

Juin, Juillet, août 2026

les rendez-vous **seniors**












Agenda des
animations du CCAS
de la Ville d'Albi

Bien vivre à Albi

CCAS **Albi**
• CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

Vos ateliers hebdomadaires







Du 1^{ER} juin au 3 juillet 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
09h	<p>DE 9H A 10H</p> <p>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE au Centre Social La Fabrique Cantepau</p> <p>*</p>				
10h	<p>DE 9H30 À 11H30</p> <p>COURSES aux Portes d'Albi</p> <p>MOBILE SENIOR </p>	<p>DE 10H À 11H</p> <p>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE au Centre social Espace Adèle</p> <p>MOBILE SENIOR </p>	<p>DE 9H30 À 11H30</p> <p>COURSES aux Portes d'Albi</p> <p>MOBILE SENIOR </p>	<p>DE 9H30 À 10H30</p> <p>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE à la Maison de Quartier La Renaudié</p> <p>MOBILE SENIOR </p> <p>*</p>	<p>DE 10H À 11H</p> <p>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE au Centre Social l'Atelier</p> <p>MOBILE SENIOR </p> <p>*</p>
12h					
14h					
15h	<p>DE 14H30 À 16H30</p> <p>JEUX DE SOCIÉTÉ à la Maison de Quartier La Madeleine</p> <p>MOBILE SENIOR </p>	<p>DE 14H30 À 16H30</p> <p>JEUX DE SOCIÉTÉ Local Saint-Antoine à la Renaudié</p> <p>MOBILE SENIOR </p>	<p>DE 14H30 À 16H30</p> <p>SORTIE Centre-ville d'Albi</p> <p>MOBILE SENIOR </p>	<p>DE 14H30 À 15H30</p> <p>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE à l'Ehpad de La Renaudié</p> <p>MOBILE SENIOR </p> <p>*</p>	
16h					
17h					

* Sauf la semaine du 29 juin au 3 juillet

Vos ateliers hebdomadaires

Du 6 juillet au 28 août 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
09h					
10h	<p>DE 9H30 À 11H30</p> <p>COURSES</p> <p>aux Portes d'Albi</p> <p>MOBILE SENIOR </p>	<p>*</p> <p>DE 9H30 À 11H30</p> <p>SORTIE</p> <p>Centre-ville d'Albi</p> <p>MOBILE SENIOR </p>	<p>DE 9H30 À 11H30</p> <p>COURSES</p> <p>aux Portes d'Albi</p> <p>MOBILE SENIOR </p>		
11h					
12h					
14h					
15h	<p>DE 14 H 00 À 16 H 30</p> <p>ESPACE RAFRAICHI Pour se retrouver dans un lieu climatisé</p> <p>à la Maison de Quartier de la Madeleine</p> <p>MOBILE SENIOR </p>		<p>DE 14 H 00 À 16 H 30</p> <p>ESPACE RAFRAICHI Pour se retrouver dans un lieu climatisé</p> <p>à la Maison de Quartier du Rudel</p> <p>MOBILE SENIOR </p>		<p>DE 14 H 00 À 16 H 30</p> <p>ESPACE RAFRAICHI Pour se retrouver dans un lieu climatisé</p> <p>à la Maison de Quartier du Marranel</p> <p>MOBILE SENIOR </p>
16h					
17h					

* Sauf le 14 juillet

Inscription aux activités

Rendez-vous le mercredi 27 mai 2026 à partir de 9h au CCAS pour les inscriptions aux différentes activités.

Retour en images

les
rendez-vous
seniors



Visite de Rodez le 6 mars 2026



Thé dansant du 26 mars 2026






MERCREDI 3 JUIN
14h > 16h30

Ciné Senior « C'est quoi l'amour »

de Fabien Gongeart

Lorsque Fred demande à son ex-femme, Marguerite, de faire annuler leur mariage à l'Eglise pour pouvoir s'y remarier, elle se réjouit de le voir refaire sa vie. Mais ce qui devait être une simple formalité s'avère plus compliqué que prévu et va les mener jusqu'à Rome avec leurs enfants et leurs nouveaux conjoints. Un voyage haut en couleurs pour tous les membres de cette famille recomposée.







