

ACTI'PÔLE DU PALAIS

Programme des activités



2023 / 2024



Siège social : 2 rue du Docteur Devoisins

Actipôle : 14 Place du Palais

81000 ALBI

Tél : 05 63 49 17 00 - Fax : 05 63 49 17 09

Mail : contact@maisondelamitie-albi.fr / Site : www.maisondelamitie-albi.fr

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous présenter le programme des activités pour la saison 2023/2024.

Parmi les nouveautés, le modelage et le yoga.

Nous participerons le samedi 9 septembre 2023, à la FÊTE DES ASSOCIATIONS organisée par la ville d'Albi, sur le jardin National, l'occasion de nous rencontrer et de vous présenter le programme de la nouvelle saison 2023/2024.

Vous avez la possibilité d'effectuer une séance d'essai (si places disponibles dans l'activité).

Nous proposons également :

- De l'accompagnement à la scolarité pour les enfants en difficultés qui ont besoin d'avoir une méthode de travail et revoir avec un bénévole les cours
- De l'alphabétisation

Venez découvrir notre bistrot ouvert les après-midis

Nous recherchons des bénévoles pour :

- L'accompagnement à la scolarité
- Les cours de langue : anglais, espagnol, allemand
- Les séances de remue-méninges
- Les cours de peinture et de dessin
- Le bistrot

et si certains ont un talent, un savoir-faire qu'ils souhaitent partager, nous pouvons mettre en place votre atelier

Soyez les bienvenus pour cette année 2023/2024

Nathalie GLEYZES
Référente Acti'Pôle

NOTRE TERRITOIRE VOTRE AVENIR



STATIONNEMENTS POUR VENIR A LA MAISON DE L'AMITIE

- Stationnement gratuit soit 1234 places : place Pelloutier, Allée du Lude, Parking cathédrale/Bondidou, halle du Castelviel, stade Lagrèze, place Arnaud Beltrame (rive droite)
- Deux navettes relient le centre ville depuis les parkings péricentraux et la gare SNCF vers les commerces du centre ville, les marchés et les sites patrimoniaux – navette gratuit – cadence environ 15 mn – une navette (circuit 2) passe devant le tribunal et passe par le parking cathédrale/Bondidou et halle du Castelviel (arrêt à la demande au centre historique et aux arrêts de bus pour le reste du parcours)
- Parking fermé, proposant le stationnement le moins cher : parking des Cordeliers : 0.70€/1 heure et 7€/journée



DATES A RETENIR

REUNION DES BENEVOLES – 15 janvier 2024

CONFERENCES

LA MARINE MARCHANDE Par Paul-Michel MUNOZ

JEUDI 18 JANVIER 2024 - LA MARINE MARCHANDE

Histoire brève, flottes mondiales, caractéristiques et types de navires, réglementation et pavillons.

JEUDI 25 JANVIER 2024 - LE NAVIRE MARCHAND

Organisation à bord, équipage, opérations commerciales et risques liés au chargement.

JEUDI 8 FEVRIER 2024 - LA CONSTRUCTION NAVALE

Evolutions historiques, méthodes de construction moderne, exemple d'un chantier de construction, modes de lancement de navire.

JEUDI 29 FEVRIER 2024 - LE COMMERCE MARITIME

Histoire brève, organisation moderne, les types d'affrètements, la piraterie

Salle Polyvalente – à 14h30 - Entrée libre

RECIT DE VOYAGE « LE JAPON : LE PEUPLE AÏNOU SUR L'ILE DE HOKKAÏDO ET KYOTO »
PAR MICHÈLE FELTRIN

JEUDI 7 MARS A 14H30 – SALLE POLYVALENTE – ENTRÉE LIBRE

SOIREE TAPAS – VENDREDI 15 MARS À PARTIR DE 19H
SALLE POLYVALENTE – SUR RÉSERVATION

MARCHE DE PRINTEMPS – 24 et 25 MAI 2024

Avec vente de fleurs et plantes aromatiques, décorations de jardins, produits maison, et la présence d'artisans et producteurs

FETE DE LA MUSIQUE – 21 JUIN 2024

Animations musicales : concert piano, chorale, ...

Restauration sur place

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

VACANCES DE TOUSSAINT	Du 21 octobre 2023 au 5 novembre 2023
VACANCES DE NOEL	Du 23 décembre 2023 au 7 janvier 2024
VACANCES D'HIVER	Du 10 février au 2024 au 25 février 2024
VACANCES DE PRINTEMPS	Du 6 avril 2024 au 21 avril 2024

EXTRAIT REGLEMENT INTERIEUR

La cotisation

Elle est obligatoire et prise à l'inscription - le montant est voté lors de l'assemblée générale. Elle concrétise la qualité de *membre adhérent et permet la couverture de l'adhérent* par l'assurance responsabilité civile de la Maison : l'Association a souscrit un contrat « GROUPAMA AFFINITES » n°030290 421026 - qui garantit tous les dommages corporels, matériels, immatériels, causés aux tiers du fait des activités organisées par l'Association, sauf activités à risques après une expertise déterminant la responsabilité de l'association.

Droit à l'image

La carte d'adhérent confirme votre adhésion aux règles de fonctionnement de la Maison de l'Amitié et votre autorisation d'être photographié ou filmé dans le cadre des activités que vous menez, ceci pour permettre de communiquer de façon vivante et interactive. A l'inscription vous pourrez faire noter votre désaccord à cette disposition.

