Centre social Espace

Adèle

Quartier Veyrières-Rayssac

Les rendez-vous de NOVEMBRE 2026



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	
MATIN 9h-10h	8H45 - 10H15 Couture 	9H -10H Gym Santé Bien-être	
MATIN 10h-11h	10H30 - 12H Couture	10H - 11H Activité Physique Adaptée	10H - 12H Les Zinzins du matin Le 4 et 18 novembre
MATIN 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 
APRÈS-MIDI 15h-16h			
APRÈS-MIDI 16h-17h			16H30 - 18H Contrat Local d'accompagnement à la scolarité
APRÈS-MIDI 17h-18h	17H - 19H Contrat Local d'accompagnement à la scolarité		
APRÈS-MIDI 18h-19h			
APRÈS-MIDI 19h-20h			

Note

LE TEMPS DE SE DIRE

SEMAINE DE PRÉVENTION AUX VIOLENCES INTRAFAMILIALES

Du lundi 23 novembre au vendredi 27 novembre

HEBDOMADAIRE

Horaires	Jeudi	Vendredi
MATIN 8h-9h		
MATIN 9h-10h	9H30 - 16h Journée Femme Le 26 novembre	9H30 - 11H30 Roul'Poussettes
MATIN 10h-11h		
MATIN 11h-12h		
APRÈS-MIDI 14h-15h	14H - 16H Bain de langage	
APRÈS-MIDI 15h-16h	15H - 17H Calligraphie arabe	
APRÈS-MIDI 16h-17h		
APRÈS-MIDI 17h-18h	17H30 - 19H30 Théâtre Forum Le 5 et 19 novembre	
APRÈS-MIDI 18h-19h		
APRÈS-MIDI 19h-20h		



Note

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour la

LA FÊTE DE L'ESPACE ADÈLE DU SAMEDI 12 DÉCEMBRE 2026

Renseignements au 05 63 46 31 60 ou directement auprès de l'équipe du centre social.

L'ATELIER

LE TEMPS DE SE DIRE

SEMAINE DE PRÉVENTION AUX VIOLENCES INTRAFAMILIALES

2026



Du lundi 23 au vendredi 27 novembre

Au sein des centres sociaux d'Albi et de Saint-Juéry

albi.fr

centre social la FABRIQUE

Centre social Espace Adèle

Centre Social de Saint-Juéry

CCAS ALBI
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

LE TEMPS DE SE DIRE

SEMAINE DE PRÉVENTION
AUX VIOLENCES INTRAFAMILIALES

TRANSPORT POSSIBLE

GRATUIT

LUNDI 23 NOVEMBRE

14 H > 16 H

Prendre soin de soi

Un temps de détente et de valorisation autour de la coiffure et de l'esthétisme.
Mode de garde des enfants possible.

Centre social L'Atelier

Ouvert aux femmes

MARDI 24 NOVEMBRE

10 H > 12 H

Le petit monde des lucioles

Atelier parents-enfants 0/3 ans sur le thème des violences éducatives ordinaires avec Émilie Caminade.

Centre social L'Atelier

Ouvert aux parents

14 H > 16 H

Après-midi interprofessionnel

Connaitre le parcours de la victime et de l'agresseur.

Centre social La Fabrique

Ouvert aux professionnels du social, du médical et du médico-social

MERCREDI 25 NOVEMBRE

10 H > 11 H 30

Sortie parents-enfants à la médiathèque

Un moment complice parents-enfants à travers des lectures et des animations.

Médiathèque de Saint Juéry

Ouvert aux familles

JEUDI 26 NOVEMBRE

10 H > 11 H 30

Les petits doigts

Atelier parents-enfants 0/3 ans sur le thème des violences éducatives ordinaires avec Caroline Cannata.

Annexe du Centre social de Saint Juéry

Ouvert aux parents

14 H > 16 H

Marche juridique

Marchons ensemble et posons nos questions aux juristes d'Albi présentes sur ce temps.

Centre social Espace Adèle

Ouvert aux parents

VENDREDI 27 NOVEMBRE

9 H 30 > 11 H 30

Roul'Poussettes

Atelier parents-enfants 0/3 ans sur le thème des violences éducatives ordinaires avec Caroline Cannata.

Centre social Espace Adèle

Ouvert aux parents

Inscriptions :

Saint Juery : 05.63.76.07.01 - Annexe : 2 rue de Pratviel
L'Atelier Lapanouse-St Martin : 05.63.49.34.64 - 7 Square Amiral Abrial
La Fabrique Cantepau : 05.63.49.10.95 - 50 avenue Mirabeau
Espace Adèle Veyrières-Rayssac : 05.63.46.31.60 - 10 rue Françoise Dolto

OUVERT À TOUS



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

Les mardis	de 14h à 16h	Centre social Espace Adèle *10 rue Françoise Dolto Albi*

Gratuit
Renseignements au 05 63 46 31 60

albi.fr

CCAS Albi
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

PROGRAMME
TROC DES SAVOIRS

cinéma

Mardi 3 novembre

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 10 novembre

14h

Crochet proposé par une bénévole

Venez avec votre matériel. Si vous n'avez pas de quoi vous essayer à cette activité le centre social vous fournira ce qu'il faut !

