

ACTI'PÔLE DU PALAIS

Programme des activités



Saison 2024 / 2025



Siège social : 2 rue du Docteur Devoisins
Acti'Pôle : 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 2024/2025. Parmi les nouveautés, cours de GUITARE, HISTOIRE DE L'ART, 2 cours de TAI CHI CHUAN mais aussi des ateliers pour la gestion du stress et de la douleur. C'est aussi un partenariat avec l'ATSCAF81, qui donne accès à ses activités.

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 du lundi au vendredi de 14h à 17h.

Nous recherchons des bénévoles pour :

- L'accompagnement à la scolarité
- Les cours de langue : anglais, espagnol, Italien
- 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 2024/2025

Nathalie GLEYZES
Référente Acti'Pôle

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

DATES A RETENIR

1^{ER} AU 15 SEPTEMBRE = offre promotionnelle « **FORFAIT ILLIMITE** » pour vous inscrire à toutes les activités que vous choisirez (sauf activités payantes à l'unité, avec intervenant extérieur ou des fournitures – sous réserve de disponibilités)

1^{er} choix : Régler la cotisation 35€ + participation de 100€

2^e choix : Pour les personnes imposables, régler 35€ de cotisation + don de 370€ (après réduction des impôts l'opération revient à 135€ – paiement en 3 fois octobre/novembre/décembre)

CONFERENCE « L'EUROPE »

PAR MARIE PIERRE MEUNIER PRÉSIDENTE DE LA MAISON DE L'EUROPE DU TARN

JEUDI 12 SEPTEMBRE À 14H30 – SALLE POLYVALENTE – ENTRÉE LIBRE

CONFERENCE « COMMENT REGARDER UN TABLEAU »

PAR MARIE-PIERRE BRUNNER, CONFÉRENCIÈRE DES MUSÉES DE LA VILLE DE TOULOUSE

JEUDI 26 SEPTEMBRE À 14H30 – SALLE POLYVALENTE – ENTRÉE LIBRE

ATELIER « RÉALISER SES PRODUITS MÉNAGERS » PAR AURÉLIE DE « LA SAVONNERIE

DOUCEURS BOHÈME » – POUR RÉALISER VOTRE LESSIVE, CRÈME D'ARGILE ET PASTILLES WC

TARIF 35 €

LUNDI 30 SEPTEMBRE À 14H30

RÉUNION DE RENTRÉE DES BÉNÉVOLES

EN OCTOBRE

EXPOSITION DES TRAVAUX D'ÉLÈVES DE L'ATELIER DE PEINTURE

ANIMÉ PAR ANTOINETTE CONJAT

OCTOBRE – SALLE POLYVALENTE

CONFERENCE « UN NOUVEL ART DE LA COULEUR » ET PRÉSENTATION DE SON LIVRE

PAR CHRISTOPHE GIRAL, PEINTRE PROFESSIONNEL

10 OCTOBRE À 14H30 – SALLE POLYVALENTE

CONFERENCE « LE MARCHÉ À ALBI, DU MOYEN-ÂGE À NOS JOURS »

PAR GÉRARD ALQUIER, HISTORIEN

JEUDI 28 NOVEMBRE À 14H30 – SALLE POLYVALENTE – ENTRÉE LIBRE

MARCHE DE NOEL

6 ET 7 DECEMBRE 2024

CONFERENCE « CLAUDE MONET, L'IMPRESSIONNISTE VIRTUOSE »

PAR MARIE-PIERRE BRUNNER, CONFÉRENCIÈRE DES MUSÉES DE LA VILLE DE TOULOUSE

JEUDI 12 DÉCEMBRE À 14H30 – SALLE POLYVALENTE – ENTRÉE LIBRE

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 ½ TARIF	Au 01/01/2025	Au 01/04/2025
ANGLAIS	130.00 €	65.00 €	86.50 €	43.00 €
ALLEMAND	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 ½ TARIF	Au 01/01/2025	Au 01/04/2025
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€			

