

MAISON

DE QUARTIER

Lapanouse

Saint-Martin

Val de

Caussels

SAISON 2024-2025



# Votre élue de quartier à votre rencontre, à votre écoute !

Au sein de l'équipe municipale, interlocutrice privilégiée auprès de tous les habitants dans une dimension de proximité, votre élue déléguée au quartier est à votre écoute. Vous pouvez la rencontrer, sans rendez-vous, à l'occasion de permanences au sein de votre maison de quartier pour toute question de vie quotidienne ou relative à une situation particulière, faire part de vos attentes, de vos doléances ou de vos propositions pour améliorer le vivre ensemble, le cadre et la qualité de vie dans le quartier.

**Zohra Bentaïba**

Conseillère municipale déléguée  
au quartier Lapanouse/  
Saint-Martin/Val de Caussels



Permanence

de proximité

contact

1<sup>er</sup> mercredi du mois de 14h00 à 15h00,  
à l'Atelier - Espace social et culturel de Lapanouse, 7 square Amiral Abrial

permanence.lapanouse-saintmartin-valdecaussels@mairie-albi.fr  
Tel. 05 63 49 14 81



# Les maisons de quartier, bienvenue chez vous !

A Albi, maison de quartier rime avec proximité.

Se retrouver, s'entraider, se détendre, danser, chanter, jouer, créer, apprendre, s'informer et être aidé dans les formalités du quotidien... Au plus près de chez vous, les maisons de quartier sont des concentrés de loisirs et de services et vous ouvrent leurs portes.

Espaces municipaux de proximité, elles sont des lieux ressources pour les habitants et les associations. Elles contribuent au bien vivre ensemble dans notre ville en favorisant les rencontres les échanges, la convivialité, la citoyenneté, le partage et la solidarité.

Chaque Albigeois y est le bienvenu.

Enfants, jeunes, adultes et seniors peuvent y pratiquer l'activité de loisirs, culturelle, artistique ou sportive de leurs choix, faire des rencontres, trouver de l'aide ou s'engager dans le bénévolat.

C'est également le lieu idéal pour pourvoir rencontrer son élu de quartier près de chez soi, être accompagné pour remplir un dossier ou accomplir une démarche administrative, savoir à qui s'adresser pour résoudre telle ou telle difficulté de la vie quotidienne...

Les services de la Ville d'Albi et les associations accueillies sont là pour vous !

Alors, n'hésitez pas, poussez la porte de votre maison de quartier de Lapanouse pour y vivre une très belle saison 2024-2025.

**Stéphanie  
Guiraud-Chaumeil**  
Maire d'Albi

**Enrico Spataro**  
Adjoint au maire délégué à l'animation  
et à la vie des quartiers



**France  
services**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Au sein de L'Atelier-Espace  
social et culturel

## Services publics de proximité (en période scolaire uniquement)

Le jeudi matin, la Ville  
d'Albi propose des services  
publics pratiques et une  
aide aux démarches dans  
la vie quotidienne :

- ✓ Accompagnement dans les formalités administratives du quotidien et aide aux démarches dématérialisées (uniquement sur rendez-vous)
- ✓ Pré-accueil et délivrance de formulaires : carte nationale d'identité et passeport, inscription sur les listes électorales, permission de voirie, déclaration vente au déballage...
- ✓ Recueil et traitement des demandes de vie quotidienne (propreté, espaces verts, voirie...)

 **Jeudi de 9h à 12h :**  
- 9h à 11h sans rendez-vous  
- 11h à 12h sur rendez-vous  
 05 63 49 15 00  
 [services.proximite@mairie-albi.fr](mailto:services.proximite@mairie-albi.fr)



## L'Atelier - Espace social et culturel

Le centre social municipal rattaché au Centre communal d'action sociale (C.C.A.S.) de la Ville d'Albi est un lieu d'accueil, d'information et d'animation à destination des familles du quartier.

C'est un lieu d'initiatives, ouvert à tous, porté par des habitants et appuyé par des professionnels capables de définir et de mettre en œuvre un projet de développement social pour l'ensemble de la population d'un territoire.

- ✓ Accueil-Information-Orientation
  - Rencontres entre parents
  - Ateliers parents/enfants
- ✓ Ateliers adultes de loisirs et de bien-être
  - Papa et moi
  - Pause matin
- ✓ Ateliers « Mieux communiquer en français »
- ✓ Accompagnement à la scolarité des collégiens
- ✓ Animations pour les familles :
  - Jardin partagé
  - Apéros-concerts
  - Manifestations festives
- ✓ Soutien aux initiatives d'habitants
- ✓ Animations pour les parents/enfants 0 à 3 ans « Le petit monde des lucioles »

**Ouvert le lundi, mardi, jeudi et vendredi : 8h30 à 12h et 14h à 17h15 - Mercredi : 10h à 12h et 14h à 17h15.**

-  7 square Amiral Abrial
-  Renseignements et inscriptions : 05 63 49 34 64

Se  
retrouver, se  
rencontrer,  
s'entraider

Conseil  
CITOYEN !