Centre social Espace Adèlel
Sur inscription et gratuit
Ouvert à tous

Mardi 17 novembre

14h

Tricot proposé par une bénévole

Venez avec votre matériel. Si vous n'avez pas de quoi vous essayer à cette activité le centre social vous fournira ce qu'il faut !

Centre social Espace Adèle
Sur inscription et gratuit
Ouvert à tous



Centre social
Espace
Adèle
Quartier Veyrières-Rayssac



LES JOURNÉES FEMMES

Venez partager un moment entre femmes ! Ateliers bien-être, repas partagé, découvertes, rencontres et échanges : chacune y trouve sa place.

Jeudi 26 novembre

de 10h30 à 16h

Centre social Espace Adèle
10 rue Françoise Dolto
Albi

Adhésion
Renseignements au 05 63 46 31 60

albi.fr

CCAS Albi
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

PROGRAMME DU JEUDI 26 NOVEMBRE

LES JOURNÉES FEMMES

Matin

10H30

Self Défense

En présence de
Parole de Femmes



12H30 Repas partagé



Après-midi

14h

Marche juridique

Marchons ensemble et posons nos questions aux juristes d'Albi présentes sur ce temps.

En présence de
Juristes du Tarn

Centre social Espace Adèle
Adhésion - Sur inscription
Ouvert aux femmes



Centre social
Espace
Adèle
Quartier Veyrières-Rayssac



ROUL' POUSSETTES

**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

CCAS Albi
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

MIEUX COMPRENDRE SON ENFANT

PROGRAMME ROUL'POUSSETTE

Vendredi 6 et 13 novembre

9h30

Apport des neurosciences sur les besoins de l'enfant

En présence de Caroline Cannata





Vendredi 20 novembre

9h30

Expression claire des consignes et des besoins

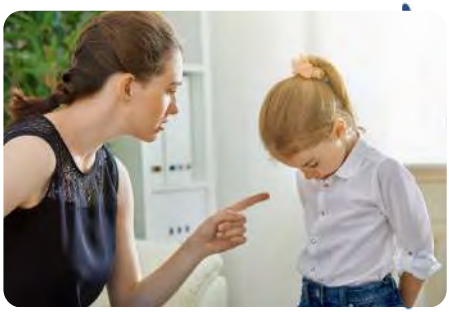
En présence de Caroline Cannata

Vendredi 27 novembre

9h30

Prendre conscience de la violence éducative ordinaire

En présence de Caroline Cannata



Centre social Espace Adèle

Ouvert aux parents et enfants jusqu'à 3 ans

Centre social
Espace
Adèle
Quartier Veyrières-Rayssac

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

albi.fr

CCAS Albi
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

ACTIVITÉS PARENTS & ENFANTS

PROGRAMME
LES ZINZINS DU MATIN

Mercredi 4 novembre

🕙 **10h**

Jeux en famille

En présence de
La Marelle



Mercredi 18 novembre

🕙 **10h**

Comment sauver les animaux sauvages en détresse



En présence de la Ligue de
Protection des Oiseaux



🚩 Centre social Espace Adèle

🔍 Ouvert aux parents et enfants à partir de 4 ans



Jeudi 5 novembre

🕕18h30

Comprendre ce que nos enfants voient sur les réseaux

Un atelier numérique pour mieux comprendre les usages des jeunes, développer son esprit critique, et trouver les clés pour en parler avec eux.

Centre social Espace Adèle
Sur inscription et gratuit
Ouvert aux parents

Animé par Infocanard



Sorties

Lundi 9 novembre

🕗20H30

Vaslav

Vaslav est un personnage androgyne poétique, en robe de velours et paillettes, qui navigue à l'envie entre les répertoires et les époques, avec sa shruti box (instrument indien). Son tour de chant est un délice de charme, de tact et d'humour, ponctué de textes d'une exquise délicatesse.

Salle communale - Lescure d'Albigeois
Sur inscription et adhésion
2,5€ par adulte et 1,5€ par enfant (à partir de 14 ans)

Spectacle

Samedi 14 novembre

9H45

Les filles du vent



Entre théâtre et témoignage, ce spectacle vibrant d'émotions plonge le spectateur dans une expérience intime et universelle.

Suivi d'un échange autour des transmissions maternelles animé par Caroline Cannata

Centre social Espace Adèle
Sur inscription et gratuit
Ouvert aux adultes

Spectacle créé et joué par Sylvia Moreno

Mardi 17 au dimanche 22 novembre



Porté par l'association Ciné Forum, le festival du film francophone « Les Oeillades », revient pour sa 30 édition !

L'occasion de découvrir des courts et longs métrages en avant-première mais aussi de rencontrer des réalisateurs et des comédiens, le tout à petits prix.

Salle Arcé, CGR Lapérouse & Les Cordeliers - Albi
Disponible : Pass 1 film et Pass 3 films pour les adultes et les enfants
Ouvert à tous - Sur 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

Centre social
Espace
Adèle
Quartier Veyrières-Rayssac

Renseignements et inscriptions

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

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

Allocations Familiales
Caf du Tarn

CCAS Albi
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE