permis de prendre mes premiers repères.

Quelles sont vos missions à Lapanouse ?

Je suis présente au centre social toute la semaine. J'assure l'atelier Parents-enfants et co-anime celui des parents. Je suis par ailleurs en charge des ateliers cuisine et cuisine du monde. Outre ces activités, j'assure des permanences au centre social et des rencontres en groupe sur différentes thématiques.



Quartier +

Un nouveau visage sur le quartier de Lapanouse !

L'association *Quartiers Plus* a récemment accueilli dans son équipe, Sylvanie Imbert, en contrat de professionnalisation dans le cadre d'une formation de conseillère en insertion professionnelle. « *J'ai choisi cette formation afin de me professionnaliser dans le domaine de l'insertion par l'activité économique. Accompagner les personnes en recherche d'emploi, les aider à résoudre des problématiques socioprofessionnelles, lever les freins à l'emploi, définir avec elles un projet professionnel et les aider à le mettre en œuvre.* » Au travers de ses différentes missions, Sylvanie Imbert assure l'affichage des offres d'emploi sélectionnées sur le site Internet de Pôle Emploi. Ces annonces sont relevées et mises à jour toutes les semaines, le lundi et le jeudi. Il est possible de les consulter sur le tableau d'affichage de Quartiers Plus dans le hall d'accueil du 5/6 square Amiral Abrial. De plus, les personnes qui le souhaitent, peuvent se faire assister dans la réalisation d'un C.V, d'une lettre de motivation ou dans la création d'un C.V en ligne sur le site de Pôle Emploi.

Dans ce cas, elles pourront prendre rendez-vous avec Sylvanie Imbert au 05 63 43 07 25 du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h.



Régie inter quartiers

Une rencontre enrichissante

Du 19 au 22 octobre 2011, la Régie a mis les petits plats dans les grands pour organiser le stage acteur. Le but de cette rencontre était de mettre en relation des personnes de différentes régies afin de partager leurs expériences. Venant de différentes villes (Paris,

Marseille, Flers, Arles, Grande Synthe,...), la rencontre a été riche en échanges. Le thème de la rencontre était « entreprendre avec les autres ». Différents sujets ont été abordés : l'histoire de la régie, le droit du travail, les partenaires économiques...

Les participants ont eu l'occasion de découvrir Albi lors d'une visite au centre-ville. Vendredi soir, une rencontre avec les habitants du quartier et les stagiaires a été organisée avec la présentation d'une pièce de théâtre suivie d'un pot de l'amitié.

Bouge à la maison de quartier !

Une rentrée sous le signe de la nouveauté

Tous les mercredis, le service jeunesse propose aux jeunes trois ateliers de danse.

- Tu as entre 8 et 12 ans, viens découvrir le hip hop de 15h15 à 16h15.
- Pour les plus de 12 ans, si tu veux te perfectionner et apprendre de nouveaux enchaînements, viens de 16h15 à 17h45.
- Les cours de hip hop sont animés par Djamel de l'association AJDR.

Nouvelles activités

- le mercredi de 18h15 à 19h30, Sandrine vous propose de découvrir différentes danses comme le stomp, le jeu de jambes, le new style et le new jazz, etc.
- le samedi de 16h à 17h30, Yanis encadre une initiation à la boxe thaïlandaise pour les jeunes de plus de 11 ans. Durant les séances d'entraînement, les jeunes travaillent le renforcement musculaire, le respect de l'autre sans aucune agressivité.