-  En partenariat avec la Scène Nationale d'Albi - Tarn
-  Salle Arcé, rue des Cordeliers
-  Participation financière : 2.5 €
-  Sur inscription et adhésion
-  Possibilité de transport : 15 places

JEUDI 4 JUIN
11h30

Sortie au restaurant Le Grain De Sel

Plus qu'un restaurant, Le Grain De Sel est un lieu de gourmandise et d'inclusion. Démarrez l'expérience culinaire par une visite du lieu et une rencontre avec son extraordinaire équipe. Et continuez celle-ci en éveillant vos papilles autour d'un repas convivial et délicieux.

-  1 place de la Résistance, Albi
-  Participation financière : 5 €
-  Sur inscription et adhésion
-  Possibilité de transport (6 places)



**SORTIE
MARCHÉ**



**JEUDIS 18 JUIN,
9, 16 ET 23 JUILLET
6, 13, 20 ET 27 AOÛT
9h30 > 10h30**

Ateliers de marche

Albi et ses environs
Sur inscription et adhésion
Possibilité de transport (8 places)



**ATELIER
BIEN ÊTRE**

**MERCREDI 10 JUIN
14h30 > 16h**

Atelier de méditation

Animé par Carole Gasc

La méditation, par des techniques simples de respiration et d'attention au moment présent, contribue à diminuer le stress, à renforcer les capacités d'adaptation et à favoriser une meilleure conscience de soi. Venez découvrir ces techniques.



 Centre social « L'Atelier », quartier Lapanouse
 Sur inscription et adhésion
 Possibilité de transport 8 places

JEUDI 11 JUIN
8h30 > 17h30

Visite de Conques- en-Rouergues et de La Ferme de Recoulès

Pour cette sortie découverte, le CCAS de la Ville d'Albi vous propose une visite guidée de l'abbatiale médiévale Sainte-Foy et du Trésor d'orfèvrerie de Conques.

Vous irez ensuite découvrir La ferme de Recoulès (exploitation familiale) et dégusterez les fromages produits par celle-ci.



- 📍 Départ du parking de Carrefour - Albi
- 💰 Participation financière : 5 €
- 🕒 Prévoir un pique - nique pour le repas de midi
- 📄 Sur inscription et adhésion



VENDREDI 12 JUIN
14h30 > 16h

Atelier « Mémoire » Groupe 2

Centre social « Espace Adèle »,
Veyrières-Rayssac Albi
Sur inscription et adhésion
Possibilité de transport





**SORTIE
SPECTACLE**

**JEUDI 25 JUIN
14 h 30**

Spectacle de revue de l'été

Le CCAS de la Ville d'Albi vous propose de traverser cinq décennies. Les artistes revisiteront treize comédies musicales avec des titres inoubliables et des chorégraphies originales.

Théâtre des Lices - Albi
Participation financière : 5 €
Ouvert à tous
Possibilité de transport

Le retrait des places aura lieu uniquement au CCAS
Du mercredi 27 mai au mercredi 24 juin 2026
Les matins sur rendez-vous uniquement ou les après-midi de 14 h à 16 h (sauf le jeudi après-midi).



**ATELIER
MÉMOIRE**

**VENDREDI 26 JUIN
14h30 > 16h**

Atelier « Mémoire » Groupe 1

-  Centre social « Espace Adèle », Veyrières-Rayssac Albi
-  Sur inscription et adhésion
-  Possibilité de transport





MERCREDI 1^{ER} JUILLET

14h > 16h30

Ciné Sénior « Monte là-dessus »

de Fred C. Newmeyer, Sam Taylor

Afin de gagner 1.000 dollars, un modeste vendeur propose à son patron de monter un gros coup de publicité : l'escalade de la façade par l'un de ses amis, spécialiste des montées de gratte-ciels. Cependant, un concours de circonstances va l'amener à escalader lui-même le building.



- En partenariat avec la Scène Nationale d'Albi - Tarn
- Salle Arcé, rue des Cordeliers
- Participation financière : 2.5€
- Sur inscription et adhésion
- Possibilité de transport : 15 places



7, 21 et 28 JUILLET
18 et 25 AOÛT



Sorties à la piscine Atlantis 10h

- Espace aquatique Atlantis - Albi
- Participation financière : 2.50€
- Sur inscription et adhésion
- Possibilité de transport : 8 places




JEUDIS 16 JUILLET ET 13 AOÛT
14h30 > 17h

Préparons ensemble la Semaine Bleue !

