

Centre social Espace
Adele
Quartier Veyrières-Rayssac

Les rendez-vous
D'OCTOBRE



Un espace de **vie** pour **tous**



10, rue Françoise Dolto ALBI
05 63 46 31 60
centre-social.adele@mairie-albi.fr

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

PLANNING

Horaires		Lundi	Mardi	Mercredi
MATIN	8h-9h		Papo'Thé - Rayssac	
	9h-10h	8H45 - 10H15 Couture	9H - 10H Gym Santé Bien-être	 10H - 12H Les Zinzins du matin Le 14 octobre
	10h-11h	 10H30 - 12H Couture	10H - 11H Activité Physique Adaptée	
	11h-12h		11H - 12H Chi gong	
APRÈS-MIDI	14h-15h	14H - 16H Bain de langage	14H - 16H Le troc des savoirs	14H - 15H30 Atelier Théâtre Jeunes
	15h-16h			
	16h-17h			
	17h-18h	17H - 19H Contrat Local d'accompagnement à la scolarité		16H30 - 18H Contrat Local d'accompagnement à la scolarité
	18h-19h			
	19h-20h			

Note

**Vacances scolaires
du lundi 19 au vendredi 30 octobre**

HEBDOMADAIRE

Horaires		Jeudi	Vendredi
MATIN	8h-9h		
	9h-10h	9H30 - 14h Cuisine et repas partagé Le 15 octobre	9H30 - 11H30 Roul'Poussettes 
	10h-11h		
	11h-12h		
APRÈS-MIDI	14h-15h		
	15h-16h	15H - 17H Calligraphie arabe 	14H - 16H Bain de langage
	16h-17h		
	17h-18h		
	18h-19h	17H30 - 19H30 Théâtre Forum Le 1 et 15 octobre 	
	19h-20h		

Note

Reprise des ateliers hebdomadaires
le lundi 2 novembre



**Venez apprendre ou partager lors du Troc des savoirs !
Tricot, recette de cuisine, peinture, jardinage ou bien
d'autres, tous vos savoirs sont les bienvenus.**



Le mardi 13 octobre



de 14h à 16h



**Centre social
Espace Adèle**

*10 rue Françoise Dolto
Albi*

Gratuit
Renseignements au 05 63 46 31 60

cirque



Jeudi 1^{er} octobre

 19h45

Cirque

Entièrement dédiée à l'instabilité, les interprètes multiplient les figures, du sol au plafond !

Grand Théâtre - Albi

Sur inscription et adhésion

1,5€ par enfant (à partir de 7 ans) et 2,5€ par adulte



cinéma

LE TROC
DES SAVOIRS

Mardi 6 octobre

 14h

Venez vivre le cinéma ensemble

Un mardi par mois, choisissez ensemble les projections de cinéma auxquelles vous souhaitez assister.

Vous n'êtes pas disponible pour la sélection ? Vous pouvez tout de même vous inscrire sur les séances choisies tout au long du mois !



Centre social Espace Adèle



Ouvert à tous



Mardi 13 octobre

 14h

LE TROC
DES SAVOIRS

Marche proposée par une bénévole

Pensez à prendre les chaussures de marche et la gourde d'eau

Maison de quartier de Ranteil

Sur inscription et adhésion

Ouvert à tous



LA VILLE D'ALBI ET SON CCAS PRÉSENTENT

ALBI

Jardin
National

Du 6 au 9
octobre 2026

La Semaine Bleue

Relions tous les âges dans
des territoires engagés !

→ **Gratuit**
et ouvert à tous

**À ne pas
manquer**

Mercredi

Venez vous
informer !
Animations et
stands d'infos

Jedi

Marche Bleue
intergénérationnelle
Ciné-débat

Vendredi

Bal de
clôture

Tout le programme sur albi.fr
Renseignements : 05 63 49 10 45

CCAS **albi**
CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

SEMAINE BLEUE

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE,
LE CENTRE SOCIAL PROPOSE :

Mercredi 7 octobre

 9h30

*Atelier Pâtisserie
intergénérationnel*

Les recettes préparées seront
distribuées lors de la marche
du jeudi 8 octobre.