MANUELLES ARTISTIQUES	ANNEE	ANNEE ½ TARIF	Au 01/01/2025	Au 01/04/2025
COUTURE	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
BRODERIE POINTS COMPTES	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
DENTELLE AUX FUSEAUX	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
EMAUX SUR CUIVRE	80.00 €	40.00 €	53.00 €	26.50 €
FOURNITURE DES POUDRES	+40.00 €	+40.00 €	+ 40.00 €	+ 25.00 €
GUITARE	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
HISTOIRE DE L'ART	76.00 €	38.00 €	50.50 €	25.00 €
MODELAGE SCULPTURE	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
PEINTURE HUILE	76.00 €	38.00 €	50.50 €	25.00 €
PEINTURE – atelier libre	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
PEINTURE PORCELAINE	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
PATCHWORK	100.00 €	50.00 €	66.50 €	32.00 €
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 €

PHYSIQUES	ANNEE	ANNEE 1/2 TARIF	Au 01/01/2025	Au 01/04/2025
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	100.00 €	50.00 €	66.50 €	33.00 €
Taï Chi Chuan 2 COURS	150.00 €	75.00 €	100.00 €	50.00 €

MIEUX ETRE	MODULE		MODULE
GESTION de LA DOULEUR	140.00 € 11 Séances	GESTION DU STRESS	50.00 € 4 séances

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

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)
- 3 navettes électriques et gratuites, relient le centre ville aux parkings péricentraux et aux gares SNCF Albi ville et Albi Madeleine – Navette 1 « Cathédrale – gare Albi-ville » // Navette 2 « Cathédrale – Place F Pelloutier » // Navette 3 « Lices Pompidou Gare Albi-Madeleine »
- Parking fermé, proposant le stationnement le moins cher : parking des Cordeliers : 0.70€/1 heure et 7€/journée

ACTIVITÉS CÉRÉBRALES :

page 7 à page 9

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

ACTIVITÉS de CONVIVIALITÉ :

page 10 à page 11

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

ACTIVITÉS MANUELLES ET ARTISTIQUES :

Page 12 à page 19

Couture - Broderie et points comptés - Dentelle au fuseau - Emaux sur cuivre
Guitare - Histoire de l'Art - Modelage et sculpture - Peinture -
Peinture sur porcelaine - Patchwork - Reliure - Scrapbooking - Tricot

ACTIVITÉS PHYSIQUES :

page 20 à page 22

Randonnée nature - Yoga - réveil musculaire - Tai Chi Chuan

ACTIVITES MIEUX ÊTRE

Page 23

Gestion du stress - Gestion de la douleur

Partenariat avec l'ATSCAF81 - page 24

ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE - page 24

ALPHABETISATION - page 25

Page 26 à 27

Le bénévolat à la Maison de l'Amitié

Les services médico-sociaux : Accueil de jour « Le Petit Cantou » - EHPAD « la
Résidence du Palais » - Résidence Autonomie « O Ducoudray »

Associations hébergées

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

VACANCES DE TOUSSAINT	Du 19 octobre au 3 novembre 2024
VACANCES DE NOEL	Du 21 décembre 2024 au 5 janvier 2025
VACANCES D'HIVER	Du 15 février au 2 mars 2025
VACANCES DE PRINTEMPS	Du 12 avril au 27 avril 2025

ANGLAIS

NIVEAU INTERMEDIAIRE/AVANCE

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	3 part. minimum	Rentrée Dès 3 inscrits	Arrêt Vacances Noël
-----------------------	------------------	--------------------	---------------------------	------------------------

ALLEMAND

INTERMEDIAIRE

Ulla HATER-THIER

Etait professeur de Français en Allemagne

Elargissement du vocabulaire – approfondir les règles grammaticales
Parler Allemand

INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 15h - 16h30	Salle reliure	4 mini part. 10 maxi	Rentrée 10/09/2024	Vacances scolaires Se renseigner
----------------------	------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------------------

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. Les livres seront choisis au fil des parutions et des sorties, au moment des prix littéraires. Partage et échange de livres, découverte d'auteurs, de genre littéraire.

Calendrier :

1^e trimestre : 19/9 – 17/10 – 21/11 – 19/12

2^e trimestre : 16/1/2025 – 20/2 – 20/3

3^e trimestre : 17/4 – 15/5 – 19/6

INFORMATIONS PRATIQUES

3 ^e jeudi 14h30 - 16h30	Salle Louis Foulquié	6 part. mini 10 maxi	Rentrée 19/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
---------------------------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------------

ETHIQUE ET MODERNITÉ

TOUS PUBLICS

Michèle WECK – Béatrix COMBES – Martine JOLLY

Echanges sur un sujet de société, planifié en début d'année

Créé 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.

INFORMATIONS PRATIQUES

2 ^e Mardi 14h30 - 16h30	Salle Louis Foulquié	10 à 12 part.	Rentrée 10/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
---------------------------------------	----------------------------	---------------	-----------------------	-----------------------------

Calendrier Ethique et modernité :

Dates	Thèmes
10/9/2024	« Vocation et travail »
8/10/2024	« Le pouvoir dans la famille »
12/11/2024	« Le bonheur c'est de continuer à désirer ce que l'on possède » Saint Augustin
10/12/2024	« L'art d'être distrait »
14/1/2025	« La liberté »
11/2/2025	« Savoir et croire »
11/3/2025	« 21ème siècle, siècle de violences »
8/04/2025	<i>Repas et préparation programme pour rentrée 2025/2026</i>
13/5/2025	« Pour Elisabeth Badinter, l'instinct maternel n'existe pas, il serait une construction sociale »
10/6/2025	« Rire »

REMUE-MÉNINGES

DEBUTANT - mercredi

Dominique LABORDE

Stimuler et maintenir les acquis intellectuels de la personne
Plusieurs exercices sont proposés : calcul, français et géographie, biologie, connaissances générales

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

DEBUTANT – mardi

Dominique BLANC

Atelier adapté aux besoins de chacun (possibilité de groupes de niveaux au sein du groupe) Des supports sont imaginés par l'animatrice selon le niveau, animation basée sur le jeu, le partage, l'observation, la mémoire, les connaissances acquises sont sollicitées via des supports classiques comme les Quizz, les jeux d'observation, les énigmes à résoudre (la liste n'est pas exhaustive)

Matériel : stylo, crayon noir et crayons de couleur, porte-vues

INFORMATIONS PRATIQUES				
Mercredi 15h - 16h30	Salle Louis Foulquié	8 part. Maxi	Rentrée 11/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
Mardi 10h - 11h30		2 part mini 6 Maxi	Rentrée 03/09/2024	Vacances scolaires Se renseigner

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, Gisèle, Marie-Christine, Yamina, Bertrand, François

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 02/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
--------------------------------	---------	---------------	-----------------------	-----------------------------

LE BISTROT C'EST AUSSI...

Le lundi, de 14h à 17h, le « **CAFE DES BONNES NOUVELLES** » animé par Michèle CHAUPINET
Venez raconter votre bonne nouvelle de la semaine... (inscription par le biais du réseau Amiez)
Débute le 2/9/2024

DYNAM'AUTISME – Référentes Catherine et Annie

Temps de partage et d'échanges pour des adultes, avec bonne autonomie, porteurs de TSA -
Groupe organisé par des personnes bénévoles spécialistes des TSA

Se réunit le 3e samedi du mois (en principe) le matin au Bistrot

Contact : dynamautisme@gmail.com

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 rôle. 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	8 mini part. 12 maxi	Se renseigner	Arrêt Vacances scolaires
-------------------------------	------------------	-------------------------	---------------	-----------------------------

ATELIER DE DEGUSTATION DE VINS

TOUS NIVEAUX

Philippe et Marie-Noëlle 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 mini part. 25 maxi	Reprise 25/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
----------------------------------	----------------------	-----------------------------	-----------------------	-----------------------------

COUTURE

TOUS NIVEAUX

Brigitte GARDES

Vous avez envie de : réaliser des petits bricolages de déco, de relooker des vêtements pour le rendre plus mode, de faire du « prêt-à-porter » pour vous, de savoir faire, tout simplement, les petits travaux de « tous les jours » pour entretenir votre linge... Alors venez rejoindre l'atelier de couture !



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 9h – 11h30 OU Jeudi 14h – 16h30	Salle Couture	3 part. mini 7 part. maxi	Rentrée 25/09/2024 26/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
--	------------------	------------------------------	---	-----------------------------

BRODERIE et POINTS COMPTES

DEBUTANT ET PLUS

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. maxi	Rentrée 17/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
--------------------	------------------	---------------	-----------------------	-----------------------------

DENTELLE AUX FUSEAUX

Méthode dentelle du Puy en Velay

TOUS NIVEAUX

Françoise JIMENEZ (mercredi – PAS DE DEBUTANT)

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 18/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
Vendredi 14h – 17h	Salle couture	12 part.	Rentrée 06/09/2024	Arrêt Vacances scolaires

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 pinceaux 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 09/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
----------------------	--------------------	----------	-----------------------	-----------------------------

GUITARE

INITIATION

Yvan CARRAT



NOUVEAUTE

Découvrir la guitare avec l'accompagnement de chants, à l'aide de tablatures - pas besoin de connaître le solfège, apprentissage durant les cours

Yvan joue de la guitare depuis une cinquantaine d'années pour s'accompagner au chant.

Matériel personnel : apporter sa guitare classique, cahier pour la prise de notes

INFORMATIONS PRATIQUES

Jeudi 10h - 11h	Salle de bridge	4 part. mini 6 part. maxi	Rentrée 03/10/2024	Arrêt Vacances Noël
--------------------	--------------------	------------------------------	-----------------------	------------------------

HISTOIRE DE L'ART

INITIATION

Marie-Pierre BRUNNER



NOUVEAUTE

Le cours d'initiation à l'Histoire de l'Art donnera les connaissances indispensables pour aborder cette discipline passionnante.

Marie-Pierre Brunner a été conférencière des musées de la ville de Toulouse. Elle a enseigné l'histoire de l'Art en Ecole Supérieure et occupé un poste de conservateur des Antiquités et Objets d'art.

Calendrier :

3/10 « l'Histoire de l'Art, c'est quoi et comment aborder une œuvre d'art »

7/11 « les grandes périodes artistiques : principaux repères – 1^{er} partie »

5/12 « Les grandes périodes artistiques – 2^e partie »

9/1/2025, 6/02, 6/03, 10/04, 5/06 : programme communiqué ultérieurement

Matériel personnel : cahier pour la prise de notes

INFORMATIONS PRATIQUES

Jeudi 14h - 16h	Salle de Réunion 1 ^{er} étage	5 part. mini 12 part. maxi	Rentrée 03/10/2024	Arrêt Vacances Noël
--------------------	--	-------------------------------	-----------------------	------------------------

MODELAGE – SCULPTURE

TOUS NIVEAUX

Agnès JACOB

Découverte du modelage et de l'argile, matériau de base au travers de réalisations libres et dans l'esprit de stimuler la créativité de chacun. Une cuisson des réalisations est possible dans l'atelier. La terre est à la charge des participants.

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 : couteau et outils de modelage, tablier, chiffons, poches plastiques, terre chamottée (attendre le 1^{er} cours pour commande groupée)
Cuisson dans l'atelier non compris*

INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 9h30 – 12h	Salle JJ Sauret	3 part. mini 8 part. max	Rentrée 17/09/2024	Vacances scolaires Se renseigner
---------------------	--------------------	-----------------------------	-----------------------	--

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 9h15 – 11h45	Salle JJ Sauret	12 part. maxi	Rentrée 27/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
--------------------------	--------------------	---------------	-----------------------	-----------------------------

PEINTURE

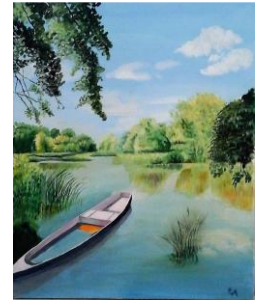
HUILE/ACRYLIQUE

TOUS NIVEAUX

Antoinette CONJAT

Chaque élève apporte son projet, l'élève est suivi par le Professeur tout au long et à chaque étape.

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



Calendrier : 24/9 – 1^{er}, 15/10 – 5, 19/11 -3, 17/12
7, 21/1/2025 -4/2 – 4/3 – 1^{er}, 29/4 – 13, 27/5 – 10, 24/6

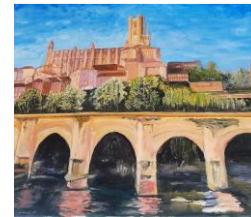
INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 14h30/17h 1 sem/2	Salle JJ Sauret	15 part. maxi	Rentrée 24/9/2024	Arrêt Vacances scolaires
-------------------------------	--------------------	---------------	----------------------	-----------------------------

PEINTURE TOUS SUPPORTS

TOUS NIVEAUX

Caroline GAUTHIER



Caroline est présente à l'atelier 1fois/mois, les autres séances les élèves envoient par Whatsapp leur tableau qui est corrigé, et ainsi suivi par la bénévole de A à Z. Les élèves travaillent en autonomie, entraide et bienveillance, se conseillent entre eux.

Techniques : aquarelle, huile, acrylique, pastel sec et gras – tous supports

INFORMATIONS PRATIQUES

Mercredi 16h30- 18h30 Jeudi 16h30 – 18h30	Salle JJ Sauret	2 part. mini 22 part. maxi	Rentrée 04/09/2024	Pas d'arrêt durant les vacances scolaires
--	--------------------	-------------------------------	-----------------------	--

PATCHWORK

TOUS NIVEAUX

Andrée LACOMBE – Annie CHIFFRE



Laisser à chacun la liberté de créer.

Apprentissage des différentes techniques de base pour les nouvelles : confection de gabarits, montage d'un top, initiation au Quilting. (savoir coudre)

Apporter sa boîte à couture (ciseaux, fil), quelques morceaux unis ou à motifs.

INFORMATIONS PRATIQUES

Lundi 13h - 16h	Salle Couture	12 part. maxi	Rentrée 09/09/2024	Arrêt Vacances Noël et d'hiver
--------------------	------------------	---------------	-----------------------	--------------------------------------

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. En 3 mois, réalisation assurée d'un ouvrage cuir dans la pure tradition des maîtres relieurs.

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 9h - 11h	Salle Reliure	10 part. maxi	Rentrée 09/09/2024	Arrêt Vacances scolaires
Mardi 9h - 11h	Salle Reliure	10 part. maxi	Rentrée 10/09/2024	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	8 part. Dont 2 débutants	Rentrée 04/09/2024	Arrêt Vacances Noël
----------------------	------------------	--------------------------------	-----------------------	------------------------



SCRAPBOOKING

DEBUTANT

Charlette CLERC, Jacqueline CARTIER-VERSAPUECH,
Christine LEGOUDIVEZE

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

Mercredi 9h – 11h30	Salle Louis Foulquié	3 part. mini 7 part. maxi	Rentrée 18/9/2024	Arrêt Vacances Noël
------------------------	----------------------------	------------------------------	----------------------	------------------------

TRICOT

TOUS NIVEAUX

Charlette CLERC, Marie-Jeanne FAUCH,

Apprendre et se perfectionner. 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, ... Quelque 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, laine, coton, aiguilles à tricoter, crochet,

INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 9h - 12h	Salle Couture	5 part. mini 10 part. maxi	Rentrée 17/09/2024	Arrêt Vacances Noël
-------------------	------------------	-------------------------------	-----------------------	------------------------



RANDONNÉE NATURE

TOUS NIVEAUX

Jean de TYSSANDIER – Christine LE GOUDIVEZE –

Patrick LAPEYRERE – Patrice MANGIONE

Accompagnateurs : Frank LEBOT – Henri FREZIERES – Jean-Paul SADRON

La randonnée est composée de 3 groupes de niveaux :

Groupe A : pour des parcours allant de 5.5 kms à 8kms et de faible dénivelé (maximum 150m) – Groupe B : parcours de 9 à 13 kms pour des bons marcheurs pouvant supporter un dénivelé jusqu'à 400m – Groupe C : destiné à de très bons marcheurs rapides et pouvant faire entre 13 et 18 kms et supporter un dénivelé allant jusqu'à 500m

Rendez-vous communiqué en début de semaine par mail - Covoiturage jusqu'au point de départ.

Tous les jeudis sauf vacances scolaires – week-end de 4 jours en mars avec sortie raquette

Equipement : bonnes chaussures, guêtres, bâton, petit sac à dos, gourde, chapeau, lunettes de soleil, gants pour l'hiver, eau et coupe faim, téléphone portable, boussole pour ceux qui le souhaitent

Pour participer à la randonnée : 2 formules = règlement à l'année ou achat de carnets pour un règlement à la sortie

Jeudi 26/9 : sortie « Portes ouvertes » gratuite - Venez essayer, inscrivez-vous !

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 8h45 – 13h	selon circuit	25 part. maxi	Rentrée 19/09/2024	Vacances scolaires Se renseigner
---------------------	------------------	------------------	-----------------------	-------------------------------------



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 12/9/2024	Arrêt vacances scolaires
-------------------	--	--	----------------------	--------------------------------

TAI CHI CHUAN

INITIATION et CONFIRMES

Michel



NOUVEAU
2 cours

Tout adulte peut pratiquer le Tai 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 Tai Chi Chuan depuis de nombreuses années : il n'est pas besoin de 30 ans pour acquérir une bonne pratique

Tenue : chaussures plates ou pieds nus, tenue souple

INFORMATIONS PRATIQUES

Lundi Débutant 14h / 15h Confirmés 15h / 16h	Salle polyvalente (partie de gauche)	3 part. mini 12 part. maxi 4 part. mini 10 part. maxi	Début le 16/09/2024	Vacances scolaires Se renseigner
--	--	--	------------------------	--

YOGA

TOUS 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 s'assouplir, de renforcer la musculature profonde. Ils 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, un plaid pour la relaxation, votre tapis.

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

INFORMATIONS PRATIQUES

Jeudi 17h30 / 19h	Salle polyvalente (partie de gauche)	6 part. mini 14 part. maxi	Reprise 19/09/2024	Vacances scolaires Se renseigner
----------------------	--	-------------------------------	-----------------------	--

MIEUX ETRE

Danielle MANIVIT anime les modules ci-dessous, en tant qu'intervenante extérieure. Elle est coach mieux-être, diplômée de techniques chinoises traditionnelles et sophrologue.