Venez participer à deux ateliers de bricolage pour créer la décoration de la Semaine Bleue, qui se déroulera du 6 au 9 octobre sur Albi.

Votre créativité est la bienvenue !






-  Local St-Antoine - Quartier de La Renaudié
-  Sur adhésion et inscription
-  Possibilité de transport : 8 places



VENREDI 24 JUILLET
10h15

Jouons tous ensemble !

Rejoignez-nous pour un moment convivial et intergénérationnel autour d'une sélection de jeux classiques ou de coups de cœur des bibliothécaires de la médiathèque Pierre-Amalric.

- En partenariat avec les MéGA 
Médiathèque Pierre-Amalric
Sur inscription (5 places) et adhésion 
Possibilité de transport 

SORTIE CINÉMA

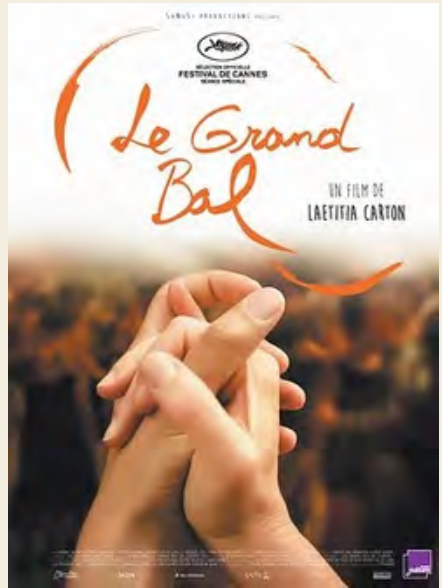
JEUDI 27 AOÛT
19h30

Ciné Plein Air

« Le Grand Bal »

de Laetitia Carton

C'est l'histoire d'un bal. D'un grand bal. Chaque été, plus de deux mille personnes affluent de toute l'Europe dans un coin de campagne française. Pendant 7 jours et 8 nuits, ils dansent encore et encore, perdent la notion du temps, bravent leurs fatigues et leurs corps. Ça tourne, ça rit, ça virevolte, ça pleure, ça chante. Et la vie pulse.



- En partenariat avec la Médiathèque Pierre Amalric
Parc de la Médiathèque de St-Juéry
Prévoir un pique-nique
- Sur inscription et adhésion
- Possibilité de transport : 15 places

Registre du plan canicule : inscrivez-vous

La Ville d'Albi et son Centre communal d'action sociale (CCAS) invitent les personnes fragiles et isolées à s'inscrire sur le registre canicule afin d'être accompagnés en cas de pic de chaleur.

Pour qui ?

Les personnes résidant à leur domicile et isolées

- Agées de 65 ans et plus
- Agées de plus de 50 ans et reconnues incapables au travail
- Invalides handicapés

Pourquoi ?

Il s'agit d'un dispositif de prévention et de favoriser l'intervention des services sociaux et sanitaires auprès des personnes isolées en cas de déclenchement par le préfet du plan d'alerte et d'urgence. Il s'agit notamment d'avoir un contact préalable avec les personnes inscrites afin de leur apporter les conseils et l'assistance dont elles ont besoin.

- La canicule peut avoir des conséquences dramatiques. Ce registre peut sauver des vies en cas de fortes chaleurs.
- Pensez à vos proches et à vous. Pour s'inscrire sur le registre, la démarche est volontaire et affective (à la demande de la personne concernée ou de son représentant légal, ou d'un tiers (parent, voisin, médecin traitant, service d'aide à domicile...))

Origines du registre canicule

Depuis les événements survenus lors de la canicule de l'été 2003, la loi offre aux maires la charge de recenser les personnes âgées et les personnes handicapées isolées à leur domicile, ceci en particulier dans les zones climatiques les plus exposées au risque d'Alta à court terme.

Les données du registre sont confiées au CCAS de la Ville. Elles sont transmises au préfet en cas de déclenchement du plan départemental d'alerte et d'urgence.

À noter que l'inscription est totalement confidentielle et gratuite.

Comment s'inscrire ?

1. Il suffit de compléter le formulaire disponible au verso.
2. Le formulaire complété et signé doit être retourné au CCAS 2 avenue Colonel Teyssier 81000 ALBI
3. Un accusé de réception sera envoyé par le CCAS de la Ville d'Albi à la personne inscrite sur le registre ou à son représentant légal. À noter qu'à tout moment, il est possible pour la personne inscrite de rattrier les informations ou de demander la radiation de son registre. Le CCAS de la Ville d'Albi actualisera les données du registre chaque année.