## Le Conseil citoyen de Lapanouse-St Martin

Composé d'habitants volontaires et de personnes issues d'associations ou acteurs économiques du quartier, le conseil citoyen agit pour améliorer le cadre et la qualité de vie aux côtés des pouvoirs publics.

Il a pour objet de :

- ✓ développer l'initiative et l'expression des habitants,
- ✓ favoriser une offre de services publics qui réponde au mieux aux besoins du quartier,
- ✓ contribuer à la mise en place d'actions concourant au bien-vivre ensemble,
- ✓ participer aux instances décisionnelles du Contrat de Ville de l'Albigeois aux côtés des pouvoirs publics,
- ✓ agir en complémentarité avec les acteurs institutionnels et associatifs.

**Son principe** : co-construire avec les habitants des actions pour améliorer la vie du quartier.

Devenez acteur de votre quartier !

**Pour toutes informations complémentaires  
ou pour votre candidature**

## Service jeunesse - Ville d'Albi

Après les cours, bouge avec le service jeunesse de la ville d'Albi !

Accueil libre, ateliers de loisirs, et accompagnement aux projets sont proposés pour les jeunes de 10 ans (entrée en sixième) à 15 ans, les mercredis (14h-18h) et samedis (14h-18h) par des animateurs diplômés.

Viens pratiquer le hip hop, la boxe anglaise, des jeux de balles ou de société, Il y en a pour tous les goûts ! Pendant les vacances scolaires, un programme d'animations, de sorties et de séjours est proposé du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h.

☎ 05 63 49 10 24  
✉ conseil.citoyen@grand-albigeois.fr

☎ Service jeunesse-Carré Public  
05 63 46 48 80  
ou 06 72 62 17 23  
✉ jeunesse@mairie-albi.fr  
✓ Inscriptions : Guichet  
unique de la ville d'Albi :  
05 63 49 14 00



## Le « carré public » de Lapanouse

### Ouverture

Lundi de 9h à 12h

et de 14h à 17h

Mardi de 9h à 12h

et de 14h à 17h

Mercredi 9h 12h

Judi de 14h à 17h

Vendredi 9h à 12h

et de 14h à 17h30

3 ordinateurs à votre disposition, 1 photocopie imprimante, 1 espace de travail, Des annonces d'emplois, de formations

- 📍 Centre commercial  
Place de la Marne
- ☎️ 05 63 46 48 82
- ✉️ Jeunesse@mairie-albi.fr
- ✉️ Hanine.meghez@mairie-albi.fr



## AVF Accueil des Villes Françaises

L'association a pour objectif d'accueillir et de faciliter l'intégration des nouveaux arrivants à Albi, leur permettre de connaître leur nouvel environnement de vie et faire de nouvelles connaissances.

Elle propose différentes activités dont une chorale de 18h à 20h le mercredi à la maison de quartier.

- ☎️ 05 63 60 58 02
- ✉️ avfalbi@wanadoo.fr
- 🌐 avf.asso.fr/albi
- 🗂️ Coût de l'activité  
« chorale » : gratuit



## Dynagym

Club affilié à la Fédération Française de Gymnastique volontaire profitant d'une longue expérience de l'activité physique et sportive pour les adultes.

Deux activités sont proposées chaque semaine et sont encadrées par des animateurs diplômés pour tous niveaux : pilates, stretching, gym douce, renforcement musculaire.

- 😊 Jean-Claude Fontanili
- ☎️ 09 54 81 05 55
- ✉️ fontanili.jean-claude@orange.fr



## AFEV - Ouverture Culturelle

- ✉️ albi@afev.org
- ☎️ 05 63 48 19 61
- 🗂️ Adhésion annuelle : gratuite

**Lecture, activités & découvertes culturelles pour les 5 à 10 ans.** Chaque bénévole, en binôme avec un enfant, découvre chaque semaine le plaisir de lire, de créer et d'apprendre, de façon ludique et bienveillante. Cet atelier est réservé aux enfants bénéficiant d'un accompagnement AFEV. Si vous souhaitez qu'un enfant soit accompagné, prendre contact avec l'école.



## Création harmonie de vie

Gérer le stress au quotidien de manière rapide et naturelle, lutter contre la fatigue et les inconforts saisonniers par de petits exercices faciles à reproduire de sophrologie, respirations ou Qi Gong.

Méthode anti-stress utile en salle d'attente, lors d'une insomnie, après une contrariété, un choc émotionnel... Possibilité d'assurer des ateliers en vidéo ou par téléphone.

