

saison  
**2025**

Enfance  
Ados  
Familles  
Séniors  
Clubs  
Alouette Café

Noël 2025

ne passe pas à la Hé  
se passera pas à la lit  
se passera pas à la as



Inscriptions  
dès le  
Mercredi  
**10 décembre à 9h**  
Priorité aux adhérents  
et usagers réguliers  
le 1<sup>er</sup> jour

Renseignements

**04 71 62 70 05**  
[centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr)



# Infos pratiques

## 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 17h30, et soirées de 18h à 21h le Mercredi.
- Le reste de l'année** : le Mercredi de 13h30 à 18h30 et le Vendredi soir de 18h à 21h.

### 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.



**Le règlement des activités se fait à l'avance**



**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

Rémi, le conseiller numérique vous propose un accompagnement individuel et des ateliers collectifs.



- Lundi et jeudi de 14h à 15h15 : Ateliers collectifs**

- Jeudi et vendredi de 9h à 12h : Permanence**

Renseignements au Centre Social : 04 71 62 70 05



## Contact

Gisèle ou Léna

au 04 71 62 70 05

# Les minots 2/3 ans

du 22 au 24 décembre

1 animatrice  
pour  
6 Enfants



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



Tout au long des vacances, les animateurs/animatrices proposeront aux enfants des activités adaptées à leur âge. Le matin, les enfants auront le choix entre plusieurs activités : création, parcours de motricité, danse, comptines et histoires. Des coins lectures, voitures, jeux d'imitation sont à leur disposition... L'après-midi les plus jeunes vont à la sieste, les autres profitent d'un moment de calme pour se reposer avant d'autre activités !

### Tous les jours, 2 lieux d'accueil :

Centre Social du Cap Blanc et Centre Social Hélitas

#### Horaires du Centre de loisirs :

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

#### ATTENTION

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

#### Navette Cap Blanc

Départ 8h30

Retour 18h

Merci de respecter ces horaires pour le bon fonctionnement.

Chaque jour merci de prévoir une gourde !



! Les repas (non compris dans les tarifs et facturés par la SODEXO). Attention, il faut s'inscrire sur le site de la Sodexo puis réserver ses repas. (Inscriptions 72 heures en avance)

## Du 22 au 26 Décembre Pôle Express

### Mardi

Matin : balade en Centre-Ville pour les animations de Noël (prévoir des affaires chaudes)

### Jeudi Férié

### Vendredi

Fermeture exceptionnelle

## Du 29 Décembre au 2 Janvier : Au cœur de l'hiver!

### Mardi

Journée sortie à Aurillac au festival du jeu (prévoir des affaires chaudes et pique-nique Sodexo)

### Jeudi Férié

### Vendredi

Journée pyjama party : cinéma et kermesse féérique (prendre son pique-nique et son pyjama)

Les mercredi 24 et 31 décembre le centre fermera à 17h30.  
Exceptionnellement possibilité de récupérer vos enfants de 16h30 à 17h30 ces jours-là. Le centre sera fermé le 25 décembre et 1<sup>er</sup> Janvier.



! Les activités et les sorties proposées peuvent être modifiées en fonction de la météo et des effectifs.

Vous trouverez les programmes complets à l'accueil du centre social, ou sur notre site internet [centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr) à partir du 15 décembre

**Contact**  
Christelle et Marylène  
au 04 71 62 70 06

# Les Coquins 5/6 ans

Les animateurs/animatrices 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 Hélitas

## Horaires du Centre de loisirs :

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

## ATTENTION

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

## Navette Cap Blanc

Départ 8h30

Retour 18h

Merci de respecter ces horaires pour le bon fonctionnement.

Chaque jour merci de prévoir une gourde !



**!** Les repas (non compris dans les tarifs et facturés par la SODEXO). Attention, il faut s'inscrire sur le site de la Sodexo puis réserver ses repas (Inscriptions 72 heures en avance).

Les mercredi 24 et 31 décembre le centre fermera à 17h30.

Exceptionnellement possibilité de récupérer vos enfants de 16h30 à 17h30 ces jours-là. Le centre sera fermé le 25 décembre et 1<sup>er</sup> Janvier.

## Du 22 au 26 Décembre Pôle Express

### Mardi

Matin : balade en Centre-Ville pour les animations de Noël (prévoir des affaires chaudes)

### Mercredi

Matin : piscine (nombre de place limité)

### Jeudi : Férié

### Vendredi

Fermeture exceptionnelle

## Du 29 décembre au 2 Janvier : Au cœur de l'hiver!

### Mardi

Journée sortie à Aurillac au festival du jeu (prévoir des affaires chaudes et pique-nique Sodexo)

### Jeudi : Férié

### Vendredi

Journée pyjama party : cinéma et kermesse féérique (prendre son pique-nique et son pyjama)



Les activités et les sorties proposées peuvent être modifiées en fonction de la météo et des effectifs.

Vous trouverez les programmes complets à l'accueil du centre social, ou sur notre site internet [centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr) à partir du lundi 15 décembre

## Contact

Christelle et Marylène  
au 04 71 62 70 06



# 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.*

## Idée cadeau Noël !

Un collectif d'habitants du quartier, accompagné par Pascaline Letellier, a rassemblé d'anciennes photos et des souvenirs d'habitants pour donner vie à un livre-mémoire sur le quartier des Alouettes : L'envol des Alouettes. En vente au prix de 15€ à l'Alouette café ou au centre social.



## 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

**f** AlouetteCaféAurillac

**04 71 62 70 05 (Nina)**





# Les Fripouilles 7/8 ans

# & Les Chenapans 9/11 ans

**Tous les jours, 2 lieux d'accueil :**

Centre Social du Cap Blanc et Centre Social Hélitas

## Horaires du Centre de loisirs :

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

## ATTENTION

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

## Navette Cap Blanc

Départ 8h30

Retour 18h

Merci de respecter ces horaires pour le bon fonctionnement.

Chaque jour merci de prévoir une gourde !



**Les repas** (non compris dans les tarifs et facturés par la SODEXO). Attention, il faut s'inscrire sur le site de la Sodexo puis réserver ses repas (Inscriptions 72 heures en avance).

Les mercredi 24 et 31 décembre le centre fermera à 17h30. Exceptionnellement possibilité de récupérer vos enfants de 16h30 à 17h30 ces jours-là. Le centre sera fermé le 25 décembre et 1<sup>er</sup> Janvier.

## Du 22 au 26 Décembre Pôle Express

### Mardi

Après-midi : balade en Centre-Ville pour les animations de Noël (prévoir des affaires chaudes)

**Jeudi** : Férié

### Vendredi

Fermeture exceptionnelle

## Du 29 Décembre au 2 Janvier

### Au cœur de l'Hiver

### Lundi

Matin : Piscine

(nombre de places limité)

### Mardi

Journée : sortie à Aurillac au festival du jeu (prévoir des affaires chaudes et pique-nique Sodexo)

**Jeudi** : Férié

### Vendredi

Journée pyjama party : cinéma et kermesse féérique (prendre son pique-nique et son pyjama)



Les activités et les sorties proposées peuvent être modifiées en fonction de la météo et des effectifs.

## Contact

Christelle et Marylène  
au 04 71 62 70 06

You trouverez les programmes complets à l'accueil du centre social, ou sur notre site internet [centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr) à partir du lundi 15 décembre

# Le Ski c'est pour bientôt !

**Les Mercredis ski  
ouvert aux enfants  
de 11 ans à 17ans**

Tous les mercredis  
(hors vacances) du  
**7 janvier au 19 février**  
Départ à 12h45 du parking  
du stade et retour à 18h30.

Les mercredis skis accessibles à tous,  
renseignements et tarifs en Janvier 2025.



En partenariat  
avec la Ville d'Aurillac.



