

saison
2024 / 2025

Enfance
Ados
Familles
Séniors
Clubs
Alouette Café

Printemps



ça se passe à
**Hé
lit
as**

Inscriptions
**dès le Mercredi
9 avril à 9h**
Priorité aux adhérents
et usagers réguliers
le 1^{er} jour

Inscriptions
camps et séjours
**dès le Mercredi
2 avril à 9h**
Priorité aux adhérents
et usagers réguliers
le 1^{er} jour

Renseignements

04 71 62 70 05
centresocialalc.fr



Infos pratiques

!
Factures envoyées
par mail
Règlement
à l'avance

Accueil de loisirs / enfance

Tarifs : de 1,10€* à 8,40€ la 1/2 journée en fonction des revenus.

Moyens de paiements : chèque, espèce, Pass'Cantal, césu, chèques vacances, tickets CAF, échelonnement paiement.

Contact : Gisèle.

*tarifs applicables sous réserve d'obtention des aides CCAS d'Aurillac.

Horaires d'ouverture :

Matin : à partir de 7h30 jusqu'à 9h.

Midi : à partir de 11h45 jusqu'à 12h15.

Après-midi : à partir de 13h15 jusqu'à 14h.

Soir : à partir de 17h30 jusqu'à 18h30.

Tous les jours, accueil possible au centre social du Cap

Blanc : Matin : 7h30-8h30 / Soir : 18h-18h30

ATTENTION : Toute inscription réservée et non annulée la veille avant 18h sera facturée, sauf sur présentation d'un certificat médical ou justificatif.

Club Ados

Horaires d'ouverture :

• **Pendant les vacances scolaires** : du Lundi au Vendredi de 8h30 à 18h30, et soirées de 18h à 22h le Mercredi.

• **Le reste de l'année** : le Mercredi de 13h30 à 18h30 et le Vendredi soir de 18h à 22h.

Libre et gratuit

(sous réserve d'adhésion au centre social et abonnement accueil libre) pour les adhérents, le club ados est ouvert aux jeunes de 11 à 17 ans.

Certaines activités sont payantes, de 1,05€* à 16€

*aides CCAS déduites.



Les repas (non compris dans les tarifs et facturés par la SODEXO). Attention, il y a un nouveau procédé d'inscription. Il faut s'inscrire sur le site de la Sodexo puis réserver ses repas (Inscriptions 72 heures en avance)..

RETOUR DES PERMANENCES NUMÉRIQUES

Les jeudis et vendredis matin de 9h à 12h.

Les ateliers numériques débutants se tiendront les lundis de 14h à 15h15.

Les ateliers numériques confirmés se tiendront les mardis de 14h à 15h15.



ALLER VERS

Gisèle viendra à votre rencontre :

- **Mardi 8 avril à 9h** : Alouette Café
- **Vendredi 11 avril à 9h** : Maison des habitants Paul Valéry



Contact

Gisèle ou Sarah
au 04 71 62 70 05



Les minots

2/3 ans

DU 22 AU 25 AVRIL



Un espace d'éveil et de découverte pour votre enfant.

C'est un lieu pensé pour l'épanouissement des tout-petits.

- **Pour** : Découvrir, jouer, apprendre dans un lieu sécurisé et stimulant.
- **Mais aussi** : Favoriser la transition et permettre aux parents de suivre de près l'évolution de leur enfant. Gratuité avec la présence du parent durant un temps dans la semaine (2h, une matinée.)



Les petites Canailles

3/4 ans

Tous les jours, 2 lieux d'accueil :

Centre Social du **Cap Blanc** et Centre Social **ALC Hélitas**

Horaires du Centre de loisirs :

de 7h30 à 9h, de 11h45 à 12h15,
de 13h15 à 14h et de 17h30 à 18h30.

Navette Cap Blanc

Départ 8h30

Retour 18h

Merci de respecter ces horaires pour le bon fonctionnement.

ATTENTION

Toute inscription réservée et non annulée la veille avant 18h sera facturée, sauf sur présentation certificat médical ou justificatif.

Chaque jour merci de prévoir une gourde !



