

MAISON

DE QUARTIER

Le Marranel

SAISON

2024-2025

Le Roc Bellevue

Saint Salvadou



Votre élu de quartier à votre rencontre, à votre écoute !

Au sein de l'équipe municipale, interlocuteur privilégié auprès de tous les habitants dans une dimension de proximité, votre élu délégué au quartier est à votre écoute. Vous pouvez le 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

Patrick Blay

Conseiller municipal délégué
au quartier du Marranel – Le Roc



Permanence

de proximité

1^{er} jeudi du mois de 17h à 18h30

contact

permanence.marranel-roc@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 pouvoir 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 du Marranel 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



Services publics de proximité (en période scolaire uniquement)

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...)



Mercredi de 14h à 17h :

- 14h à 16h sans rendez-vous
- 16h à 17h sur rendez-vous



Jedi 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

Association de quartier du Marranel

L'association de quartier joue un rôle de coordination au niveau local, afin de fédérer les initiatives et faire émerger des projets collectifs, créateurs de liens sociaux. Elle encourage les échanges et les rencontres entre les habitants et les générations. Elle anime et rythme la vie du quartier en organisant des manifestations festives ponctuelles (vœux de la nouvelle année, assemblée générale en novembre, vide-greniers en mai, repas de quartier en juin...) et des activités de loisirs chaque semaine, dans une ambiance familiale

- ✓ Belote
- ✓ Tarot
- ✓ Couture
- ✓ Conversation en espagnol
- ✓ Scrabble
- ✓ Atelier créatif (travail de dentelles de papier, par-chemin végétal / réalisation de cartes, faire-parts, menus, objets de papier décoratifs, fleurs en volume, décoration de table...)
- ✓ Atelier Boutis (technique ancienne dérivée du *matelassage*) et cartonnage
- ✓ Broderie
- ✓ Chorale (accompagnée par une chef de chœur, interprétation à plusieurs voix d'un répertoire varié)
- ✓ Atelier électronique
- ✓ Informatique
- ✓ Atelier peinture



Jocelyne Perez



06 20 79 43 43



quartier.maranel@gmail.com



Coût de l'adhésion annuelle : 15€



Coût activité chorale : 30€ par trimestre

Coût activité électronique : 5€ par an

Coût activité couture : 5€ par an

Coût activité conversation espagnole : 5€ par an

Coût activité art créatif : 5€ par an

Coût activité scrabble : 5€ par an

Coût activité informatique : 60€ par trimestre

Coût activité broderie : 5€ par an

Coût activité tarot : 5€ par an

Coût activité boutis et cartonnage : 5€ par an

Coût activité belote : 7€ par concours

Coût activité peinture : 5€ par an



Association de quartier Bellevue Saint-Salvadou

L'association de quartier œuvre pour la défense des intérêts collectifs et du cadre de vie des habitants des coteaux de Bellevue et concourt à l'animation de la vie locale.

Elle propose plusieurs activités de loisirs à la maison de quartier :

- ✓ Danses de salon, bachata (1^{er} et 3^e dimanche du mois)
- ✓ Ateliers du carnaval (d'octobre à février) : confection de costumes et approche chorégraphique pour les défilés du Carnaval d'Albi

- ☺ Lucien Debus
- ☎ 06 78 69 73 49
- ✉ assoc.saintsalvadou@orange.fr
- ☰ Coût de l'adhésion annuelle : 10€
- ☰ Coût activité danse : 15€ à 25€ par an selon le niveau

Conseil départemental d'accès aux droits

Le Conseil départemental de l'accès au droit du Tarn propose un *Point justice* de proximité près de chez vous.

Un juriste vous reçoit gratuitement et en toute confidentialité sur RDV pour répondre à vos questions d'ordre juridique, sur vos droits et devoirs et vous accompagner dans les procédures et formalités du quotidien.

- ☎ 3039 (numéro unique d'appel) ou 07 86 13 05 58
- 🌐 cdad81.fr



WU JI – SHEN TAO 81

L'association Wu Ji - Shen Tao81 vous propose de découvrir les arts énergétiques : Qi Gong, Taiji Zhang, Yoga Taoïste (Yin Yoga), Do In (Yoga Japonais) afin d'améliorer votre santé et bien être tant au niveau physique que mental.

La pratique du Qi Gong s'effectue par des mouvements dynamiques ou statiques, debout ou assis. Le Taiji Zhang, très largement inspiré du Tai chi chuan, se pratique avec des mouvements plus lents. Le Yoga Taoïste (Yin Yoga) et le Do In (Yoga Japonais) sont des enchaînements qui se pratiquent au sol avec les mêmes bases théoriques que l'énergétique traditionnelle asiatique.

N'hésitez pas à nous contacter, venez découvrir ces diverses disciplines !

Coupons sport, chèques vacances, participation comité d'entreprise acceptés.

👤 Louis Boer

☎ 06 22 88 25 45

✉ contact@wuji-shentao81.fr

Coût de l'adhésion annuelle :

Qi Gong : 250€ dont 40€ de licence FFKDA

(possibilité de 4 cours/ semaine + stages d'une journée ou de week end + prise en charge d'une partie de l'hébergement sur le dernier stage de la saison)



Zhang : 150€ dont - Tai Ji A 40€ de licence FFKDA

(possibilité d'1 cours/ semaine + stages d'une journée ou de week end + prise en charge d'une partie de l'hébergement sur le dernier stage de la saison)



Club Maquettiste Tarnais

Le club s'adresse à tous les maquettistes débutants ou confirmés.

Le club est basé sur la formation, l'échange, le dialogue et le partage. Les adhérents se réunissent les vendredis et les 1^{er} et 3^e dimanches de chaque mois.

👤 Jérôme Roux

☎ 06 89 32 33 05

✉ bruno.chretien11@wanadoo.fr

📄 Coût de l'adhésion annuelle : 25 €



Relais petite enfance du Grand Albigeois

Le Relais petite enfance du Grand Albigeois organise des animations pour les assistantes maternelles agréées et les enfants qu'elles accueillent.

Ces temps de rencontre favorisent les échanges et permettent aux jeunes enfants de se socialiser en douceur. Ils sont animés par une équipe de professionnels au travers d'espaces de jeux et d'ateliers d'éveil adaptés.

☎ 05 63 46 48 96
✉ relaispetiteenfance@grand-albigeois.fr



ATSCAF 81 Association Touristique Sportive Culturelle

L'ATSCAF est ouverte à tous les actifs et retraités (ainsi qu'à leur famille), des administrations financières, des personnels des autres administrations ainsi qu'aux personnes privées.

L'association s'implique dans de nombreuses manifestations locales (Marathon d'Albi, Ekiden, rencontres sportives) et propose différentes activités de loisirs à la maison de quartier : jeux de société, atelier jardinage...

📅 Permanences au siège - 30 rue Lavazière
les 2^e, 3^e et 4^e mardi du mois
😊 Yvan Ferran
☎ 05 63 49 66 30
✉ atscaf81@outlook.fr
💰 Coût de l'adhésion annuelle : 18€
🍷 Coût de l'activité « œnologie » : 20€ par mois



« Bouge et Respire » insuffisants respiratoire

L'objectif de l'association est d'aider les insuffisants respiratoires à lutter contre le handicap et à rompre l'isolement tout en favorisant la prise en charge des maladies respiratoires chroniques pour informer, sensibiliser et éduquer.

Les séances « Activité Physique Adaptée », sont assurées par le réseau de santé Occitan'air pour améliorer le souffle et réhabituer les insuffisants respiratoires à l'effort.

- 😊 Gisèle Villot
- ☎ 05 63 38 59 47 / 06 16 37 52 88
- ✉ gisèle.villot3@gmail.com
- 📋 Coût de l'adhésion annuelle pour les non imposables : 12€ au trimestre ou 36€ par an
- 📋 Coût de l'adhésion annuelle pour les imposables : 30€ au trimestre ou 90€ par an



La Chouette du Baobab

L'association vous propose un atelier de découverte de l'outil de communication gestuelle associée à la parole pour bébé (de 0 à 3 ans). Des ateliers signes pour faciliter la communication avec son enfant dès la naissance.

Grâce à la communication gestuelle associée à la parole, vous comprendrez mieux les envies, les besoins et les émotions de votre bébé avant que celui-ci n'acquière la parole.

En utilisant des signes, empruntés à la Langue des Signes Française, les bébés peuvent s'exprimer plus tôt, réduire leurs frustrations, leurs pleurs et colères.

Si vous avez déjà participé à un atelier découverte de la communication gestuelle associée à la parole Signes 2 mains vous pouvez venir à cet atelier comptines où nous irons plus loin dans la découverte de mots et signes (notamment autour des émotions).

- 😊 Agnès Mathon
- ☎ 06 12 14 01 15
- ✉ lachouettedubaobab@gmail.com
- 📋 Coût de l'adhésion annuelle: 1€
- 📋 Coût de l'activité : 30€ par an (45€ si deux adultes)



Club du rire

Dans une ambiance conviviale et ludique, le club du rire vous accueille les mardis et samedis de 17h à 19h (accueil de groupe sur RDV).

La Rigologie est basée sur différentes techniques psychocorporelles et respiratoires ; elle entraîne une libération d'endorphines luttant contre le stress, les douleurs, les insomnies... Elle stimule la pensée positive et permet d'acquérir une meilleure confiance en soi. Parce que le rire est le muscle du bonheur, le club du rire est une porte ouverte au maintien d'une bonne santé, physique et psychique. Et parce que « rire » rime avec « mieux-vivre », venez à une séance-découverte et repartez avec le sourire !

- 😊 Michel Coulange
- ☎ 06 08 77 67 23
- ✉ clubdurire.albi@orange.fr
- 🍽 Coût de l'adhésion annuelle : 15€
- 🍽 Coût activité Rigologie / yoga du rire : 70€ par trimestre



Gymnastique Volontaire du Marranel

Dans une ambiance simple et décontractée, la GV du Marranel propose du lundi au vendredi différents cours pour tous les niveaux et toutes les attentes :

pilates, dynamic seniors, yoga, stretching, aéro-latino, cardio / renfort musculaire, gym douce, gym oxygène (option marche nordique)... Stages à thème tout au long de l'année.

- 😊 Martine Astier
- ☎ 06 07 10 21 77
- ✉ gymaranel.president@gmail.com
- 🍽 Coût de l'adhésion annuelle : 135€ individuel - 218€ pour un couple

Au programme de votre semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	
8h				
9h				RPE (Temps de halte - Jeux et éveil) 8h30 - 12h (salle jeunesse)
10h		La Chouette du Baobab 9h - 12h (salle jeunesse)	Gym volontaire du Marranel (Gym seniors) 9h - 10h (salle d'activité)	
11h	Wu Ji Shen Tao81 (Qi Gong) 10h30 - 12h30 (salle d'activité)		Association de quartier du Marranel (Couture) 9h - 12h (salle de réunion)	9h - 12h (salle jeunesse)
12h			Bouge & respire (Activité Physique Adaptée) 10h15 - 12h15 (salle d'activité)	
13h				
14h		Gym volontaire (Marche nordique) 13h30 (lieu de RDV)		
15h	Bellevue St Salvador (Couture) d'octobre à mars 14h - 17h (salle de réunion)	Bellevue St Salvador (Détente) de mars à octobre 14h - 17h (salle jeunesse)	Wu Ji Shen Tao81 (Taiji Zhang) 14h - 15h30 (salle d'activité)	Association de quartier du Marranel (Informatique) 14h - 16h (salle d'activité)
16h		Wu Ji Shen Tao81 (Qi Gong) 15h30 - 17h (salle d'activité)	Association de quartier du Marranel (Electronique) 1 ^{er} et 3 ^e du mois 14h - 17h (salle de réunion)	Permanence services publics 14h - 17h (bureau ville)
17h				Association de quartier du Marranel (Art créatif) 13h30 - 17h (salle jeunesse)
18h	Association de quartier du Marranel (Chorale) 17h - 18h30 (salle jeunesse)	Gym volontaire du Marranel (Méthode Pilâtes) 17h45 - 18h45 (salle d'activité)	Club du rire (yoga du rire) 17h - 19h (salle activités)	Association de quartier du Marranel (Broderie) 17h - 19h15 (salle de réunion)
19h	Gym volontaire du Marranel (Méthode Pilâtes) 18h45 - 19h45 (salle d'activité)		Wu Ji Shen Tao81 (Qi gong) 19h - 20h30 (salle d'activité)	Méthode Pilâtes 17h15 - 18h15 (salle d'activité)
20h	Gym volontaire du Marranel (Gym aéro Latino) 20h - 21h (salle d'activité)		Association de quartier du Marranel (Tarot) 20h30 - 23h30 (jeunesse)	Méthode Pilâtes 18h15 - 19h15 (salle d'activité)
21h				ATSCAF (Tarot/Balote) 18h - 22h30 (salle jeunesse)
22h				ATSCAF (aérogologie) 1 par mois 18h - 23h (salle jeunesse)
23h				ATSCAF (aérogologie) 2 par mois 18h - 23h (salle jeunesse)

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Permanence services publics 9h - 12h (bureau association)</p> <p>CDAD 9h - 12h (bureau association)</p> <p>Gym seniors 9h - 10h (salle d'activité)</p> <p>Hypopressif stretching 10h15 - 11h15 (salle d'activité)</p>	<p>Gym volontaire du Marranel (Pilates) 8h45 - 9h45 (salle d'activité)</p> <p>Gym volontaire du Marranel (Pilates) 9h45 - 10h45 (salle d'activité)</p> <p>Association de quartier du Marranel (Boutis et cartonnage) 9h - 12h (salle jeunesse)</p>	<p>Union fédérale Tarnaise Anciens Combattants 3^e du mois 9h - 12h (salle de réunion)</p> <p>La Chouette du Baobab 3^e du mois 9h - 12h (salle jeunesse)</p>	<p>Club des maquettistes du Tarn (réunion) 9h30 - 13h (salle jeunesse)</p>
<p>on er nel</p>	<p>Marche nordique 13h30 (lieu de RDV)</p> <p>Association de quartier du Marranel (Belote) 3 vendredis par mois 11h - 18h ou 11h - 23h30 (salle d'activité)</p> <p>ATSCAF (Jeux de l'esprit) 14h - 17h (salle de réunion)</p>	<p>Bellevue St Salvadou (Chorégraphie du Carnaval) 14h - 17h (salle d'activité)</p>	<p>Bellevue St Salvadou (Danse de salon) 1^{er} et 3^e du mois 14h - 19h (salle jeunesse)</p>
<p>Gym volontaire du Marranel (renforcement musculaire) 17h45 - 19h45 (salle d'activité)</p>	<p>ATSCAF (Jardinage) 17h - 20h (salle de réunion)</p> <p>Club des maquettistes du Tarn (atelier travail en groupe) 19h - 23h30 (salle jeunesse)</p>	<p>Club du rire (yoga du rire) 17h - 19h (salle activités)</p>	

Maison de quartier
Le Marranel – Le Roc –
Bellevue – St Salvadou
Rue Alain Colas

A 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