## **Les Semaines Spécifiques Ski Vacances Hiver 2026**

**Une semaine spécifique qu'est-ce que c'est ?** Les enfants du centre de loisirs pratiquent la même activité pendant plusieurs demi-journées.

**De 7 à 11 ans, pendant les vacances d'Hiver, du 9 au 13 février pour les 7/11 ans et du 16 au 20 février pour les Ados**

Viens avec nous sur les pistes du Lioran, pour des journées ski en folie ! Le mercredi c'est grasse matinée ou pause gratuite sur le centre de loisirs. (Possibilité de louer le matériel. Prévoir le pique-nique et des affaires de neige. Goûter fourni.) Les semaines spécifiques accessibles à tous. Renseignements et tarifs en Janvier 2026 !

## **Le Lioran à la journée c'est possible !**

Renseignez-vous pour profiter d'un transport aller/retour pour la station du Lioran sur une journée.

# Le club ados

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, responsable du Club Ados ou Gisèle à l'accueil.



## Du 22 au 26 Décembre

### Lundi 22

- Matin : DIY de Noël
- Après-midi : Futsal à l'Af Park
- Soirée Raclette

### Mardi 23

Tournoi multisport au gymnase (prévoir un pique-nique)

### Mercredi 24

- Matin : Petit déjeuner
- Après-midi : Film et chocolat chaud (attention le centre ferme à 17h30)

### Jeudi 25 : FÉRIÉ

### Vendredi 26

FERMÉ

## Du 29 Décembre au 2 Janvier

### Lundi 29

- Matin : Festival du jeu à Aurillac
- Après-midi : création de cartes de vœux
- Soirée : repas de fin d'année

### Mardi 30

Patinoire au Lioran (prévoir son pique-nique)

### Mercredi 31

- Matin : Petit déjeuner
- Après-midi : Jeux de société (attention le centre ferme à 17h30)

### Jeudi 1<sup>er</sup> : FÉRIÉ

### Vendredi 2

- Matin : atelier cuisine : préparation du repas du midi
- Après-midi : film

## Festival des lanternes et balade à Brive

### Le samedi 17 janvier

Petits et grands sont invités à déambuler dans la magie du Festival des Lanternes à Brive. Un rendez-vous lumineux pour partager un instant de rêve et d'évasion.



### Contact

Lisa au 04 71 62 70 05  
clubadoshelitas



# Pour les jeunes 4 possibilités !

Le club ados à Hélitas, la Maison des Habitants à Belbex, les camps... et tes idées de projets !

## Le Aller vers, La Maison des habitants : tes idées de projet

« 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 la première semaine des vacances du 22 au 24 décembre de 10h à 18h30.

Elle propose des animations ainsi qu'une écoute et un accompagnement pour vos besoins ou envies de projet.

## Ensemble, on crée nos souvenirs ! Un projet ? Des envies ?

Les jeunes s'engagent pour leurs projets.



polygone

# Secteur familles

Des sorties à la journée, des voyages, des temps d'échanges, des manifestations...



## Puzzle participatif

Tout au long du mois de décembre, le centre social vous invite à participer à un puzzle collaboratif installé à l'accueil. Chaque visite est l'occasion d'ajouter une ou plusieurs pièces et de contribuer, ensemble, à la création d'une œuvre collective. Un moment simple et convivial pour partager, échanger et faire vivre l'esprit de solidarité qui nous rassemble.

## Des livres, des jeux en tous genres mais aussi !

### Le vendredi 5 décembre

La médiathèque nous ouvre ses portes pour une soirée. Renseignement et inscription auprès de Marion.

## Festival des lanternes et balade à Brive

### Le samedi 17 janvier

Petits et grands sont invités à déambuler dans la magie du Festival des Lanternes à Brive. Un rendez-vous lumineux pour partager un instant de rêve et d'évasion.

### RENCONTRES PARENTALITÉ :

#### Gym douce, le mardi 16 décembre

Moment privilégié autour d'activités physiques pendant et après la grossesse. Avec Elodie Hubentz, enseignante en activités physiques adaptées.