Attention nouveau procédé d'inscription : Bien vérifier que votre compte est ouvert à la Sodexo puis s'inscrire sur le site pour réserver ses repas (inscriptions 72 h en avance).

Du 22 au 25 avril

Voyage dans le temps

Mardi

Matin : Cinéma

Vendredi

Contes – Isabelle Delavet

(Prévoir le pique-nique)

Du 28 avril au 2 mai

Les petits espions

Mardi

Matin : Cinéma

Mercredi

Matin : Piscine (20 places)

Vendredi

Journée à la ferme

(Prévoir le pique-nique et tenue adaptée)

Vous trouverez les programmes complets à l'accueil du centre social, ou sur notre site internet centresocialalc.fr

Contact

Christelle et Laurie au 04 71 62 70 06

Les Coquins 5/6 ans



Les animateurs/animateuses proposeront des activités variées comme du sport, des grands jeux pour bien se dépenser et des activités manuelles pour le plaisir de créer, imaginer...

Tous les jours, 2 lieux d'accueil

Centre Social du **Cap Blanc** et Centre Social **ALC Hélitas**

Horaires du Centre de loisirs

de 7h30 à 9h, de 11h45 à 12h15,
de 13h15 à 14h et de 17h30 à 18h30.

Navette Cap Blanc

Départ 8h30

Retour 18h

Merci de respecter ces
horaires pour le bon
fonctionnement.

ATTENTION

Toute inscription réservée et non annulée
la veille avant 18h sera facturée, sauf sur
présentation certificat médical ou justificatif.

**Chaque jour merci de
prévoir une gourde !**



ATTENTION nouveau procédé d'inscription : Bien vérifier que votre compte est ouvert à la Sodexo puis s'inscrire sur le site pour réserver ses repas (inscriptions 72 h en avance).

Du 22 au 25 Avril Voyage dans le temps

Mercredi

Après-midi : Cinéma

Vendredi

Château de Pesteil
(Prévoir le pique-nique)

Du 28 avril au 2 mai Les petits espions

Mercredi

Matin : Cinéma (20 places)
Après-midi : Cinéma

Vendredi

Chasse au trésor, Au paradis
des chevaux au Rouget
(Prévoir le pique-nique)



Vous trouverez les
programmes complets à
l'accueil du centre social,
ou sur notre site internet
centresocialalc.fr

Contact

Christelle et Laurie
au 04 71 62 70 06



Séjour au Parc Astérix du 28 au 30 Avril 2025

9-11 ans / Ados
Incriptions dès le 2 avril 9h
de 86,75 €* à 320 €*

* aides CCAS déduites pour les Aurillacois



Les séjours de l'été

Plusieurs séjours seront proposés, pour toutes les tranches d'âges. Les destinations vous seront communiquées prochainement.





Les Fripouilles 7/8 ans

A partir de 7 ans les enfants découvrent leur autonomie et la vie en groupe. Les animateurs/animatrices proposeront des activités adaptées suivent leurs envies et leurs besoins. Les enfants aiment se dépenser, explorer et découvrir de nouvelles choses.

Tous les jours, 2 lieux d'accueil :

Centre Social du **Cap Blanc** et Centre Social **ALC Héлитas**

Horaires du Centre de loisirs :

de 7h30 à 9h, de 11h45 à 12h15,
de 13h15 à 14h et de 17h30 à 18h30.

Navette Cap Blanc

Départ 8h30

Retour 18h

Merci de respecter ces horaires pour le bon fonctionnement.

ATTENTION

Toute inscription réservée et non annulée la veille avant 18h sera facturée, sauf sur présentation certificat médical ou justificatif.

Chaque jour merci de prévoir une gourde !



ATTENTION nouveau procédé d'inscription : Bien vérifier que votre compte est ouvert à la Sodexo puis s'inscrire sur le site pour réserver ses repas (inscriptions 72 h en avance).

Du 22 au 25 avril

Voyage dans le temps

Lundi

Après-midi : Cinéma

Mardi

Journée au

Cantal Tour Sport

(prévoir le pique-nique)

Vendredi

Grotte de Presque

(prévoir le pique-nique)

Du 28 avril au 2 mai

Les petits espions

Lundi

Matin : Piscine (16 places)

Après-midi : Cinéma

Vendredi

Journée accrobranche

(prévoir le pique-nique + tenue adaptée)

Contact

Christelle et Laurie
au 04 71 62 70 06

Vous trouverez les programmes complets à l'accueil du centre social, ou sur notre site internet centresocialalc.fr

Les Chenapans 9/11 ans

Bientôt dans l'adolescence, les chenapans aiment beaucoup le sport et rester en groupe. Ils apprécient d'avoir une salle aménagée salle de jeux (baby-foot, coin détente,...). Ils peuvent parfois faire un petit tour au club ados pour découvrir et échanger avec les jeunes adolescents.

Tous les jours, 2 lieux d'accueil :

Centre Social du **Cap Blanc** et Centre Social **ALC Héлитas**

Horaires du Centre de loisirs :

de 7h30 à 9h, de 11h45 à 12h15,
de 13h15 à 14h et de 17h30 à 18h30.

Navette Cap Blanc

Départ 8h30

Retour 18h

Merci de respecter ces horaires pour le bon fonctionnement.

ATTENTION

Toute inscription réservée et non annulée la veille avant 18h sera facturée, sauf sur présentation certificat médical ou justificatif.

Chaque jour merci de prévoir une gourde !



ATTENTION nouveau procédé d'inscription : Bien vérifier que votre compte est ouvert à la Sodexo puis s'inscrire sur le site pour réserver ses repas (inscriptions 72 h en avance).

Du 22 au 25 avril

Voyage dans le temps

Mercredi

Après-midi spectacle conté et dansé au centre des congrés

Jedi

Journée au Cantal Tour Sport (prévoir pique-nique)

Vendredi

Grotte de Presque (prévoir le pique-nique)

Du 28 avril au 2 mai

Les petits espions

Lundi

Piscine (24 places)

Vendredi

Journée nature, accrobranche (Prévoir le pique-nique + tenue adaptée)



Le Club de Journalisme

Les mercredis hors vacances scolaires de 15h30 à 17h30, à partir de 9 ans.



Séjour au Parc Astérix du 28 au 30 Avril 2025

Inscriptions dès le 2 avril 9h de 86,75 €* à 320 €*



*aides CCAS déduites pour les Aurillacois

Vous trouverez les programmes complets à l'accueil du centre social, ou sur notre site internet centresocialalc.fr

Contact

Christelle et Laurie au 04 71 62 70 06

Ados / Jeunesse

Libre et gratuit (sous réserve d'adhésion au centre social et abonnement accueil libre) pour les adhérents, le club ados est ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans. En plus des activités proposées, que ce soit pour un projet, pour discuter, pour te poser... les portes te sont ouvertes. **Tu n'as pas encore 12 ans mais tu es au collège, tu as la possibilité de passer au Club Ados ! Renseignements auprès de Lisa ou Gisèle à l'accueil.**

Du 21 au 25 avril

Lundi

- Férié

Mardi

- Sortie Cantal tour sport à Mauriac (prévoir un pique-nique)

Mercredi

- Archery Game à Figeac (prévoir un pique-nique)
- Soirée fondue aux chocolats

Judi

- Matin : Bricolage et DIY
- Après midi : grand jeu

Vendredi

- Matin : Cuisine repas du midi
- Après midi : Film

Du 28 avril au 2 mai

Lundi

- Matin : Piscine
- Après midi : atelier cuisine

Mardi

- Matin : Brunch
- Après midi : Jeux multi sports

Mercredi

- Sortie tournois inter centre bubble foot* (prévoir un pique-nique)
- Soirée pizzas et grands jeux

Judi

- Férié

Vendredi

- Randonnée au Puy Mary (prévoir pique-nique)

*les activités suivies d'un * demande un coût supplémentaire



Séjour au Parc Astérix du 28 au 30 Avril 2025

Inscriptions dès le 2 avril 9h de 86,75 €* à 320 €*



*aides CCAS déduites pour les Aurillacois



Contact

Lisa au 04 71 62 70 05

f @ clubadoshelitas



POUR LES JEUNES



« Le commencement du bien-vivre, c'est de bien écouter ! » Grâce au soutien de la CAF, le centre social a créé un poste de Médiatrice jeunesse. Des projets, des envies de partir, des questions... Zoé vient vers vous «hors des murs» !

