

MAISON DE QUARTIER CENTRE SOCIAL

de Cantepau



Vos

RDV

du 8 nov.
au 19 déc. 2021

Organisés par la Maison de Quartier Centre Social de Cantepau

Activités pour les enfants

Payant (fonction
du quotient familial)
Il reste des places sur
les activités suivantes :

- ✓ **Arts plastiques pour
les enfants de 6 à 14 ans**
Les Lundis **17h-19h**
Les Vendredis **17h-18h30**
- ✓ **Danse orientale pour
les enfants de 7 à 11 ans**
Les Samedis **10h-12h**

Ateliers hebdomadaires

- ✓ **Les lundis et jeudis**
Balades en pleine nature
– sur inscriptions –
7 places disponibles
14h-16h30
- ✓ **Les Mardis**
Café « Éphémère »
C'est un café participatif,
accueillant tout le monde,
d'où peuvent naître des actions,
des projets, des soirées.. mises
en place par et avec les habitants
et la Maison de Quartier –
Centre Social de Cantepau.
9h- 12h
- ✓ **Les Mercredis**
Atelier Vélo
C'est un temps où vous pourrez,
avec les professionnels et les
bénévoles qui animent cet atelier,
réparer votre vélo.
14h-17h
- ✓ **Les Jeudis**
« Parenthèse enchantée »
Temps de partage, d'échanges et
de jeux entre les parents d'enfants
de 0 à 3 ans et une professionnelle
de la petite enfance.
10h-12h



Du 17 novembre au 15 décembre

✓ JE VAIS AVOIR DEUX MAISONS - enfant après la séparation

Chaque mercredi, une série d'ateliers seront proposés aux aux mamans, aux papas et aux enfants vivant la séparation.

Ces ateliers sont prévus en partenariat avec

- Le Centre social
« Espace Adèle »
05 63 48 39 92
- « L'Atelier – espace social
et culturel »
05 63 49 34 64
- Maison de Quartier –
Centre Social de Cantepau
05 63 49 10 95

Gratuit – sur inscription
10h-12h

Du 22 au 26 novembre

✓ Semaine de prévention « Les violences faites au sein du couple »

- Atelier L'Estime de Soi
Tout un programme
- Atelier La Sophrologie
- Atelier Respiration
et Méditation
- Atelier Self Défense

Avec pour conclure cette
semaine thématique au
Cinéma de la Scène Nationale :

- ### ✓ Ciné débat
- projection du film
« Mon Roi »
Écrit et réalisé par Maiwenn
Suivi d'un débat animé
par le CIDFF
**vendredi 26 novembre
18h30**

Et, tout au long de la semaine,
une expo-photo itinérante
sur les lieux d'activité.

Renseignements et Inscriptions –
Centre Social Espace Adèle »
05 63 48 39 92

Renseignements et inscriptions :
05 63 49 10 95 - mqc@mairie-albi.fr

Organisés par les associations partenaires

Vendredi 12 novembre

- ✓ **Spectacle « Voyages en Contes »**
Médiathèque de Cantepau
Salle de spectacle de la Maison
de Quartier – Centre Social
18h

Samedi 11 décembre

- ✓ **Spectacle Plein feu
sur la comédie musicale
– Ciné Songs**
Médiathèque de Cantepau
Salle de spectacle de la Maison
de Quartier – Centre Social
16h

Vendredi 19 novembre

- ✓ **Rencontre – Lecture autours
du livre « L'art de rien »**
de Philippe BARBIER
Médiathèque de Cantepau
Salle de spectacle de la Maison
de Quartier – Centre Social
20h

Du 22 au 27 novembre

- ✓ **Al Andalus**
 - Ateliers Calligraphie
 - Ateliers Danse Orientale
 - Ateliers Cuisine
 - Conférence
le 26 novembre
 - Soirée de clôture
avec un spectacle
musical le 27 novembreSalle de spectacle de la Maison d
e Quartier – Centre Social
Renseignements et réservation :
M. DAVOULT au 06 30 60 97 57

Samedi 18 décembre

- ✓ **Spectacle de danse : « Densité »**
Salle de spectacle de la Maison
de Quartier – Centre Social
20h30