

## Accompagnement à l'accès aux droits

### ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Les lundis / 9h30 - 12h

### PERMANENCES PLIE

Accompagnement individualisé vers l'emploi

Sur rendez-vous - Renseignements à l'accueil



### LE RELAIS - ÉCRIVAIN PUBLIC

Accompagnement aux démarches administratives

Sur rendez-vous - Renseignements à l'accueil



### INFORMATION À L'ACCÈS A LA CONCILIATION DE JUSTICE

Les jeudis 12 mars et 9 avril / 10h - 12h30

Sur rendez-vous - Renseignements à l'accueil



### PERMANENCE D'ACCÈS À LA CONCILIATION

Mercredi 25 mars / 9h30 - 12h30

Sur rendez-vous - Renseignements à l'accueil

## Centre social Polygone

### Programme de Mars - Avril 2026



### HORAIRES DU CENTRE SOCIAL

Lundi • 9h-12h30 / 14h-18h

Mardi • 14h-18h

Mercredi • 9h-12h30 / 14h-18h

Jeudi • 9h-12h30 / 14h-18h

Vendredi • 9h-12h30

### ANTENNE CARTOUCHERIE

Lundi • 14h-16h

Mardi • 14h-18h

Mercredi • 9h30-12h30 / 14h-16h



Animation Sociale & Solidaire  
des Quartiers Ouest Toulousain



## Le centre social Polygone



18 rue Vincent Scotto  
05 61 41 29 90 | 07 67 75 52 39  
centresocial.polygone@assqot.com



Cartoucherie  
Le Foyer et le Forum des Halles  
07 69 83 18 71

## L'espace de vie sociale Céprière-Beauregard



17 rue Louison Bobet  
07 82 96 25 36  
evsceprierebeauregard.assqot@gmail.com



assqot.com



@centre\_social\_polygone

## Le foyer : un espace associatif

COP'COP, Rugby No Limit et le centre social Polygone de l'association ASSQOT s'associent pour utiliser un espace commun à l'entrée des Halles de la Cartoucherie afin de développer leurs actions au sein du quartier en faveur des habitants.



Les objectifs de ce projet sont d'utiliser la cuisine, le sport et l'animation locale pour :

- Favoriser l'inclusion sociale, la citoyenneté et le vivre ensemble
- Favoriser l'insertion sociale et professionnelle
- Développer le pouvoir d'agir des habitants
- Rendre accessible une alimentation saine, durable et partagée

Venez nous rencontrer :

- Les lundis, mardis après-midi
- Les mercredis toute la journée

Les mercredis et vendredis midi pour une vente de repas à prix libres

En dehors de toutes ces activités, le centre social Polygone est ouvert pour vous. Venez boire un café, jouer avec vos enfants, et partager un moment ensemble.



## Que peut-on y faire ?

- ➔ Se rencontrer et tisser des liens
- ➔ Participer à des ateliers
- ➔ Trouver un soutien pour l'éducation de ses enfants
- ➔ Trouver des informations
- ➔ Se rassembler pour débattre et trouver des solutions collectives aux problèmes du quartier
- ➔ Proposer et participer à des sorties et des événements

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

L'ASSQOT est une association qui développe le lien social par 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 espace de vie sociale à Céprière-Beauregard
- 1 centre de loisirs, séjours et stages 6-12 ans

## CONDITIONS D'INSCRIPTION ET DE PARTICIPATION

Adhésion à l'association : 10€ par famille et par an

## En famille

### ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

Sur inscription

### PROXITE - À LA CARTOUCHERIE

Accompagnement à la scolarité pour les lycéens

Les mercredis / 17h - 20h30

Sur inscription

Proxité

### ATELIER D'ÉCRITURE EN FAMILLE - À LA CARTOUCHERIE

Ecrire en se faisant plaisir et partager un moment convivial en famille

Mercredi 18 mars / 14h - 15h30

Sur inscription

### ESPACE ÉCOUTE PARENTS

Une question ? Des doutes ? Venez en parler à une professionnelle !