- 📞 Danielle Manavit
- ☎️ 05 63 54 36 33
- 🌐 [memoiretsophrologie.over-blog.org](http://memoiretsophrologie.over-blog.org)
- 📅 Adhésion annuelle : 10€
- 📅 Coût de l'activité « gestion du stress » : 100€ par trimestre ou 265€ par an (30 séances)



## Association France Parkinson

Accueil, écoute, soutien et orientation auprès des personnes souffrant de la maladie de Parkinson et de leurs proches.

Des bénévoles sont présents pour vous informer et organiser des rencontres et activités pour lutter contre l'isolement le jeudi après-midi de 14h à 16h30. N'hésitez pas à nous contacter.

- ☎️ 07 66 50 90 15
- ✉️ [comite81@franceparkinson.fr](mailto:comite81@franceparkinson.fr)
- 📅 Coût de l'activité « formation des aidants » : gratuit
- 📅 Coût de l'activité « orthophonie » : 45€ par trimestre
- 📅 Coût de l'activité « sophrologie » : 37 € par trimestre



## Association Servir Sans Frontières

L'association Servir Sans Frontières a été créée en 2001 pour mener des actions solidaires en collectant du matériel médical et du mobilier ainsi que tout ce qui peut améliorer le quotidien des plus démunis.

Ces dons sont acheminés vers le Portugal et la Bulgarie, pays avec lequel l'association a développé des relations. Au niveau local, l'association travaille en partenariat avec le CCAS d'Albi et les assistantes sociales du Conseil départemental.

- ☎️ Yannick Valette
- ☎️ 06 87 76 55 13
- ✉️ [ssf.albi81@orange.fr](mailto:ssf.albi81@orange.fr)



## Association YogarYam

Destinée aux adolescents et adultes, cette pratique conjugue respiration, postures et mental, dans le respect des possibilités de chacun. Les séances apportent des bienfaits au niveau de la concentration et de la détente permettent de gérer le stress et de gagner en une meilleure qualité de vie. La pratique du Hatha Yoga engendre une meilleure estime et connaissance de soi.

- ☎ Myriam Laskawiec
- ☎ 06 48 77 32 34
- ✉ yogaryam@gmail.com
- 🌐 www.yogaryam.com
- 📄 Adhésion annuelle : 240€ par an



## Enfant Handicapé Espoir Ostéopathie

Un samedi matin par mois, la grande salle de la maison de quartier se transforme en centre de soins pour enfants et adolescents handicapés.

Grâce à des ostéopathes bénévoles, l'association propose des séances d'ostéopathie visant au confort de vie et au mieux-être de ses jeunes patients.

- ☎ 06 34 29 75 05
- ✉ eheoalbi@laposte.net
- 📄 Adhésion annuelle 50€



## Delicia Kizomba

La kizomba est une danse angolaise importée au Portugal.

Cette danse en couple souvent appelée « Tango africain » attire de plus en plus d'adeptes de par la facilité de ses pas permettant d'évoluer progressivement. Et venez découvrir, danser et vibrer au son et au rythme de la salsa le jeudi.

- ☎ 06 68 71 47 62
- ✉ deliciakizomba@yahoo.fr
- 📄 delicia.kizomba.albi
- 📄 Adhésion annuelle : 10€
- 📄 Coût de l'activité « kizomba fusion débutant/intermédiaire » : 200€
- 📄 Coût de l'activité « salsa/rueda chorégraphie » : 160€



## LK and CO

- ☎ Leslie Cervantes
- ✉ lkandco81@gmail.com
- 📄 Adhésion annuelle 3€ pour les adultes – 1€ moins de 18 ans et gratuit pour les moins de 3 ans

Est une association ouverte à tout le monde du plus petit au plus grand. On vous propose des activités, des initiations sportives dans le but d'améliorer notre vie de quartier.





## Association CaVaLuNa

Créée en 1998, CaVaLuNa est une compagnie de théâtre professionnelle composée d'artistes de différents horizons. Nous expérimentons des formes et outils artistiques divers (théâtre de rue, en salle, performance, clown, installation...). Notre travail se développe autour de la création de spectacles et des actions d'animation du territoire. En parallèle, nous organisons un laboratoire d'exploration « le training », un rendez-vous d'entraînement, de pratique et d'échange de techniques entre professionnels et amateurs du spectacle vivant (deux lundis matin par mois hors vacances scolaires).

😊 Sylvia Moreno  
☎ 06 63 54 84 20  
✉ [contact@cavaluna.org](mailto:contact@cavaluna.org)



## Kilikia Association culturelle arménienne d'Albi

Nouvellement créée, l'association a pour but de faire vivre et de promouvoir la richesse et la diversité de la culture arménienne en Albigeois : apprentissage de la langue, cours de danses traditionnelles et rencontres mensuelles pour des moments de partage et de convivialité sont proposés tout au long de l'année.

