

## Les ateliers adultes














-  **CAFÉ DU LUNDI**  
Café, jeux et papotages  
Les lundis / 14h - 16h30 - Sans inscription 
-  **ATELIERS DE FRANÇAIS (ASL)**  
Conversation et écriture, débutant et intermédiaire 
-  **CHORALE**  
Un mardi sur deux / 13h30-15h30 - avec Sylvie 
-  **ATELIER D'ÉCRITURE**  
Les mots en fête !  
Les jeudis / 14h-16h - avec Danielle 
-  **SÉANCE CINEMA CLIN D'OEIL**  
Séances à 1€ au cinéma ABC  
Un jeudi par mois 
-  **ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ**  
Proposez vos recettes et dégustons-les !  
Un jeudi ou vendredi par mois 
-  **PRÉSENTATION CULTURE DU COEUR**  
Venez découvrir la programmation et faire votre choix parmi les spectacles proposés 

## Les ateliers seniors

-  **GYM DU CORPS & DE L'ESPRIT**  
Atelier gym douce et mémoire - avec Sonia  
Les lundis et mardis matin 9h-12h  
Les jeudis matin 9h-10h   

-  **EN SELLE MARCEL.LE !**  
Ateliers d'apprentissage du vélo et balades 
-  **LES ECHAPPÉES BELLES**  
Sorties de Marche Nordique   
Démarriage de tous les ateliers seniors en octobre

## Les actions familles

-  **ACCUEIL LIBRE 0-3 ANS**  
Accueil des assistantes maternelles, enfants et familles   
Les vendredis / 9h-12h
-  **ESPACE ÉCOUTE PARENTS**  
Entretiens individuels, pour les parents et/ou les enfants   
Le jeudi après-midi - avec l'EPE
-  **PAUSE PARENTS**  
Un temps d'échange et de relaxation entre parents et un moment ludique entre enfants   
Ateliers animés avec nos partenaires ALLEE, Joli'Mômes, Don'la vie et Geneviève.
-  **ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)**  
Aide aux devoirs et ouverture culturelle pour élémentaires et collégiens   
Les mardis et jeudis (Polygone, Cépière, Arènes) et les lundis et jeudis (Cartoucherie)
-  **PROXIMITÉ**  
Accompagnement à la scolarité pour les lycéens   
Inscription au 07 67 76 17 36 
-  **ANIMATIONS ENFANCE JEUNESSE**  
Activités 6-10 ans et 11-16 ans   
Tous les mercredis après-midi



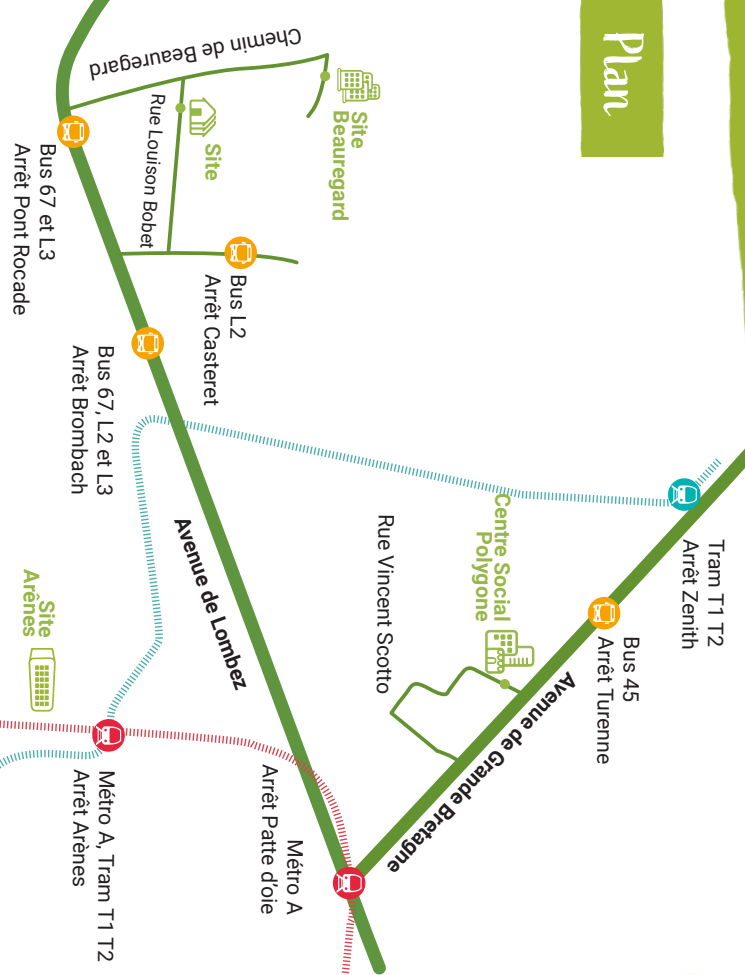
- Toutes les activités sont sur inscription, sauf mention contraire. Renseignez-vous à l'accueil !
- Les dates des activités ponctuelles figurent sur le feuillet accompagnant ce programme annuel.