Zoé est présente les mercredis après-midi de 13h30 à 18h30 et pendant les vacances les après-midis de 14h à 18h30. Elle propose des animations ainsi qu'une écoute et un accompagnement pour vos besoins ou envies de projet.

Pendant la période scolaire à la Maison des habitants, rue Paul Valéry, Zoé vous propose :

- des activités les mercredis de 13h30 à 18h30
- de l'aide aux devoirs les lundis de 17h à 18h30

Pendant les vacances d'avril à la Maison des habitants, rue Paul Valéry :

- du 28 avril au 2 mai : activités, sport et projets

Espace de vie sociale



L'Alouette Café vous accueille grâce à la mobilisation de bénévoles souriants et impliqués. Vous pouvez partager une discussion, une activité, une passion, monter des projets ou juste venir partager un bon moment.

Au Quotidien

Les matins de 9h à 12h du mardi au samedi.

Le midi entre 12h et 14h le vendredi.

Les après-midis de 14h à 17h les mardis, jeudis.

En soirée en fonction des animations.

Les créneaux peuvent varier en fonction des animations et des disponibilités des bénévoles.

Jeu familial

Chasse aux œufs dans la quartier : du 18 avril au 22 avril,
recherchez les œufs dans le quartier des Alouettes et
gagnez des œufs en chocolat de chez Proumen.
Le règlement du jeu est affiché à l'Alouette Café.

Marché bio et vide dressing Dimanche 15 juin matin

Les concerts à L'Alouette café

VENDREDI 6 JUIN :

J-J reynier et il était une fois Paris en chansons

SAMEDI 21 JUIN : les Chant'Bar

SAMEDI 28 JUIN : des troubadours aux baroques

VENDREDI 04 JUILLET : Crookednoiles

VENDREDI 18 JUILLET : Chloé Tridot

JEUDI 24 JUILLET : Aurillac en goguette, Téo Flamence

VENDREDI 25 JUILLET : Anghard

Où et comment ?

- Adhésion annuelle de 2€ pour soutenir leur action. Les animations et boissons sont proposées à des prix minis.
- **Envie juste d'un café ?**
Vous pouvez venir même pendant une activité...
- **Une animation vous intéresse ?**
Contactez Nina

ALOUETTE CAFÉ

2 rue Illzach 15000 Aurillac

 AlouetteCaféAurillac

04 71 62 70 05 (Nina)



Des actions parentalité pour vous accompagner



Des ateliers et activités pour accompagner les parents dans leur quotidien et favoriser le bien-être familial. Découvrez nos actions spécialement pensées pour vous et vos enfants.

ATELIERS D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA NUTRITION

Léonie Cuvelier, diététicienne, vous propose des conseils pratiques sur la nutrition pendant et après la grossesse, ainsi que sur l'alimentation de votre bébé et de votre famille.

Le mardi 15 avril à 9h30

MA VALISE ITINÉRANTE !

Animations parents/enfants (réservation au Centre Social) :

Mercredi 2 avril : cuisine à l'Alouette Café

Mercredi 16 avril : spectacle au théâtre

Mercredi 21 avril : motricité au gymnase d'Aron

PORTER SECOURS À SON BÉBÉ

Temps d'informations sur les 1^{ers} secours sur un bébé ou un jeune enfant. Ce temps sera animé par l'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Cantal.

Le Jeudi 3 Avril de 15h à 17h

ATELIERS PILATES ADAPTÉS À LA MATERNITÉ

Ateliers Pilates spécialement adaptés à la maternité avec Elodie Hubentz, Enseignante en activités physiques adaptées.

Les mardis 6 et 20 mai et 3 juin de 9h30 à 10h30

ATELIER ALLAITEMENT DE LA P.P.A.P.E. (P.M.I.)

Venez partager vos questions, vos expériences et bénéficier de conseils individualisés. **Le jeudi 22 mai de 14h à 16h**



TEMPS D'ÉCHANGES

Allaitement et diversification alimentaire

Avec Léonie Cuvelier, diététicienne nutritionniste, et les professionnels de la P.P.A.P.E. (P.M.I.)

Le Mardi 27 mai de 14h à 16h

LE DÉFI DES ÉCRANS

En collaboration avec les écoles des Alouettes, de Belbex et de Paul Doumer, le C.C.A.S., l'O.C.C.E. nous vous proposons un jeu à faire en famille, durant 4 semaines, à la maison pour apprivoiser ensemble nos écrans. Des temps d'échanges et de rencontres seront proposés tout au long de ce grand défi avec la Fédération des Centres sociaux et du Réseau parentalité.

Contact

Marion au 04 71 62 70 09

marion.delcamp@helitas.fr



Le pôle seniors

Séniors, parce nous sommes jeunes depuis un peu plus longtemps :-)



Ateliers numériques

- **Les lundis de 14h à 15h15** : Atelier collectif pour les personnes débutantes sur ordinateur.
- **Les mardis de 14h à 15h15** : Atelier collectif pour les personnes intermédiaires sur Smartphone et ordinateur.
- **Les jeudis et vendredis de 9h à 12h** : Permanence de Rémi sur des questions individuelles liées au numérique.



Les ateliers Cuisine

Léonie Cuvelier, diététicienne diplômée proposera des ateliers cuisine et diététiques gratuits. Se régaler tout en faisant attention et partager un moment convivial. On prépare et on mange ensemble !

- **Les vendredis 4, 11 et 18 avril** : La mer
 - **Les vendredis 16 et 23 mai** : Sucré salé
 - **Les vendredis 13, 20 et 27 juin** : Crudités multicolores
 - **Les vendredis 4 juillet** : Fêtons l'été tous ensemble
- Renseignements auprès de Gisèle ou Sarah.

Le pôle seniors, c'est aussi des conférences proposées à par le Club Alouettes Amitiés Rencontres.

- **Le Mardi 15 Avril** : Aurillac ville de garnison Colonel Perret, Délégué de la Subdivision Militaire Départementale du Cantal
- **Le Mardi 20 Mai** : Fête des Mères et des Pères Sénat
- **Le Mardi 24 juin** : Présentation de l'action de l'Europe pour le Cantal

Activités culturelles et de loisirs pour toute la famille !

Soirée jeux de société en famille à l'École de Belbex

Soirée conviviale et ludique. Venez passer un moment agréable en famille autour de jeux de société variés, adaptés à tous les âges en partenariat avec l'APE de Belbex.

Le vendredi 4 avril à 18h30

Spectacle «Rêveries»

Dans le cadre du Printemps des Générations avec « Ml'Art Company » plongez dans l'univers de la jeune Mia et suivez-la au gré de son imagination.

Le vendredi 23 Avril

Quartier passions et Bienvenue à la ferme s'associent pour Un Dimanche en familles

Dimanche 18 mai 2025

(Inscription au vide grenier à partir du Mardi 15 avril)

Vide grenier, marché de producteurs, restauration et buvette sur place, animations pour toute la famille.



Cafés concerts

Vendredi 11 avril à 19h30

En partenariat avec Swing'in Aurillac



- 1^{ère} partie avec les Elèves du Département de musiques amplifiées du Conservatoire d'Aurillac
- Moanin'



Vendredi 23 Mai à 19h30

• 1^{ère} partie avec les Elèves du Département de musiques amplifiées du Conservatoire d'Aurillac

- Whacko

Vendredi 13 Juin à 19h30

• Théâtre La Frangipane présente la première de «In Vino veritas» suivie de l'atelier clown de La Frangipane dans «Méli-Mélo». Entrée solidaire.

Vendredi 27 Juin à 19h30

• 1^{ère} partie avec les Elèves du Département de musiques amplifiées du Conservatoire d'Aurillac

- La Cima

Le dimanche 29 juin à 15h30

Café théâtre «Un petit coin de paradis» avec le Théâtre d'Amandine. Tout le monde convoite ce petit coin de paradis... Entre secrets de famille, ragots, envie de développement et folie de grandeur l'ambiance est tendu et tous les coup sont permis. **Entrée au chapeau.**

**Centre social A.L.C.
Quartiers Ouest**
tél. 04 71 62 70 05
centresocial.alc@helitas.fr
centresocialalc.fr