Ouverture de l'accueil

Du lundi au vendredi

Modalités d'inscription

* L'inscription aux ateliers est effective après paiement de la carte d'adhérent, et du montant de l'activité. Toute activité engagée est due et doit être réglée dans les quinze premiers jours de la période choisie

* Facilités de paiement Chèques vacances acceptés (+ 1% de la somme pour les frais de dossier)

Remboursement

* Le remboursement n'a lieu qu'en cas de force majeure, après examen de la situation individuelle par la direction.

Locaux

* L'accès des locaux est interdit aux personnes portant des signes ou des tenues qui manifestent ostensiblement une appartenance religieuse sauf les religieux et religieuses dans l'exercice de leur mission pastorale, celles-ci s'exerçant en accord avec la direction de l'établissement

*L'établissement est placé sous vidéoprotection

Code de sécurité intérieure – partie réglementaire – Livre II – Titre V (articles 251-1 et suivants) - Pour l'exercice du droit d'accès aux images, s'adresser à la Directrice

ACTIVITÉS CÉRÉBRALES :
page 6 à page 10

Astronomie - Cours de langues : anglais, italien, allemand - Club de lecture - Ethique et modernité - Remue-méninges

ACTIVITÉS de CONVIVIALITÉ :
page 11 à page 14

Bridge - Club de dégustation de vins - Atelier de dégustation de vins - Bistrot

ACTIVITÉS MANUELLES ET ARTISTIQUES :
Page 15 à page 23

Couture - Dentelle au fuseau - Pastel - Peinture - Peinture sur porcelaine - Emaux sur cuivre - Patchwork - Points comptés et broderie - Reliure - Scrapbooking
Tricot

ACTIVITÉS PHYSIQUES :
page 24 à page 26

Randonnée nature - Yoga - réveil musculaire

TARIFS

Page 28 à page 29

Cotisation et activités - Informations

ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE - page 30
ALPHABETISATION - page 31

Le bénévolat à la Maison de l'Amitié - page 32
Les services médico-sociaux : Accueil de jour « Le Petit Cantou » - EHPAD « la Résidence du Palais » - Résidence Autonomie « O Ducoudray » - page 33
Associations hébergées - page 33

ACTIVITÉS CÉRÉBRALES

ANGLAIS

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Véronika Mc WILLIAM

A vécu en Angleterre totalement bilingue



Etude du vocabulaire, grammaire et orthographe – Prononciation, lecture – conversation (pas de débutant)

Matériel personnel : cahier/stylo, ordinateur, connexion internet personnelle avec imprimante

INFORMATIONS PRATIQUES

Mercredi 14h - 15h	Salle Reliure	7 part. minimum	Rentrée 13/09/2023 A confirmer	Arrêt Vacances Noël et Du 10 au 15/4/2024
-----------------------	------------------	--------------------	--------------------------------------	---

NIVEAU AVANCE

Véronika Mc WILLIAM

A vécu en Angleterre totalement bilingue

Etude du vocabulaire et de la prononciation - lecture - conversation

Matériel personnel : cahier/stylo, ordinateur, connexion internet personnelle

INFORMATIONS PRATIQUES

Mercredi 15h15 - 16h15	Salle Reliure	7 part. minimum	Se renseigner	Arrêt Vacances Noël et Du 10 au 15/4/2024
---------------------------	------------------	--------------------	---------------	---

avec imprimante

ITALIEN

INTERMEDIAIRE

Claudine BERGEAL

Méthode simple, vocabulaire du quotidien et verbes pour s'exprimer dans des situations courantes. Conversation

Support : livre à acheter (réf ISBN 978-960-6632-13-6)

INFORMATIONS PRATIQUES

Lundi 14h45 - 15h45	Salle Louis Foulquié	5 part. Minimum 6 maxi	Rentrée 02/10/2023	Arrêt Vacances Noël Se renseigner pour les autres périodes
------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------	---

ALLEMAND

INTERMEDIAIRE

Ulla HATER-THIER

Etait professeur de Français en Allemagne

Elargissement du vocabulaire – approfondir les règles grammaticales

Parler Allemand



DERNIERE
MINUTE

INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 15h - 16h30	Salle reliure	10 part.	Rentrée 03/10/2023	Arrêt Vacances scolaires
----------------------	------------------	----------	-----------------------	-----------------------------

CLUB DE LECTURE

Marie Claude NEGRE - Michèle WECK

Toujours dynamique, le club de lecture brasse l'actualité littéraire et au travers des lectures, s'interroge sur l'évolution de l'écriture et la construction des livres. Mais aussi cela permet aux membres du club, toujours au travers de ses lectures, de s'interroger sur des questions de société (famille, enfants, travail,...) et les évolutions de ces mêmes sociétés. Partage et échange de livres, découverte d'auteurs, de genre littéraire.