Centre social Espace Adèle



Sur inscription



GRATUIT



Jeudi 8 octobre

 14h30

*Marche
intergénérationnelle*

Rendez-vous au Jardin National
pour partager ensemble une
marche sportive et conviviale



Jardin National

Ouvert à tous

GRATUIT



SISM.



Semaines d'information sur la santé mentale



ALBI

du 5 au 18 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



Collectif national des SISM	
Comité de pilotage	
Comité de soutien	
Partenaire locaux	

albi
• MA VILLE

SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Du 05 au 15 octobre

Exposition Psyvox

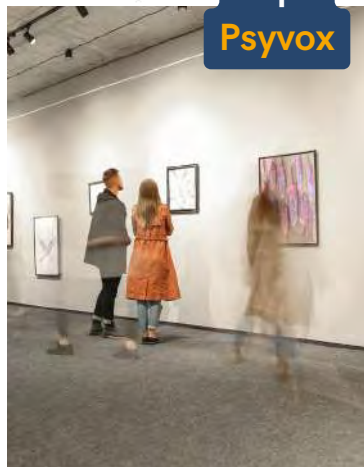
Psyvox est un collectif d'Albigeois sensibles et concernés par la santé mentale.

Ils œuvrent pour communiquer, déstigmatiser et changer les regards sur les troubles psychiques.

Ils font aussi partie du Conseil Local en Santé Mentale de la ville d'Albi.

Ils mènent différentes actions dans la cité pour faire accepter « ce petit truc en plus » pour le mieux vivre ensemble.

Expo
Psyvox



Mardi 13 octobre

 17h30

Vernissage de l'exposition Psyvox

Le Centre social Espace Adèle vous invite au vernissage de l'exposition Psyvox, **Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts.**

Quand l'art vient au secours de la santé mentale, il exprime, il révèle, il libère, il répare .

 Centre social Espace Adèle

 Ouvert à tous



ATELIER CUISINE

Jeudi 15 octobre 2026

Places limitées, 2€/personne



**Inscriptions jusqu'au
12 octobre 2026**



9h30



**Centre social
Espace Adèle**

*10 rue Françoise Dolto
Albi*



Sortie

SPECTACLE ENFANT

Samedi 17 octobre



9h45



Atelier parents/enfants

Des ateliers d'animation vous seront proposés avant le spectacle. Ces ateliers seront en lien avec les représentations ci-dessous.



11h30

Spectacle "Track"

À partir de 3 ans



11h30

Spectacle "Sous terre"

À partir de 7 ans



ou

Théâtre l'Athantor 🇫🇷

Sur Inscription et adhésion 📅

1,5€ par enfant et 2.5€ par adulte 🔍



Venez discuter, échanger, jouer, conseiller, être
conseillé, être sensibilisé,...
entre parents et enfants de 0 à 3 ans



Tous les vendredis



de 9h30 à 11h30



Centre social
Espace Adèle

10 rue Françoise Dolto
Albi

Gratuit

Renseignements au 05 63 46 31 60

albi.fr





PLANNING ROUL'POUSSETTE

Vendredi 2 octobre



*La compréhension des
émotions*

En présence de
Caroline Cannata



Vendredi 9 octobre



*La compréhension des
émotions*

En présence
de Caroline Cannata



Vendredi 16 octobre



*Autorité bienveillante,
comment poser un cadre*

En présence
de Caroline Cannata



Centre social Espace Adèle

Ouvert aux parents et enfants jusqu'à 3 ans

LES ZINZINS DU MATIN



**Venez partager un moment de complicité avec
votre/vos enfants. Jeux, cuisine, loisirs créatifs, sorties,...**



**Un mercredi
sur deux**



de 10h à 12h



**Centre social
Espace Adèle**

*10 rue Françoise Dolto
Albi*

Gratuit
Renseignements au 05 63 46 31 60



ACTIVITÉS
PARENTS
& ENFANTS

PLANNING

LES ZINZINS DU MATIN

Mercredi 14 octobre



10h



Apiculture Remuaux



- Visite de l'atelier de transformation du miel
- Explication de la composition de la ruche
- Atelier fabrication d'une bougie en cire d'abeille
- Dégustation