## Accompagnement aux démarches administratives

-  **ACCOMPAGNEMENT À L'EMPLOI**  
Lettre de motivation, CV, recherche d'emploi   
Le jeudi matin - avec Johanna
-  **AIDE DÉMARCHES ADMINISTRATIVES**  
Ateliers collectifs sans rendez-vous   
Les vendredis / 9h30 - 12h30  
Les samedis une semaine sur deux / 10h - 12h - avec Emmaüs Connect
-  **POUR ÉCRIRE UN MOT**  
Écrivain public - avec Sabah : 07 81 20 29 16   
Permanences les lundis après-midi
-  **MISSION LOCALE**  
Accompagnement à l'emploi pour les 16-25 ans 



## Le centre social soutient les initiatives !

-  **PERMANENCES JARDINS**   
Les mercredis et vendredis / 17h - 18h30   
Les mercredis matins (animations de la MILPA)
-  **PRÉPARONS LES VACANCES**   
Venez nous aider à préparer le programme des prochaines vacances !
-  **AGIR DANS MON QUARTIER**   
Vous êtes habitant du quartier ? Vous pouvez être soutenu financièrement pour construire un projet collectif. Renseignez-vous auprès du centre social.
-  **AUTOFINANCEMENT D'UN PROJET**   
Participez à une nouvelle aventure collective ouverte à tous
-  **ATELIER GAZETTE**   
Participez à la rédaction de la gazette du centre social !



## Plan

## Les sites du centre social Polygone

-  **Site Polygone**  
18 rue Vincent Scotto
-  **Site Cépière**  
17 rue Louison Bobet  
Permanence le mardi 14h-16h
-  **Site Beauregard**  
40 chemin de Beauregard
-  **Site Arènes**  
7 boulevard de Larramet  
Permanence le jeudi 14h-16h

## Que peut-on y faire ?

- Rencontrer des habitants, tisser des liens.
- Participer à des ateliers animés par des professionnels ou des bénévoles.
- Trouver un soutien pour l'éducation de ses enfants.
- Trouver des informations sur des sujets variés.
- Se rassembler pour débattre et trouver des solutions collectives aux problèmes du quartier.
- Proposer des sorties vacances, des événements dans le quartier, et bien sûr y participer !

## Contacts & Réseaux sociaux



ASSQOT



assqot.com



assqot

05 61 41 29 90

07 67 75 52 39

centresocial.polygone@assqot.com

### CONDITIONS D'INSCRIPTION ET DE PARTICIPATION

Adhésion à l'association 10€ / famille / an.

## L'ASSQOT c'est aussi...

L'ASSQOT est une association qui a pour mission de développer le lien social en s'appuyant sur les valeurs de l'éducation populaire.

En tant qu'adhérent, vous et votre famille avez accès à :

- 2 centres sociaux à Polygone et à Bagatelle
- 1 accueil jeunes
- 1 pôle enfance les mercredis et vacances avec centre de loisirs, séjours et stages 6-12 ans

# Programme annuel

2022-2023

Centre social Polygone



**ASSQOT**  
CENTRE SOCIAL POLYGONE

Animation Sociale & Solidaire  
des Quartiers Ouest Toulousains

### HORAIRES DU CENTRE SOCIAL

Lundi • 9h-12h30 / 14h-18h  
Mardi • 14h-18h  
Mercredi • 9h-12h30 / 14h-17h  
Jeudi • 9h-12h30 / 14h-18h  
Vendredi • 9h-12h30

### DÉBUT DES INSCRIPTIONS

Lundi 5 septembre