Calendrier :

1^e trimestre : 21/9 – 19/10 – 16/11 – 21/12

2^e trimestre : 18/1/2024 -15/2 – 21/3

3^e trimestre : 18/4 – 16/5 – 20/6

INFORMATIONS PRATIQUES

3 ^e jeudi 14h30 - 16h30	Salle Louis Foulquié	15 part. maxi	Rentrée 21/09/2023	Arrêt Vacances scolaires
---------------------------------------	----------------------------	------------------	-----------------------	-----------------------------

ETHIQUE ET MODERNITÉ

TOUS PUBLICS

Michèle WECK

Créée il y a plus de 20 ans avec l'idée de débattre de l'évolution du monde, de la société, des modes de vie en les comparant à des références éthiques (D'où son nom) cette activité s'est peu à peu élargie à tous les sujets de discussion. « Club » pourrait évoquer quelque cercle fermé. Il n'en est rien et dès lors que l'on a envie de discuter, d'argumenter... on est le bienvenu. « Ethique » n'est pas synonyme de moralisme. Et « Modernité » recouvre souvent des thèmes de tous les temps. Moins savant qu'un « Café Philo », plus relevé qu'un « Café du Commerce » ce « Club » est en fait une « Auberge Espagnole de la Réflexion ». L'un des participants présente en quelque demi-heure le sujet du jour et s'ensuit une discussion très libre qui est riche de l'apport de chacun

Calendrier :

Dates	Thèmes
12/09/23	« Les addictions »
10/10/23	« Pourquoi une nation a-t-elle besoin de héros ? »
14/11/23	« Sexe et genre »
12/12/23	« Conjuguer et penser »
09/01/24	« Vox populi vox dei ? »
13/02/24	« La poésie au 21ème siècle »
12/03/24	« L'intelligence artificielle »
09/04/24	<i>Repas annuel, réunion programme</i>
14/05/24	« Le point sur la bioéthique »
11/06/24	« L'influence des médias »

Les autres dates et thèmes seront communiqués ultérieurement

INFORMATIONS PRATIQUES				
2 ^e Mardi 14h30 - 16h	Salle Louis Foulquié	8 à 12 part.	Rentrée 12/09/2023	Arrêt Vacances scolaires

REMUE-MÉNINGES

DEBUTANT - mercredi

Dominique LABORDE

Stimuler et maintenir les acquis intellectuels de la personne
Plusieurs exercices sont proposés : calcul, français et géographie - Exercices de tests logiques, de mémoire

Matériel : Crayon, gomme, stylo, chemise cartonnée avec des feuilles ou cahier.

DEBUTANT – mardi

Dominique BLANC

Stimuler et maintenir les acquis intellectuels de la personne
Exercices de tests logiques, de mémoire, jeux, exercices de français ou math



INFORMATIONS PRATIQUES

Mercredi 15h - 16h30 Mardi 10h - 11h30	Salle Louis Foulquié	8 part. maxi	Rentrée 13/09/2023 Rentrée 21/11/2023	Arrêt Vacances scolaires
---	----------------------------	-----------------	--	-----------------------------

ASTRONOMIE

GRAND PUBLIC – Astronomie pour amateurs avertis

Yves LE PONNER

Il s'agit avant tout de la vulgarisation scientifique dans un esprit de convivialité, il y a un cours mais également des vidéos que je sélectionne, dans un souci pédagogique, mais aussi des discussions sur le thème, en fin de séance. Toute question sera traitée avec soin dans la mesure du possible ! Les thèmes abordés sont : les techniques d'observation, l'histoire de l'astronomie, le système solaire, le ciel profond et de l'astrophysique.

Le logiciel « Stellarium », logiciel d'observation est également utilisé pour les prévisions d'observations.

Matériel : nécessaire pour prendre des notes



INFORMATIONS PRATIQUES

Lundi 14h - 15h30	Bistrot Ou salle bridge	3 part. mini 10 part.	Rentrée 04/09/2023	Arrêt Vacances scolaires
----------------------	-------------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

ACTIVITÉS DE CONVIVIALITÉ

BRIDGE

DEBUTANT ET CONFIRMÉ

Danielle CANET, Nicole MABBOUX

Débutant ou confirmé, pour ceux qui veulent jouer au bridge dans une ambiance amicale (pas de tournoi).

N'hésitez pas à apporter vos propres jeux de cartes !

INFORMATIONS PRATIQUES

Mercredi et Jeudi 14h - 18h	Salle Bridge	Nbre part. illimité	Rentrée Pas d'arrêt durant l'été	Pas d'arrêt Vacances scolaires
-----------------------------------	-----------------	------------------------	--	-----------------------------------

LE BISTROT

Christine, François, Gisèle, Bertrand

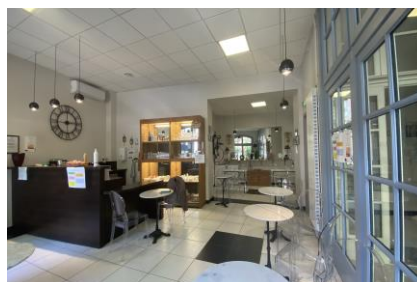
Le bistrot est un lieu

- Ouvert à tous, adhérents, bénévoles, familles, résidents, ...
- De convivialité, d'échanges et de rencontres.

Les bénévoles proposent boissons fraîches et chaudes, glaces, ...

Le bistrot met à disposition des jeux de société pour partager un moment de convivialité

Venez découvrir ce lieu chaleureux et accueillant avec vos amis !



INFORMATIONS PRATIQUES

Lundi au vendredi 14h - 17h	Bistrot	Ouvert à tous	Rentrée 04/09/2023	Arrêt Vacances scolaires
--------------------------------	---------	---------------	-----------------------	-----------------------------

CLUB DE DÉGUSTATION DE VINS

TOUS NIVEAUX

Philippe DEREGNAUCOURT – Jean Pierre GLACHANT

Le club de dégustation de vins : son activité est centrée sur les accords mets/vins

A chaque séance, sont dégustés quelques vins amenés par les participants à tour de rôles. Les accompagnements en accord avec les vins sont préparés par les autres membres présents. Les vins sont présentés par la personne les ayant amenés et la discussion s'engage avec l'ensemble des personnes. Le choix des vins à déguster est établi à l'avance dans l'objectif d'harmoniser les thèmes ou une logique de dégustation.

Les séances sont programmées en principe le 3^e mardi du mois, les dates des séances sont fixées d'une séance à l'autre

INFORMATIONS PRATIQUES				
Mardi 18h30 1 fois/mois	Salle Bistrot	12 part.	12/3 2/4 14/5 11/6	Arrêt Vacances scolaires



ATELIER DE DEGUSTATION DE VINS

TOUS NIVEAUX

Philippe DEREGNAUCOURT

L'Atelier de dégustation de vins (ADV) : pour connaître les techniques de dégustation de vins, se perfectionner et découvrir de nouveaux vins. Récemment mis en place cet atelier dégustation propose des séances d'œnologie, pour découvrir, partager et savourer le vin, guidé par Thierry, sommelier sous forme d'ateliers : rappel des techniques de dégustation, s'exercer avec le nez, déguster suivant l'approche sensorielle et échanger ensuite autour d'un « grignotage ». Alors devenez dégustateur...

INFORMATIONS PRATIQUES				
Mercredi 19h00 1 fois/mois	Salle polyvalente	20 part.	27/9 18/10 22/11 06/12/2023 28/2/2024 20/3 24/4 29/5 19/6	Arrêt Vacances scolaires

**ACTIVITES
MANUELLES
ET
ARTISTIQUES**

COUTURE

TOUS NIVEAUX

Brigitte GARDES

Apprentissage des techniques –
Réalisation de vêtements, mais
également de bricolages et de
modifications.



Apporter matériel ordinaire de couture (la liste complète sera donnée lors du 1^{er} cours)- Pour les débutantes : apporter un morceau de tissu (coton) uni de 30x30 cm - Machines à coudre à disposition

INFORMATIONS PRATIQUES

Mercredi 9h30 – 12h OU Jeudi 14h – 16h30	Salle Couture	7 part. /cours	Rentrée 20/09/2023 21/09/2023	Arrêt Vacances scolaires
--	------------------	----------------	---	-----------------------------

POINTS COMPTES ET BRODERIE

TOUS NIVEAUX

Josy DURAND – Anielle OLIVENCIA

Artisanat de qualité, technique de précision

Apprentissage du point compté et de la broderie traditionnelle, selon les demandes des participantes – « Que de la convivialité, de l’amitié et des petits points »

Matériel individuel : une liste détaillée sera donnée au 1er cours pour les débutantes (matériel de couture : ciseaux, aiguilles,...)

INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 14h – 17h	Salle couture	15 part.	Rentrée 12/09/2023	Arrêt Vacances scolaires
--------------------	------------------	----------	-----------------------	-----------------------------

DENTELLE AU FUSEAU

Méthode dentelle du Puy en Velay

TOUS NIVEAUX

Françoise JIMENEZ (mercredi)

Mireille GINTRAND (vendredi)

Par un apprentissage et un suivi personnalisé, pour les débutants, ou en perfectionnement. Vous pourrez acquérir les bases du travail de la dentelle, chacun travaille à son rythme. Vous pourrez réaliser rapidement des ouvrages variés : bracelets, dessous de verre, décorations de Noël, de Pâques, tableaux, napperons, chemins de table, etc... Enseignement personnalisé, chacune travaille à son rythme et apprend le type de dentelle souhaitée Possibilité de venir participer à une séance de découverte, le vendredi après-midi

Matériel personnel : une plaque styrodur* (pour le métier), 50 fuseaux*, 1 boîte d'épingles, 1 bobine de fil*, 1 cahier, 1 crayon

**commande groupée dans l'atelier en début d'année*



INFORMATIONS PRATIQUES

Mercredi 14h - 17h	Salle Couture	10 part.	Rentrée 13/09/2023	Arrêt Vacances scolaires
Vendredi 14h - 17h	Salle couture	10 part.	Rentrée 08/09/2023	Arrêt Vacances scolaires

PEINTURE

HUILE/ACRYLIQUE TOUS NIVEAUX Antoinette CONJAT

17

Chaque élève apporte son modèle et l'élève est suivi tout au long du cours.

Matériel : peinture huile ou acrylique, crayon B HB 4H, gomme mie de pain, toile sur cadre ou carton, pinceaux, papier calque, essuie tout

Calendrier :

1^e trimestre : 03/10 – 17/10 – 07/11 – 21/11 – 12/12

2^e trimestre : 09/01 – 23/01 – 06/02 – 27/02 – 12/03 – 26/03

3^e trimestre : 02/04 -23/04 – 7/05 – 21/05 – 4/06 – 18/06

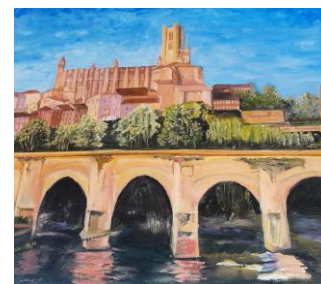
INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 14h30/17h 1 sem/2	Salle JJ Sauret	15 part.	Rentrée 03/10/2023	Arrêt Vacances scolaires
-------------------------------	--------------------	----------	-----------------------	-----------------------------



PEINTURE TOUS SUPPORTS TOUS NIVEAUX

Caroline GAUTHIER



Les élèves travaillent en autonomie, entraînent et
bienveillance, se conseillent entre eux.

Techniques : aquarelle, huile, acrylique, pastel

INFORMATIONS PRATIQUES

Mercredi 16h30- 18h30 Jeudi 16h30 - 18h30	Salle JJ Sauret	16 part.	Rentrée 06/09/2023	Pas d'arrêt durant les vacances scolaires
--	--------------------	----------	-----------------------	--

PEINTURE SUR PORCELAINE

ATELIER - TOUS NIVEAUX

Dominique ROLLAND

Technique porcelaine de Limoges

Pour les personnes formées pendant le stage ou ayant déjà une pratique.
Progression dans les techniques - Apporter vos fournitures. Cuisson en
supplément.

POUR LES DEBUTANTS : STAGE D'INITIATION

Se renseigner auprès de l'accueil pour connaître : tarifs, détail du stage et dates
(minimum de 2 personnes)

INFORMATIONS PRATIQUES

Vendredi 9h30 - 11h45	Salle JJ Sauret	12 part.	Rentrée 29/09/2023	Arrêt Vacances scolaires
---------------------------------	--------------------	----------	-----------------------	-----------------------------



PATCHWORK

TOUS NIVEAUX

Andrée LACOMBE – Annie CHIFFRE

Apprentissage des différentes techniques de base pour les nouvelles : confection de gabarits, montage d'un top, initiation au Quilting.
Apporter sa boîte à couture (ciseaux, fil), quelques morceaux unis ou à motifs.

INFORMATIONS PRATIQUES

Lundi 13h - 16h	Salle Couture	15 part.	Rentrée 11/09/2023	Arrêt Vacances Noël
--------------------	------------------	----------	-----------------------	------------------------



EMAUX SUR CUIVRE

TOUS NIVEAUX

Pierre CHABERT

Artiste, Artisan, exposant régulier

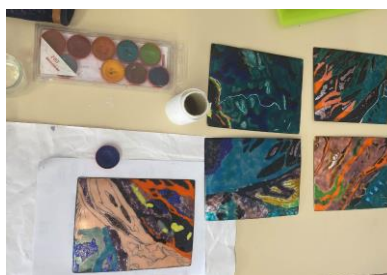
Apprentissage des techniques à travers la réalisation de bijoux pour les débutants et de tableaux pour les « anciens ».

Le cours s'adresse à des personnes soigneuses, rigoureuses et ordonnées.

Matériel : 2 pinces de récupération, mini pots de confiture, petit tamis très fin en métal, 1 feuille de cuivre 4/10^e et 1 spatule dentiste scolaire.

INFORMATIONS PRATIQUES

Lundi 14h - 17h15	Salle JJ Sauret	10 part.	Rentrée 11/09/2023	Arrêt Vacances scolaires
----------------------	--------------------	----------	-----------------------	-----------------------------



RELIURE

CONFIRMES

Mireille BATIGNE

Nous nous efforçons, grâce à quelques opérations, simples et claires, de transformer un livre broché en livre d'art, sachant que l'élève devra s'armer de patience et de beaucoup de soins, mais l'amour du livre nous guide.

La reliure est un art qui évolue à l'infini pour la plus grande joie de l'amateur qui le pratique.

Matériel : livre broché, ciseaux, broche, cahier, règle en fer et équerre à talon, compas à pointe sèche, colle vinylique, stylo bille, cutter, crayon et gomme – Blouse

INFORMATIONS PRATIQUES

Lundi 9h30 – 11h30	Salle Reliure	10 part.	Rentrée 18/09/2023	Arrêt Vacances scolaires
Mardi 9h30 – 11h30	Salle Reliure	10 part.	Rentrée 19/09/2023	Arrêt Vacances scolaires

DEBUTANT

Georges MABBOUX

Apprentissage de la technique de base de la reliure - Matériel : liste donnée au 1^{er} cours – apporter 2 ou 3 livres brochés

INFORMATIONS PRATIQUES

Mercredi 9h – 12h	Salle Reliure	6 part. Dont 1 débutant	Rentrée Se renseigner	Arrêt Vacances Noël
----------------------	------------------	----------------------------	--------------------------	------------------------



SCRAPBOOKING

TOUS NIVEAUX

Charlette CLERC

Création de cartes, cartes 3D, tableaux, albums photos, faire-part, marque-pages, boîtes, etc.... Utilisation du quilling pour compléter les techniques déjà utilisées en scrapbooking

(quilling: rouler de fines bandes de papier sur elles-mêmes, dans le but de créer des formes décoratives et de jouer sur le volume)

Toutes les initiatives sont les bienvenues !

Matériel personnel : Ciseaux pincettes, pincettes, crayon à papier, double décimètre, gomme, colle blanche, sous-main de découpe, ciseaux, feutres pointes fines, feutres pailletés, pastilles et rouleaux adhésifs, double face, cutter, plioir, feuilles papier 160g et 220g, papier déco fin et épais.

INFORMATIONS PRATIQUES

Lundi 9h - 11h30	Salle Louis Foulquié	6 part.	Rentrée 11/9/2023	Arrêt Vacances Noël
---------------------	----------------------------	---------	----------------------	------------------------



MODELAGE – SCULPTURE

TOUS NIVEAUX

Agnès JACOB*

Cet Atelier propose une découverte du modelage et de l'argile matériau de base, au travers de réalisations que vous choisirez ensemble en fonction de vos objectifs et dans l'esprit de stimuler votre créativité.