😊 Maritza Mikaelian  
☎ 06 62 47 66 91  
😊 Marine Avetisyan  
☎ 06 03 31 83 64  
✉ [kilikia.association@gmail.com](mailto:kilikia.association@gmail.com)  
📅 Adhésion annuelle : 60€ par an



## Association Studio Ampère : Eveil à la musique

Les ateliers musicaux développés par le studio ampères ont pour but d'offrir une approche ludique à l'enfant dans la découverte des sons et de la façon de les concevoir. Sous forme d'ateliers thématiques, ils découvriront les vibrations du souffle, des cordes, des percussions à travers les continents et les époques. Nous aborderons les processus de fabrication du son (souffle, percussions, cordes), et présenterons un large éventail d'instruments de musique (flûte traversière, guimbarde, accordéon, star, guitare ...) et les émotions provoqués par les vibrations. L'apprentissage de l'écoute se fera en fonction de l'âge de l'enfant grâce à des jeux musicaux, des danses, rythmes et comptines.

☎ 07 64 20 09 49  
✉ [studioampere81@gmail.com](mailto:studioampere81@gmail.com)  
🌐 [www.studioampere.fr](http://www.studioampere.fr)  
📅 Adhésion annuelle 20€  
📅 Coût de l'activité : 210€

# Au programme de votre semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	
8h				
9h	<b>Cavaluna</b> 9h – 12h (grande salle)	<b>Dynagym</b> (Gym) 9h – 10h15 (grande salle)	<b>Studio Ampère</b> (Eveil musical pour les 3 – 4 ans) 9h – 9h45 (petite salle)	<b>Dy</b> 9h – 10h
10h		<b>Création Harmonie de Vie</b> (gestion du stress) 10h15 – 11h15 (grande salle)	<b>Studio Ampère</b> (Eveil musical pour les 4 – 5 ans) 10h – 10h45 (petite salle)	
11h				
12h				
13h	<b>YogArYam</b> (Yoga) 12h30 – 13h30 (grande salle)			
14h				
15h			<b>Ville d'Albi - direction jeunesse</b> (accueil de loisirs 10/15ans) 13h30 – 18h (grande salle)	<b>Franc</b> 14h
16h				
17h				16h
18h				
19h	<b>YogArYam</b> (Yoga) 18h30 – 19h30 (grande salle)		<b>AVF Albi grand albigeois</b> (Chorale) 18h – 20h (grande salle)	
20h		<b>Delicia Kizomba</b> (Kizomba débutants) 20h - 21h (grande salle)		<b>Delici</b> (Se 20h
21h		<b>Delicia Kizomba</b> (Kizomba Inter) 21h - 22h (grande salle)		
22h				
23h				

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p><b>Ymagym</b> (Gym) 10h15 <small>(grande salle)</small></p>	<p><b>Cavaluna</b> 9h – 12h <small>(grande salle)</small></p>	<p><b>EHEO</b> (Enfants Handicapés Espoir Ostéopathique) 1 samedi par mois 8h – 13h <small>(grande salle)</small></p>	<p><b>Kilikia</b> (cours de langue Arménienne) 9h – 13h <small>(grande salle)</small></p>
<p><b>Le Parkinson</b> 10h – 16h30 <small>(grande salle)</small></p>		<p><b>Ville d'Albi - direction jeunesse</b> (accueil de loisirs 10/15ans) 13h30 – 18h <small>(grande salle)</small></p>	<p><b>LK and Co</b> (Gym - sport) 14h – 15h <small>(grande salle)</small></p>
<p><b>AFEV</b> 17h30 – 19h <small>(grande salle)</small></p>	<p><b>Kilikia</b> (art plastique / spectacle) 18h – 19h <small>(grande salle)</small></p>		<p><b>LK and Co</b> (lutte) 15h – 17h <small>(grande salle)</small></p>
<p><b>La Kizomba</b> (salsa / rueda) 19h – 22h <small>(grande salle)</small></p>	<p><b>Kilikia</b> (danse arménienne) 19h – 22h <small>(grande salle)</small></p>		<p><b>LK and Co</b> (accueil jeux, prépa projet) 18h – 20h <small>(grande salle)</small></p>

Maison de quartier  
Lapanouse-Saint-Martin-  
Val de Caussels,  
rue Général Weygand

À votre écoute :  
Direction vie des quartiers –  
participation citoyenne  
de la mairie d'Albi  
05 63 49 12 81

MAISON  
DE QUARTIER

Retrouvez les activités des autres  
maisons de quartier de la Ville d'Albi  
sur [mairie-albi.fr](http://mairie-albi.fr)