CCAS de la Ville d'Albi - 05 63 49 10 44
Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h45 à 12h15 et 13h30 à 17h et le jeudi de 8h45 à 12h15

CCAS ALBI
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

PLAN CANICULE

DU 1^{ER} JUIN AU 15 SEPTEMBRE

Registre du plan canicule, inscrivez-vous !

CCAS - 2 avenue Colonel Teyssier - Albi
05 63 49 10 44
Gratuit



Le CCAS vous informe

Les centres sociaux du CCAS de la Ville d'Albi se mobilisent pour animer vos soirées d'été !

→ Centre social L'Atelier - Quartier Lapanouse

Apéros-concert au jardin partagé les vendredis 10, 17, 24 et 31 juillet à partir de 18h30.

→ Centre social Espace Adèle - Quartier Veyrières-Rayssac

Soirées guinguettes :

- jeudi 16 juillet de 18h à 20h sur la place du Mail
 - jeudi 30 juillet de 18h à 20h devant le centre social Espace Adèle
-

→ Centre social La Fabrique - Quartier de Cantepau

« Un été à Cantepau »

Animations pour tous (jeux, sports,...) en soirée de 18h30 à 21h30 sur la plaine des jeux les mercredis 8, 15, 22 et 29 juillet.

Idée de recette fraîche et hydratante pour les chaudes journées d'été



Les ingrédients de la recette

1 kg de yaourt grec ou de fromage blanc nature
Jus d'un citron
2 c. à soupe de miel
100 g de fraises
50 g de framboises
1 kiwi
¼ de melon

La préparation de la recette

- 1- Coupez les fraises et les framboises en 2.
- 2- Épluchez le kiwi et le couper en cubes, répéter avec le melon.
- 3- Dans un moule rectangulaire, mélangez le yaourt et le miel.
- 4- Ajoutez les fruits coupés.
- 5- Placez au congélateur pendant au moins 1 heure, jusqu'à ce que le mélange soit bien pris. Retirez du moule et coupez en carrés ou en barres.
- 6- Conservez dans un contenant hermétique au congélateur jusqu'au moment de servir.

Le CCAS

vous invite à jouer

ANAGRAMMES

Reconstituez les mots en mettant les lettres dans le bon ordre. Il s'agit de noms de métiers.

Mots dans le désordre	Mots reconstitués
MPBLOIER	P
CMDNEÉI	M
RIEPPMO	P
GROBLUANE	B
TAISECRÉRE	S
CROUFIFE	C
TÂSISIREP	P
CIANICÉNME	M

MOBILE SENIOR

c'est quoi ?



Le Mobile Senior est un service d'accompagnement à la mobilité destiné à faciliter les déplacements des seniors sur la commune d'Albi, vers les commerces ou diverses activités proposées par le CCAS de la Ville d'Albi.

COMMENT FAIRE POUR EN BÉNÉFICIER ?

1. S'inscrire au dispositif
L'adhésion au Mobile Senior est gratuite après un entretien mené par un agent du CCAS.

2. Réserver au besoin son transport
Pour bénéficier de ce transport, la réservation se fait directement auprès du CCAS de la Ville d'Albi par téléphone (05 63 49 10 45) au plus tard 48 heures avant le départ, et dans la limite des places disponibles.

POUR QUI ?

Ce service est réservé aux Albigeois de plus de 70 ans vivant à domicile et autonomes pour se déplacer mais qui rencontrent des difficultés pour emprunter les moyens de transport en commun ou leur véhicule personnel.



Inscription, adhésion, ventes et renseignements

pour les événements gérés par le CCAS

**Accueil sans rendez-vous uniquement
les lundis, mardis, mercredis et vendredis
après-midi de 14h à 16h30**

CCAS de la Ville d'Albi

2 avenue Colonel Teyssier - Albi

Tel : 05 63 49 10 45

Mail : animations-seniors.ccas@mairie-albi.fr

© Ville d'Albi / Mai 2026 / Conception : Atelier Graphique Saint-Jean / Ne pas jeter sur la voie publique

Cofinancé par :



CCAS **Albi**
• CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE