

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					
11h					
11h30					
12h					
12h30					
13h					
13h30					
14h					
14h30					
15h					
15h30					
16h					
16h30					
17h					
17h30					
18h					
18h30					
19h					
19h30					
20h					
20h30					
21h					
21h30					
22h					

9h30 / 11h
GYM DOUCE & RELAXATION

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

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

16h15 / 18h45
ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

17h15 / 18h15
THÉÂTRE (9 / 13 ans)
 - Sur inscription -

16h15 / 18h45
ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

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

18h / 19h
ATELIER INFORMATIQUE
 - Sur inscription -

19h / 20h
ATELIER BATUCADA
 Tout public à partir de 12 ans

20h / 22h
FUTSAL
 avec les jeunes adultes (+ 16 ans)

20h / 22h
FUTSAL
 avec les jeunes adultes (+ 16 ans)

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