Réunion d'information le 19/9

**Agnès Jacob pratique du modelage et de la sculpture sur une trentaine d'années, avec une formation en promotion sociale à l'école Boule, école Duperré et de nombreux stages de modelage et poterie*

Matériel personnel : couteaux de cuisine pour débiter, tablier, chiffons, poches pastiques, terre

Cuisson dans l'atelier non compris

INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 9h – 12h	Salle JJ Sauret	6 part. max	Réunion d'info 19/9/2023 Rentrée 26/9/2023	Arrêt vacances scolaires
-------------------	--------------------	-------------	--	-----------------------------

TRICOT

TOUS NIVEAUX

Josy DURAND, Marie-Jeanne FAUCH, Michelle ROQUES-DELPHIN

Des aiguilles à tricoter, un crochet, des pelotes de laine ou de coton, rien de plus sinon de la patience : voilà de quoi réaliser, créer vêtements, objets de décoration, jouets, ... Quel que soit le niveau de chacun(e). Tout cela vous est proposé par l'atelier de tricot avec en plus, bonne humeur et convivialité.

Matériel personnel : ciseaux, aiguille à laine

INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 9h – 12h	Salle Couture	10 part.	Rentrée 12/09/2023	Arrêt Vacances Noël
-------------------	------------------	----------	-----------------------	------------------------



ACTIVITÉS PHYSIQUES

RANDONNÉE NATURE

TOUS NIVEAUX

Jean de TYSSANDIER – Christine LE GOUDIVEZE

Les parcours sont déclinés en double voire triple niveau, avec un parcours facile
Les doubles ou triples niveaux sont encadrés par Christine LE GOUDIVEZE, Jean de TYSSANDIER ou Frank LE BOT

Rendez-vous communiqué en début de semaine par mail

Covoiturage jusqu'au point de départ.

4 sorties par mois.

Équipement : Chaussures de randonnée, petit sac à dos (journée), vêtement chaud et de pluie, eau et coupe faim, téléphone portable, boussole pour ceux qui le souhaitent

Le 21 septembre 2023, sortie « Portes ouvertes » gratuite, inscrivez-vous à l'accueil qui vous communiquera le détail de la sortie !

Certificat médical d'aptitude à l'effort à déposer au secrétariat. Prendre en compte l'endurance nécessaire et les dénivelés (500 m). Bonne forme physique

INFORMATIONS PRATIQUES

Jeudi 8h30 – 12h	selon circuit	25 part. maxi	Rentrée 07/09/2023	Arrêt Vacances scolaires
---------------------	------------------	------------------	-----------------------	-----------------------------



YOGA

POUR TOUS LES NIVEAUX

Agnès JACOB

Le cours de yoga s'adresse à toutes et tous en mesure de suivre un cours collectif (un cours d'essai est proposé) :

Respiration (pranayama, posture asanas), relaxation, permettent de se relâcher, de renforcer la musculature profonde, agissent sur les organes et contribuent à améliorer le bien-être mental.

Un professeur de hatha-yoga formé par AJT SARKAR (association de yoga et de culture indienne « soleil d'or » à Paris) vous accompagnera à tous les cours pour vous donner un maximum de relaxation.

Matériels : Apporter une tenue souple, une serviette ou un tissu pour couvrir votre tapis et un plaid pour la relaxation.

(Des coussins et un tapis pourront être prêtés si besoin.)

INFORMATIONS PRATIQUES

Jeudi 17h30 / 19h	Salle polyvalente (partie de gauche)	6 part. mini 10 part. maxi	Reprise 21/09/2023	Arrêt vacances scolaires
----------------------	--	-------------------------------	-----------------------	--------------------------------

REVEIL MUSCULAIRE

En partenariat avec l'association « Maillons nous un max »

Le réveil musculaire est un ensemble d'exercices physiques accessibles à tous (chacun peut se gérer et faire ou ne pas faire certains exercices) pour un maintien d'autonomie, sans contrainte ni physique ni financière

S'adresse à tout public sans distinction d'âge, de catégorie sociale. La diversité fera notre force - Résultats garantis « je me sens mieux je témoigne, je motive mes amis, mon entourage » - Cette activité est aussi basée sur l'Amitié et les rencontres, créer un lien pour les personnes seules, rompre l'inaction, la solitude. Je donne un sens à ma Retraite, je me rends utile, j'aide, je transmets mon savoir, j'aide à l'insertion des jeunes

Rejoignez ce groupe et apportez vos idées pour son développement

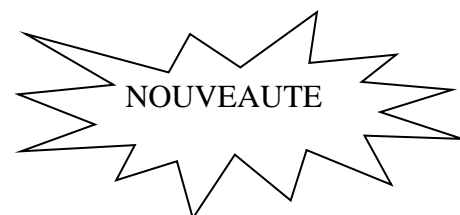
INFORMATIONS PRATIQUES

Jeudi 9h / 10h	Salle polyvalente (partie de gauche)	Séances offertes par l'association « Maillons nous un max »	Reprise 14/09/2023	Arrêt vacances scolaires
-------------------	--	--	-----------------------	--------------------------------

TAI CHI CHUAN

INITIATION

Michel



Tout adulte peut pratiquer le Taï Chi Chuan mais il faut persévérer dans son apprentissage, les mouvements sont faciles à exécuter, ils s'effectuent très lentement. C'est un travail sur soi qui permet d'assouplir le corps et le mental, il améliore la concentration et une pratique régulière favorise équilibre et enracinement, ce qui peut prévenir certaines chutes...