#### Alimentation de bébé, du jeune enfant

#### et de la future maman, le jeudi 18 décembre

Envie d'échanges sur l'alimentation de bébé, du jeune enfant et de la future maman ? Avec Léonie Cuvelier, Diététicienne-nutritionniste

#### Repas partagé, le jeudi 18 décembre

Venez participer à notre repas partagé de fin d'année pour les futurs et jeunes parents et leurs enfants. Une belle occasion de créer du lien et de passer un moment convivial.

#### Le Lieu d'Accueil Enfants Parents :

Au sein d'un lieu convivial et ludique, venez partager un temps privilégié avec votre enfant, avoir des temps d'échanges avec d'autres parents, autour d'activités d'éveil, de temps de lectures ou de jeux... Gratuit !

Les mardis matin de 9h à 12h et les jeudis après-midi de 13h30 à 18h30.



## Contact

Marion au 04 71 62 70 09

[marion.delcamp@helitas.fr](mailto:marion.delcamp@helitas.fr)



# Le pôle séniors

**Carsat**  
Retraite  
de Santé  
au travail



**Séniors, parce nous sommes jeunes depuis un peu plus longtemps 😊**

C'est pour qui ? dès 55 ans. Tous les jours, toutes les semaines, tous les mois, une occasion de sortir de chez soi. Grâce au Club amitiés Rencontres, à l'alouette Café, Atour Cœur, l'atelier mémoire, notre conseiller numérique et toutes et toutes les animations du centre social, vous pouvez vous concocter un programme à partir de vos envies et disponibilités.

## ATELIER NUMÉRIQUE :

**Les lundis et les jeudis de 14h à 15h15** : Atelier collectif pour les personnes débutantes sur 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 !

Renseignement auprès de Gisèle.

**LUNDI MATIN** : Atelier pilates.

## MARDI APRÈS-MIDI :

Jeux de cartes, jeux de société, conférences, repas organisés par le Club Alouette Amitiés Rencontres. Le mardi après-midi et vendredi pendant les vacances scolaires. Ouvert à tous, même aux non-retraités. Une fois par mois repas et conférence.

**MERCREDI MATIN** : Gym sensorielle.

**JEUDI MATIN** : Gym douce.

## VENDREDI APRÈS-MIDI :

- Ateliers mémoire avec le club Alouette Amitiés Rencontres.
- Jeux de cartes, repas avec Atout Cœur.

# Les cafés concerts



## L'art est public qu'est-ce c'est ?

C'est un collectif d'habitants qui recherche des artistes, décide de la programmation, assure la diffusion et l'organisation des soirées. Les bénévoles préparent toujours un plat qui est offert avec le prix de l'entrée. **Si vous avez envie d'y participer, le collectif est ouvert.** (Renseignements au 04 71 62 70 05)

## Au programme



### VENDREDI 12 DÉCEMBRE À 19H30

#### • Mathilde Monribot

<https://www.mathildemonribot.com/>

Basée à Bordeaux, Mathilde Monribot est une auteure-compositrice et interprète qui évolue dans un univers où folk, pop, chanson et poésie sont comme les quatre murs d'une cabane : la sienne. Après un premier titre S'il le faux sorti en Mars 2024, elle revient avec une entêtante Fleur, comme un dernier regard sur l'été, une nostalgie délicate et lumineuse.



### SAMEDI 24 JANVIER

En partenariat avec Swing'in Aurillac, Tang'aurillac, le Centre Départemental de Musiques et de Danses Traditionnelles, et le Conseil Départemental.

#### • Bal mélangé

Quand la musique réunit tous les styles sur une même piste, c'est cette merveille.



**Centre social A.L.C.**

**Hélitas**

tél. 04 71 62 70 05

[centresocial.alc@helitas.fr](mailto:centresocial.alc@helitas.fr)

[centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr)