Les jeudis 19 mars et 2, 16 avril / 13h30 - 17h30

Sur rendez-vous

### SAMEDI DES FAMILLES

Temps parents-enfants autour de l'utilisation des jeux vidéos dans la famille / goûter partagé

Samedi 21 mars / 15h - 18h

Temps parents-enfants autour de l'éducation bienveillante / goûter partagé

Samedi 11 avril / 15h - 18h

## Evènement

### CARNAVAL DE QUARTIER 2026

Venez fêter Carnaval des droits des enfants avec nous dans les jardins du Polygone !

Vendredi 27 mars / à partir de 16h

BIENVENUE AU  
**CARNAVAL** 2026  
des droits des enfants



## Les initiatives

### ATELIER GAZETTE

Les mercredis / 9h30 - 10h30



### PRÉPARONS LES VACANCES DE PRINTEMPS

Venez donner vos idées d'activités et de sorties !

Mercredi 18 mars / 10h30 - 12h

Jeudi 2 avril / 14h - 15h30

### RENCONTRE AGIR DANS MON QUARTIER (ADMQ)

Venez proposer ou soutenir des projets d'habitants

Mardi 17 mars / 17h30

Date limite de depot des projets le mardi 10 mars



## Les ateliers

sur inscription

### GYM DU CORPS ET DE L'ESPRIT / MARCHE NORDIQUE

Gym, mémoire, marche avec Sonia

Atelier séniors

### ATELIER COUTURE

De fil en aiguille avec Nathalie

Les lundis / 18h15 - 20h15



### ATELIER DE FRANÇAIS (ASL)

Cécile, Roseline, Bernard et Rosine vous proposent des ateliers de français à votre niveau !



### LA PELOTE PAPOTE : TRICOT

Venez tricoter et beaucoup papoter avec Marcelle et Michelle

Les mardis / 14h - 16h



### COURS D'ARABE ENFANTS

Nora propose des ateliers de langue arabe

Les mercredis / 15h - 17h



### ATELIER D'ÉCRITURE

Danielle joue sur les mots !

Les jeudis / 14h - 16h



### THÉÂTRE D'IMPROVISATION AVEC MELTING POT

Les mercredis 11, 25 mars et 8 avril / 16h-17h30

Atelier séniors



### PROJET BIENVENUE A LA RETRAITE :

A la découverte des acteurs de la Cartoucherie Le Jeudi 26 mars à 10h

Initiation au bénévolat au centre social Le jeudi 9 Avril à 14h



### ATELIER CHORALE - À LA CARTOUCHERIE

Sylvie, vous donne le LA !

Les mardis 10, 24 mars et 7, 14 avril / 14h - 16h



### COURS D'ARABE ADULTES

Nadia propose des ateliers de langue arabe

Jeudi 12 mars / 10h - 11h



### YOGA DU RIRE

Attention, vous risquez de pleurer de rire avec Valérie !

Les jeudis 12, 26 mars et 2, 9, 16 avril / 11h15 - 12h15

Atelier séniors

### CULTURE DU COEUR

Présentation du programme janvier / février / mars

Les lundis 16 mars et 13 avril / 14h - 16h

### STAGE DE QI GONG AVEC LES 5 ÉLÉMENTS

Venez vous essayer à l'art du QI GONG

Mercredi 18 mars / 9h - 12h



### ATELIER EN ESPAGNOL

Discussion en espagnol avec Maria

Les mercredis 18 mars et 15 avril / 14h - 16h



### CINÉMA CLIN D'OEIL

Une séance de cinéma à l'ABC à 1€ suivi d'un goûter débat avec Sylvie

Les jeudis 19 mars et 23 avril / 13h30 - 16h30



### LE CAFÉ DES CURIEUX :

DISCUSSIONS LUDIQUES À PORTÉE PHILOSOPHIQUE

L'art change t-il la vie ?

Les vendredis 20 et 27 mars / 10h - 11h30

Suffit-il d'être dans le présent pour être présent ?

Vendredi 17 avril / 10h - 11h30

Renseignez-vous à l'accueil

### BALADE À PIBRAC

Marie-Noelle vous fait découvrir de nouveaux horizons

Samedi 28 mars, rdv à 9h aux arènes

Inscription et renseignements à l'accueil



### LOTO SOLIDAIRE

Ramenez un petit lot à mettre en jeu !

Lundi 30 mars / 14h - 16h

### ATELIER CUISINE

Préparation d'un repas à déguster tous ensemble.

A vos propositions !

Jeudi 2 avril / 9h30 - 14h