Michel pratique le Taï Chi Chuan depuis de nombreuses années : il n'est pas besoin de 30 ans pour acquérir une bonne pratique

INFORMATIONS PRATIQUES

Lundi 14h / 15h30	Salle polyvalente (partie de gauche)	3 part. mini 12 part. maxi	Débute le 26/02/2024	Vacances scolaires Se renseigner
----------------------	--	-------------------------------	-------------------------	--

TARIFS

COTISATION ANNUELLE

	TARIF	1/2TARIF
Personne seule	35.00 €	17.50€
Couple	65.00 €	32.50€
Résidant : hébergement et Cantou	35.00 €	17.50 €
Bénévole (sans activité)	5 €	-

ACTIVITES/ATELIERS

CEREBRALES	ANNEE	ANNEE 1/2 TARIF	Au 01/01/2024	Au 01/04/2024
ANGLAIS	130.00 €	65.00 €	86.50 €	43.00 €
ASTRONOMIE	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
ITALIEN	130.00 €	65.00 €	86.50 €	43.00 €
ETHIQUE ET MODERNITÉ	76.00 €	38.00 €	50.50 €	25.00 €
CLUB DE LECTURE	76.00 €	38.00 €	50.50 €	25.00 €
REMUE-MENINGES	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €

CONVIVIALITE	ANNEE	ANNEE 1/2 TARIF	Au 01/01/2024	Au 01/04/2024
BRIDGE	130.00 €	65.00 €	86.50 €	43.00 €
CLUB DEGUSTATION DE VINS	76.00 €	38.00 €	50.50 €	25.00 €
ATELIER DEGUSTATION DE VINS	Séance 25€ à 30€			

PHYSIQUES	ANNEE	ANNEE 1/2 TARIF	Au 01/01/2024	Au 01/04/2024
RANDONNEE	79€ ou 3€/sortie	39.50 €	52.50 €	26.00 €
Yoga	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
Réveil musculaire	0€ Etre adhérent			
Taï Chi Chuan	-----		40.00 €	30.00€

MANUELLES ARTISTIQUES	ANNEE	ANNEE 1/2 TARIF	Au 01/01/2024	Au 01/04/2024
COUTURE	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
DENTELLE	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
MODELAGE SCULPTURE	100.00 €	50.00 €	66.50 €	66.50 €
PEINTURE HUILE	76.00 €	38.00 €	50.50 €	25.00 €
PEINTURE – atelier libre	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
PEINTURE PORCELAINES	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
POINTS COMPTES BRODERIE	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
PATCHWORK	100.00 €	50.00 €	66.50 €	32.00 €
EMAUX SUR CUIVRE	80.00 €	40.00 €	53.00 €	26.50 €
FOURNITURE DES POUDRES	+40.00 €	+40.00 €	+ 40.00 €	+ 25.00 €
RELIURE	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
RELIURE 2 COURS	130.00 €	65.00 €	86.50 €	43.00 €
SCRAPBOOKING	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
TRICOT	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €

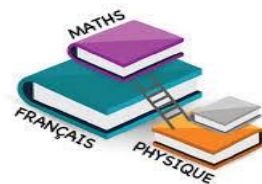
TARIFS REDUITS – tarifs activités

- ▶ 50% sauf certains frais spécifiques : enfants moins de 18 ans, étudiants, personne en rupture d'emploi, Allocation supplémentaire, invalidité, AAH si ressources inférieures à 971.37 € ou Alloc. Solidarité personne âgée (minimum vieillesse au 24/1/2024) à 1012.02 €
 - ▶ Prise en charge à 90% pour les bénéficiaires du RSA sur dossier spécifique.
 - ▶ Entrée en cours d'année : arrivée au 2^e trimestre : déduction du 1^{er} trimestre – arrivée au 3^e trimestre : déduction des 2 premiers trimestres
Gratuité à partir de la 4^o activité (sauf pour les ateliers menés sous forme de stage ou comprenant des frais spécifiques)
- Tarif CE si convention : réduction 20% montant participation (frais généraux)

Priorité d'inscription pour les anciens participants

Une séance d'essai est possible

ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE



La Maison de l'Amitié propose l'appui et les ressources dont les enfants ont besoin pour réussir à l'Ecole. L'Accompagnement à la Scolarité se propose de valoriser leurs acquis afin de renforcer leur autonomie personnelle.

L'Accompagnement à la scolarité permet de constituer dans le cadre d'un autre lieu que l'école, un espace pour l'enfant/le jeune dans lequel il va pouvoir consolider les compétences et comprendre les apprentissages.

L'aide aux devoirs est proposée par nos bénévoles (anciens professeurs, ingénieurs...) pour apporter le soutien aux enfants/jeunes dans la réalisation de leurs devoirs.

La MAISON DE L'AMITIE PROPOSE DE L'ACCOMPAGNEMENT DU PRIMAIRE, COLLEGE, AU LYCEE.

- Primaire : toutes les matières
- Collège : Maths et Français
- Lycée : Maths

JOUR : Mercredi après-midi

- Un bénévole prend en charge un ou deux enfants/jeunes pendant 1 heure.
- INSCRIPTION : TOUT AU LONG DE L'ANNEE
- TARIF : 30€/trimestre/enfant comprend la cotisation à l'association
- Date début de l'accompagnement : Mercredi 13 septembre 2023

Inscriptions à compter du 27/6/2023 (sauf du 16/7 au 16/8/2023)

Nous recherchons tout au long de l'année, des bénévoles, pour le Français, les maths, l'anglais, pour offrir aux enfants/jeunes un bon accompagnement.



