

Dignité, solidarité, citoyenneté ! Ensemble, faisons société !

UN ESPACE POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOS PROJETS !

Nous vous soutenons dans vos projets collectifs
selon vos besoins !

- appui et animation aux groupes d'échanges de parents, de jeunes, dans nos locaux ou en extérieur
- présence sociale sur le quartier et accompagnement dans les projets d'insertion professionnelle
- animation d'un projet culturel pour le territoire : spectacles jeunes publics dans les quartiers, ateliers, résidence d'artistes, sorties
- soutien pour l'accès au droit commun et aux associations dans le domaine sportif : APS
- organisation des fêtes de quartier, des journées festives
- création d'un jardin partagé
- accompagnement aux départs en vacances

UN ESPACE POUR EXERCER PLEINEMENT VOTRE CITOYENNETÉ ET FAIRE SOCIÉTÉ !

Nous vous accompagnons pour vous permettre
de renforcer votre pouvoir d'agir sur des questions
de société !

- organisation de ciné-débats sur des questions d'intérêt général en partenariat avec l'IREPS46 et d'autres selon les thématiques
- construction d'un réseau de bénévoles impliqués dans la vie des structures
- démarche de partages de savoirs et de valorisation des capacités
- appui à l'expression des habitants dans la sphère publique : comité de pilotage au sein des Espaces Sociaux et Citoyens, accompagnement vers les conseils citoyens, participation diverses

ESPACE SOCIAL & CITOYEN DE TERRE-ROUGE

105 rue Camille-Desmoulins
46 000 Cahors

05 65 53 13 95

ESPACE SOCIAL & CITOYEN DU VIEUX CAHORS

5 place Henri IV
46 000 Cahors

05 65 23 95 30

POUR TOUTE INFORMATION,
N' HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER !

ACCUEIL – INFORMATION
ORIENTATION

Ouvert (hors animations)

LUNDI ET VENDREDI
de 9h à 12h et de 14h à 18h,

MARDI de 14h à 17h,

MERCREDI de 9h à 12h,

JEUDI de 9h à 12h et de 14h à 17h



ENSEMBLE construisons les possibles

ESPACES SOCIAUX & CITOYENS
Terre-Rouge / Vieux Cahors

Les Espaces Sociaux & Citoyens,





des centres sociaux qui vous accompagnent au quotidien

UN ESPACE DE SERVICES & D'ACTIVITÉS

Nous vous proposons des activités qui répondent aux besoins que vous exprimez !

- accompagnement à la scolarité (dispositif CLAS)
- activités culturelles et sportives : théâtre, batucada, initiations sportives, futsal, le vendredi c'est permis
- permanences de nos partenaires privilégiés : assistantes sociales de secteur et Pmi du Conseil Départemental, Réussite Educative, Adulte relais,...
- actions de soutien à la parentalité : Patouille, contes, Biscuitons ensemble, cuisine du monde avec l'ESS,...
- des activités favorisant les apprentissages : le FLE, l'informatique,...
- un accueil identifié où nous saurons vous écouter, vous informer, vous orienter !

PLANNING ANIMATIONS 2016-2017

Ateliers au Vieux Cahors 
 Ateliers à Terre-Rouge 
 Ateliers sur les deux sites 
 Activités extérieures 

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h					
9h30					
10h					
10h30	9h30 / 11h GYM DOUCE & RELAXATION				
11h					
11h30					
12h					
12h30					
13h					
13h30					
14h					
14h30	13h30 / 16h15 RANDONNÉE DOUCE Adulte / 5 à 6 km - Sur inscription -				
15h					
15h30					
16h					
16h30					
17h					
17h30	17h15 / 18h15 THÉÂTRE (9 / 13 ans) - Sur inscription -				
18h					
18h30	18h / 19h ATELIER INFORMATIQUE - Sur inscription -				
19h					
19h30					
20h					
20h30	20h / 22h FUTSAL avec les jeunes adultes (+ 16 ans)				
21h					
21h30					
22h					

REUNION D'ÉQUIPE TERRE-ROUGE
STRUCTURES FERMÉES AU PUBLIC

9h / 10h30
BISCUITONS ENSEMBLE !
Ouvert à tous.
Venez discuter et construire des projets qui vous ressemblent autour d'un café ou d'un thé.

ATELIER CUISINE
« Saveur d'ici et d'ailleurs »
- Sur inscription -

10h / 14h
ou 9h / 14h
(1 jeudi sur 2 en alternance sur chaque site)

10h / 11h30
ATELIER FLE
avec Agir ABCD

10h / 11h
ATELIER BIEN-ÊTRE & RYTHME - Sur inscription

13h30 / 16h15
RANDONNÉE DOUCE
Adulte / 5 à 6 km
- Sur inscription -

14h / 16h
COUTURE & CRÉATION
Adulte

13h30 / 18h
ATELIER DE DANSE
« Moment de danse » Toute l'année (inscription)

14h / 16h
ATELIERS
Parents & Enfants

16h30 / 18h
SPORTS & CULTURE !
- Sur inscription -

14h / 18h
RANDONNÉE SPORTIVE
10 à 12 km (Adulte - Sur inscription)

16h15 / 18h45
ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

À partir de 18h30
LE VENDREDI C'EST PERMIS
Espace pour les collégiens : Sorties, soirée jeux, théâtre...
1 fois par mois (cf planning spécifique)