3 Avenue André Jacques Boussac à Saint-Juéry



Sur inscription



Ouvert aux parents et enfants à partir de 4 ans



Les lundis

🕒 9h

In Femina Urbis

Un temps pour soi, pour rencontrer d'autres femmes et se ressourcer.

Atelier de pratique pour apprendre et renforcer l'estime de soi, améliorer sa manière de communiquer, son écoute et affirmer sa capacité d'agir à travers la création artistique.

Projet porté par la Compagnie CaVaLuNa en partenariat avec les 3 centres sociaux d'Albi.



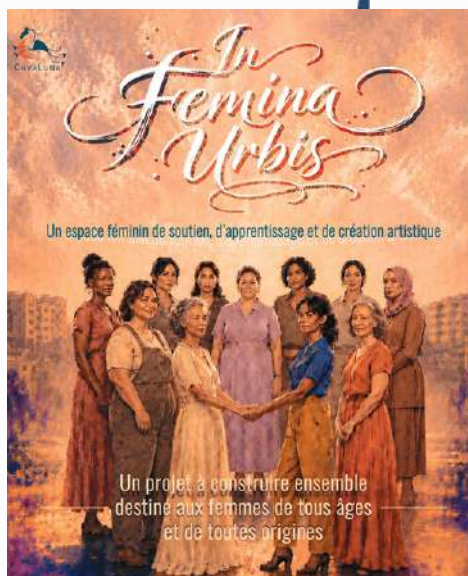
Centre sociaux de la Ville d'Albi



Sur inscription



Ouvert aux femmes





VACANCES D'OCTOBRE 2026

**Retrouvez le programme des vacances
du Centre social Espace Adèle !**



**Inscriptions jusqu'au
lundi 12 octobre inclus**



**Pendant les heures
d'ouverture**



**Centre social
Espace Adèle**

*10 rue Françoise
Dolto*

PLANNING

VACANCES SCOLAIRES

Sortie
Famille

Mardi 20 octobre

 13h

Aventure Parc



Les indispensables pour la sortie



La gourde d'eau

Le goûter

Une tenue confortable

Des chaussures fermées

Centre social Espace Adèle 

Sur inscription et adhésion 

1,5€ par enfant (3 - 17 ans) et 2,5€ par adulte 

Mercredi 21 octobre

 **18h**

*Soirée pizza et
jeux de société*

**Venez confectionner
votre pizza et
partager tous
ensemble une soirée
autour du jeu.**



 **Centre social Espace Adèle**

 **Sur inscription et adhésion**

 **2,5€ par adulte et gratuit pour les enfants**

Mardi 27 octobre

 **14h**

*Atelier
argile et modelage*

**En solo ou en famille
À partir de 3 ans**



Centre social Espace Adèle 
Sur inscription et adhésion 

Horaires d'ouverture



L'équipe vous accueille, du lundi au vendredi.

Lundi	8h30 > 12h15 - 13h45 > 17h30
Mardi	8h30 > 12h15 - 13h45 > 17h30
Mercredi	8h30 > 12h15 - 13h45 > 17h30
Jeudi	10h > 12h15 - 13h45 > 17h30
Vendredi	8h30 > 12h15 - 13h45 > 17h



Renseignements et inscriptions

Centre social Espace Adèle
10, rue Françoise Dolto - 81000 ALBI
05 63 46 31 60
centre-social.adele@mairie-albi.fr