ALPHABÉTISATION ADULTES



L'alphabétisation s'adresse à toute personne adulte, sans distinction d'âge, de race, de sexe, de religion, de culture et d'origine sociale, *ne sachant pas ou peu lire et écrire*.

Il s'agit toujours d'apprendre à lire POUR :

- Aider les enfants,
- Trouver du travail,
- Sortir de chez soi,
- Entrer dans la société

MAIS AUSSI :

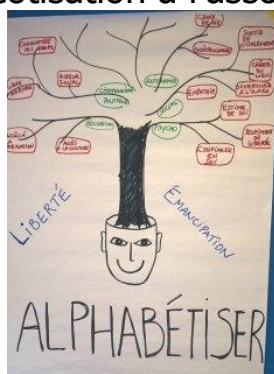
- Se débrouiller seul, pour être libre, mieux comprendre le monde, savoir se défendre...,
- Se débrouiller face à des situations de la vie quotidienne : courses chez les commerçants, formalités administratives, code de la route,...

Comme nous le disent les apprenants.

Elle met en relation le participant avec un bénévole, le cours est généralement de 1h à 1h30 suivant le jour (matin ou après-midi) choisi.

INSCRIPTION : TOUTE L'ANNEE

TARIF : 45€/an/personne + cotisation à l'association



LE BENEVOLAT A LA MAISON DE L'AMITIE

Le bénévolat est l'épine dorsale de la maison. Compétent, formé, multiforme, sûr et fidèle, il est à l'origine de la création de la maison en 1972.

La Maison de l'Amitié propose toute une gamme d'ateliers, d'activités, de niveaux différents, d'accompagnement à la scolarité ou alphabétisation, animés par des bénévoles.

La très grande diversité des propositions des bénévoles, fait que chacun peut trouver un centre d'intérêt, selon ses goûts, le temps que l'on peut y consacrer, sa santé, ses désirs, ses envies.

On peut essayer, changer, recommencer, ... Peu importe ce que l'autre peut faire de mieux ou de moins bien : l'essentiel, c'est de se sentir vivre, d'éprouver du plaisir, des satisfactions à faire ce que l'on fait, à rencontrer d'autres personnes, à s'épanouir, à progresser, à s'entretenir, à faire partie d'un tout dynamique, au goût du jour.

Quel est le rôle du bénévole dans l'Association

- Aider les autres dans un domaine où il a des compétences,
- Avoir un rôle pédagogique en utilisant la méthode de travail de son choix,
- Faciliter, consolider les apprentissages
- Donner des éléments théoriques, ...
- Permettre l'acquisition de méthodes, de techniques
- Créer de la convivialité, des échanges au sein de son activité
- Être à l'écoute en faisant preuve de tolérance, de compréhension
- Proposer toute nouvelle activité

Que faire pour devenir bénévole

- Prendre rendez-vous avec Nathalie
- Se rencontrer pour mettre en adéquation les envies et souhaits du futur bénévole et les besoins de l'Association,
- Adhérer au règlement intérieur de l'Association,
- S'engager pour l'année

Appel à bénévoles : cours d'anglais, cours d'espagnol,
atelier mémoire, cours de peinture, cours de dessin, Qi Gong,
accompagnement à la scolarité : collège et lycée

LES SERVICES MEDICO-SOCIAUX DE LA MAISON DE L'AMITIE

ACCUEIL DE JOUR « LE PETIT CANTOU »

Accueil de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles assimilés – Favoriser une stimulation de toutes les fonctions, proposer une vie sociale la plus riche possible – Soulager les familles qui ont la charge d'un parent désorienté à la maison, les aider dans leur vie quotidienne – 2^{ème} Label Humanitude obtenu en 2018 - Ouvert du lundi au samedi – agréé pour l'accueil de 16 personnes par jour

EHPAD « LA RESIDENCE DU PALAIS »

La résidence est située 14 place du Palais. Elle est composée de 29 chambres individuelles et de 2 chambres doubles, elle accueille des personnes retraitées en GIR 1 à 6 – 2^{ème} Label Humanitude obtenu en 2018 - Etablissement agréé par l'aide sociale.

RESIDENCE AUTONOMIE « OLGA DUCOUDRAY »

La résidence autonomie située au 8 rue Toulouse Lautrec, est composée de 18 appartements T1, T1bis et T2 – elle accueille des personnes retraitées en GIR 5/6
2^{ème} Label Humanitude obtenu en 2018 - Etablissement agréé par l'aide sociale.

ASSOCIATION HEBERGEE

[*Association Gymnastique volontaire](#)

(renforcement musculaire, stretching, équilibre, cardio, relaxation, synchronisation – adapté aux personnes âgées)

Présidente Mme BAUDOIN

Cours: Mardi et Vendredi - 10H30/11H30

Contact: Mme BAUDOIN 06.61.24.05.93

REPRISE MARDI 5 SEPTEMBRE 2023

NOS PARTENAIRES

Crédit  Mutuel

ALBI LAPÉROUSE

7, place Lapérouse

05 63 49 39 50

02235@creditmutuel.fr


LABASTIDE
MAISON FONDÉE EN 1949



Groupama
la vraie vie s'assure ici

**VOTRE
AGENCE**

**48 PLACE JEAN JAURÈS - 81000 ALBI
05 63 49 68 87 - www.groupama.fr**

Groupama d'Oc - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles d'Oc



NATHALIE COIFFURE

Tél. 06.83.08.41.16

Coiffeuse à domicile