GESTION DE LA DOULEUR

2 parties :

- Sophrologie allongé ou assis, selon les capacités corporelles. 8 outils pour diminuer les douleurs : contenant des exercices de relâchements, accompagnés de respirations guidées, de visualisations (exemple tube qui emporte douleurs à l'extérieur du corps), apprentissage de réchauffer ou refroidir une zone du corps, souvenir du corps en mouvement sans douleur, etc...
- Utilisation de l'énergétique chinoise : des points en auto massages et auto massages de zones réflexes

Calendrier du 1^{er} trimestre : 24/09 – 01, 07, 14/10 – 05, 12, 19, 26/11 -3, 10, 17/12/2024
(si + de 10 personnes, réduction du tarif du module)

D'autres trimestres seront proposés : Exercices au sol Feldenkrais pour la souplesse du haut du corps et du bas du corps, Abdos debout, la sophrologie au service de l'assouplissement

INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 17h30 / 18h30 Par trimestre	Salle polyvalente (partie de gauche)	7 part. mini 20 part. maxi	TARIF 1 ^E trimestre 140.00€	Reprise 24 Sept. 2024	Arrêt Vacances scolaires
---	---	----------------------------------	--	--------------------------	-----------------------------

GESTION DU STRESS

Savoir de manière rapide :

- Expulser le négatif (debout)
- Déplacer le négatif (avec visualisation) assis
- Outils express : basés sur l'usage de la pleine conscience
- Savoir se relâcher physiquement très rapidement en une respiration complète (apprentissage progressif au fil des 4 séances du module)
- Auto massages de points d'acupressure
- Visualisation de soi dans un lieu de détente

Calendrier du 1^{er} module : 27/9 - 4/10 – 11/10 – 18/10
(si + de 10 personnes, réduction du tarif du module)

D'autres modules seront proposés en complément

INFORMATIONS PRATIQUES

Vendredi 17h / 18h Par trimestre	Salle polyvalente (partie de gauche)	7 part. mini 20 part. maxi	TARIF Module 50.00€	Reprise 27 Sept. 2024	Arrêt Vacances scolaires
--	---	----------------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------

*Danielle Manavit n'est pas médecin et ne se réclame pas de la médecine.
En réservant ses services, vous exprimez votre plein accord avec cette décharge.*

PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION L'ATSCAF 81

L'association Maison de l'Amitié a signé une convention avec L'**Association Touristique, Sportive et Culturelle des Administrations Financières du Tarn** (ATSCAF 81), qui permet aux adhérents de la Maison de l'Amitié d'accéder aux activités mises en place par l'ATSCAF 81 et de bénéficier des avantages du réseau ATSCAF national (culture, sport, Résidences, voyages).

La liste des activités complète est disponible sur :

http://locales.atscaf.fr/vitrine/locale.php?code_section=8100

A titre d'exemple, cette année L'ATSCAF du Tarn vous propose :

- DES ACTIVITES SPORTIVES : Bowling, Courses Pédestres sur Route, Golf, Gymnastique, Kart, Marche Nordique, Pétanque, Rando Pédestre, Running, Tennis ;
- DES ACTIVITES CULTURELLES : occitan, jeux de l'esprit, jardinage, art floral, photo ;
- DES REMISES CONFIDENTIELLES chez certains commerçants (Albi, Castres, Toulouse, ...) ;
- DES REDUCTIONS SUR LES SPECTACLES : cinémas CINESYMPHA sur Castres et Albi, centres culturels, théâtres, archipel Castres, ATLANTIS Albi, Walibi ... ;
- ET PAR L'INTERMEDIAIRE DE L'ATSCAF FEDERALE (<https://portail.atscaf.fr/>) des stages, des séjours en centres de vacances et des voyages en France et à l'étranger organisés par l'ATSCAF ou des voyagistes avec des réductions importantes.

Modalités :

- Être adhérents à la Maison de l'Amitié ;
- Régler la cotisation à l'ATSCAF81 à tarif réduit (20 € pour l'année 2024-2025) ;
- Bénéficier des activités nationale et locales de l'ATSACF et d'une éventuelle réduction de 20 % sur le montant de la participation de l'activité, selon le type d'activités ;
- Selon le type d'atelier, des frais spécifiques seront demandés en sus.

Pour contacter l'ATSCAF 81 :

M FERRAN YVAN - Tél 05.63.49.66.30

C'EST AUSSI...