Flash sur les vacances de Toussaint

A l'occasion des vacances scolaires, la maison de quartier accueille un stage de cirque et magie de 14h à 17h du lundi 24 au vendredi 28 octobre. Il s'adresse aux jeunes de 8 à 15 ans. Pour l'ensemble des activités du service jeunesse, les jeunes doivent être inscrits au guichet unique. Pour tous renseignements, contacter le service jeunesse au 05 63 54 89 15

Du nouveau dans le quartier

Pratiquez l'AïKIDO

L'association Albi Lézards Martiaux vous propose de découvrir une nouvelle activité dans le quartier, les mardis et jeudis de 19h à 20h30, dans les locaux de l'ancienne école E. Herriot D, situés au 7 square Amiral Abrial. L'aïkido est un art martial japonais créé au siècle dernier par maître Morihei Ueshiba (1883-1966). Décomposons le mot : Aï : union, unification, harmonie ; Ki : énergie ; Do : voie, perspective, recherche. Basé sur une philosophie de la non violence et sur des mouvements circulaires, la pratique de l'aïkido permet d'évacuer les tensions, d'améliorer la confiance en soi, la faculté de concentration et la maîtrise de soi. Physiquement, sont travaillés le relâchement musculaire, la souplesse, la posture du corps, le développement de l'endurance. Anciens et débutants pratiquent ensemble ; chacun progresse à son rythme ; il n'y a pas de compétitions. Des enfants de plus de 12 ans peuvent participer. Tout se déroule en douceur, en souplesse et dans le plus grand respect de l'intégrité physique de chacun. Un cours d'essai est possible, en tenue confortable, jogging par exemple, avant le règlement de la cotisation qui comporte une licence-assurance.



Renseignements : 05 63 45 23 55

LE MTSOLOLA

Savourez un plat typique de Mayotte

INGRÉDIENTS

Pour 5/6 personnes

- 1 gros poisson « capitaine » (dorade rouge),
- 1 kg de bananes plantains vertes,
- 2 oignons,
- 3 tomates,
- 2 poivrons,
- 1 boîte de tomates concentrées,
- cumin,
- curry,
- sel poivre,
- huile.

PRÉPARATION

Écailler, vider et couper le poisson puis l'assaisonner avec du sel et du poivre. Le faire frire. Éplucher les bananes et les couper en rondelles. Préparer la sauce : couper les oignons, poivrons et tomates en morceaux. Faire revenir dans de l'huile (d'olive) les oignons, puis ajouter le concentré de tomates, les épices (curry, cumin et poivre), puis les tomates et les poivrons, laisser bouillir. Ajouter le poisson jusqu'à ce que la sauce prenne puis mettre les bananes.

Une rentrée relax !

A découvrir dans le quartier



Le jeudi de 12h30 à 13h30 à la maison de quartier, l'association *Création Harmonie de Vie* propose une nouvelle activité de confort et souplesse par respirations, le Do In avec des techniques d'auto réflexologies et des mouvements inspirés de la méthode Feldenkrais. L'association vous propose également d'autres activités : gestion du stress, sophrologie, Qi Gong ...

Renseignements : 05 63 54 36 33

AGENDA

Lundi 24 octobre

14h Cueillette de pommes
à Castelnaud de Lévis

Mardi 25 octobre

10h Atelier parents-enfants
au jardin partagé

14h Atelier parents-enfants
pour cuisiner les pommes

Mercredi 26 octobre

9h30 Journée dans la forêt de Sérénac,
ramassage de châtaignes

Prochains ateliers de cuisine du monde

Vendredi 25 novembre
à 14h

Vendredi 27 novembre
à 14h

Renseignements : centre social
05 63 60 86 11

Le 4 décembre

Loto de la maison des habitants
et des associations

Renseignements :
05 63 77 53 05

Comité de rédaction

La maison des habitants et des associations, l'association des locataires, la régie interquartiers, LODI'C, le club des aînés, les écoles, le centre social, l'unité territoriale Albi 1, les services vie des quartiers, communication, animation jeunesse et scolaire de la Ville d'Albi.

Tirage

2 800 exemplaires.

Conception graphique

Service communication
mairie d'Albi

Impression

Imprimerie St-Jean

Renseignements

Mairie d'Albi service
vie des quartiers
05 63 49 14 91