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
 - Date début de l'accompagnement : Mercredi 25 septembre 2024
- Inscriptions à compter du 26/8/2024
- 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.

ALPHABETISATION 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,...

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

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

ACCUEIL DE JOUR « Le Petit Cantou »

Accueil pour une journée ou ½ journée, de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, troubles assimilés ou personnes très âgées.

L'accueil est proposé aux personnes résidant à Albi et la communauté d'agglomération de l'Albigeois, et assure les transports pour l'accueil à la journée.

Ses objectifs :

- Favoriser une stimulation de toutes les fonctions, proposer une vie sociale la plus riche possible
- Permettre aux familles de continuer à jouer un rôle à domicile primordial et retarder l'entrée en institution
- Aider les familles qui ont la charge d'un parent désorienté à la maison, les soulager dans leur vie quotidienne, les soutenir psychologiquement, leur permettre de souffler

Ouvert depuis le 11 février 1991 à titre expérimental, il est établissement médico-social depuis le 1^{er} juillet 2006. Il est agréé pour l'accueil de 16 personnes par jour. Ouvert du lundi au samedi - L'accueil est pris en compte dans le plan d'aide prévu par le dispositif de l'APA

EHPAD « La Résidence du Palais »

La résidence est située 14 place du Palais. Elle accueille 33 habitants, est composée de 29 chambres individuelles et de 2 chambres doubles – La chambre est équipée d'un lit à hauteur variable, d'un placard de rangement, d'un bureau, d'un réfrigérateur et une salle d'eau avec vasque, toilettes et douche à l'italienne.

Chaque habitant doit personnaliser sa chambre : meubles, cadres, bibelots,...

Un programme d'activités est élaboré mensuellement.

Elle permet d'accueillir des personnes retraitées en situation de GIR 1 à GIR 6.

Aides financières : APA, APL – l'établissement est agréé par l'aide sociale.

Chambre de répit

Depuis 2023, l'EHPAD propose également l'accueil en chambre de répit, pour les familles qui ont besoin de souffler, de se poser ou pour raisons médicales. Nous accueillons des personnes retraitées en GIR 1 à 6 pour des périodes de 7 à 21 jours.

La chambre est meublée et propose les mêmes prestations qu'à l'EHPAD

RESIDENCE AUTONOMIE « Olga Ducoudray »

La résidence autonomie située au 8 rue Toulouse Lautrec, est composée de 18 appartements T1, T1bis et T2 (21 lits) – Les appartements sont loués vide et sont constitués de : une pièce principale, une kitchenette équipée, et d'une salle d'eau. Pour les T2, une chambre supplémentaire

Elle accueille des personnes retraitées en situation de GIR 5/6

La prestation comprend : accompagnement personnalisé, service restauration de midi, blanchisserie, animations, dispositif de sécurité et d'assistance 24h/24

Etablissement agréé par l'aide sociale.

2^{ème} Label Humanitude obtenu en 2018 (période 2018/2024)

LE BÉNÉVOLAT À 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

ASSOCIATIONS HEBERGEES

*Association GYMNASIQUE VOLONTAIRE

Renforcement musculaire, stretching, équilibre, cardio, relaxation, synchronisation
Adapté aux personnes âgées

Cours: Mardi et Vendredi - 10H30/11H30 – Reprise le mardi 03/9/2024

Contact: Mme BAUDOIN (Présidente) au 06.61.24.05.93

*FRANCE ALZHEIMER

Groupes de parole organisés à la salle L Foulquié (2e étage)

Prochains rendez-vous : 6/9/2024 – 4/10/2024 – 8/11/2024 – 6/12/2024

NOS PARTENAIRES

Crédit  Mutuel

ALBI LAPÉROUSE

7, place Lapérouse

05 63 49 39 50

02235@creditmutuel.fr



NATHALIE COIFFURE

Tél. 06.83.08.41.16

Coiffeuse à domicile



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