

saison  
**2026**

Enfance  
Ados  
Familles  
Séniors  
Clubs  
Alouette Café



**Février 2026**

ça se passe à  
**Hé  
litas**

Inscriptions  
dès le  
**Mercredi**  
**28 janvier à 8h30**  
Priorité aux adhérents  
et usagers réguliers  
le 1<sup>er</sup> jour

Renseignements

**04 71 62 70 05**  
**centresocialalc.fr**



# Infos pratiques

## Accueil de loisirs / Enfance (ALSH)

- **Tarifs** : de 1,10 € à 8,40 € la ½ journée, selon les revenus (tarifs applicables sous réserve de l'obtention des aides du CCAS d'Aurillac)
- **Horaires d'accueil**  
Matin : 7h30-9h et Midi : 11h45-12h15  
Après-midi : 13h15-14h et Soir : 17h30-18h30  
Accueil possible au Centre social du Cap Blanc :  
Matin : 7h30-8h30 et Soir : 18h-18h30

**Toute inscription réservée et non annulée la veille avant 18h sera facturée, sauf justificatif.**

## Club Ados (11/17 ans)

- **Tarifs** : **Accès libre pour les adhérents** sous réserve d'adhésion au centre social et abonnement accueil libre obligatoires - Certaines activités sont payantes : de 1,05 € à 16 € (aides CCAS déduites)
- **Horaires d'accueil**  
Vacances scolaires : lundi au vendredi 8h30 à 17h30 + mercredi soir 18h à 21h  
Hors vacances : mercredi 13h30 à 18h30 + vendredi soir 18h à 21h

## Paielement des activités

Le paiement est demandé à l'avance lors de l'inscription.

En cas de difficulté, n'hésitez pas à contacter Marion : nous prendrons le temps de trouver une solution ensemble. Merci de votre compréhension.

Moyens de paiement : chèque, espèces, Pass' Cantal, CESU, chèques vacances, tickets CAF, paiement échelonné, carte bancaire.

Nouveauté  
Paiement  


## Repas (ALSH et Club Ados) :

- Repas non compris dans les tarifs
- Facturation assurée par SODEXO
- Inscription et réservation obligatoires sur le site SODEXO
- Réservation des repas 72h à l'avance



## Contact

Gisèle ou Léo

au 04 71 62 70 05



LE TRI  
+ FACILE



BAC  
DE  
TRI



IMPRIM'VERT®

© 2024 - 9581

Conception graphique : Z-INDEX - 15000 Aurillac  
Impression : Imprimerie Champagnac - 15000 Aurillac  
Ne pas jeter sur la voie publique

# Les minots 2/3 ans

1 animatrice  
pour  
6 Enfants

Innovation  
soutenue par



Un espace d'éveil et de découverte pour votre enfant,  
du 16 au 20 février.

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/animateuses 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'autres activités !

**Tous les jours, 2 lieux d'accueil :**  
Centre Social du Cap Blanc et Centre Social Héлитas

**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 9 au 13 Février La jungle

### Mardi

Matin : cinéma au centre

### Mercredi

Matin : piscine

### Vendredi

Sortie au Miny Toons à

Aurillac

(prévoir le pique-nique)

## Du 16 au 20 Février Les bisounours en vadrouille

### Mardi

«Carnaval Party» amène ton déguisement : atelier maquillage, musique et défilé au parc Héлитas

### Mercredi

Matin : atelier multi-jeux avec l'intervenante Marlène Begon

### Vendredi

Les Olympiades

(prévoir le pique-nique)



**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 28 janvier

**Contact**  
Christelle et Marylène  
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 Hélias

**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 !**



**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 9 au 13 Février La jungle

### Mercredi

Après-midi :  
cinéma au centre

### Vendredi

Sortie initiation cirque  
avec l'association «Tout un cirque» à Aurillac  
(prévoir le pique-nique)



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

## Du 16 au 20 Février Les bisounours en vadrouille

### Lundi

Matin : piscine

Lundi après-midi : cinéma  
au centre

### Mardi

«Carnaval party» amène  
ton déguisement : atelier  
maquillage, musique et  
défilé au parc Hélias

### Mercredi

Après-midi : atelier  
construction avec  
l'intervenante Marlène  
Begon

### Vendredi :

Les Olympiades (prévoir son  
pique-nique)

**Vous trouverez les programmes complets à l'accueil du centre social, ou sur notre site internet [centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr) à partir du 28 janvier**

## 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.*



Estelle propose un

## ÂTELIER PATISSERIE

1er vendredi de chaque mois  
13h30 16h

PARTICIPATION FINANCIERE SELON RECETTE,  
inscription obligatoire : Nina ou Gisèle : 04 71 62 70 05



## 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 et Gisèle)**







# 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 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 !**



**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 9 au 13 Février La jungle

### Lundi

Matin : piscine

Après-midi : cinéma au  
centre

### Vendredi

Sortie course d'orientation  
hivernale et luge au Lioran  
(prévoir le pique-nique)

## Du 16 au 20 Février La fête des couleurs

### Mardi

«Carnaval party» amène ton  
déguisement : atelier ma-  
quillage, musique et défilé  
au parc Hélitas

### Mercredi

Après-midi : cinéma au  
centre

### Vendredi

Sortie Kid's fun à Figeac  
(prévoir le pique-nique)

## Les Semaines Spécifiques Ski/Snow

- Les enfants et les ados pratiqueront durant 4 jours le ski. Le mercredi, c'est grosse matinée ou pause gratuite sur le Centre de loisirs et le Club ados.
- De 7 à 17 ans pendant les deux semaines des vacances scolaires  
Du lundi 09 février au vendredi 13 février et du lundi 16 février au vendredi 20 février.  
Viens avec nous sur les pistes du Lioran, pour des journées ski en folie ! (Possibilité de louer le matériel, de 10 à 30 euros la semaine. Prévoir le pique-nique et des affaires de neige. Goûter fourni.)

**Tarifs : de 16,5\* à 154€ suivant revenus**

\*Aides CCAS déduites pour les aurillacois



**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

Vous trouverez les programmes  
complets à l'accueil  
du centre social, ou sur notre  
site internet [centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr)  
à partir du 28 janvier



# 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 Hélitass

**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 !**



**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 9 au 13 Février

#### La jungle

#### Lundi

Matin : piscine

#### Vendredi

sortie course d'orientation hivernale et luge au Lioran (prévoir le pique-nique)

### Du 16 au 20 Février

#### La fête des couleurs

#### Mardi

«Carnaval party» amène ton déguisement : atelier maquillage, musique et défilé au parc Hélitass

#### Mercredi

Piscine

#### Vendredi

sortie Trampoline Park à Figeac (prévoir le pique-nique)

## Les Semaines Spécifiques Ski/Snow

- **Les enfants et les ados pratiqueront durant 4 jours le ski.** Le mercredi, c'est grasse matinée ou pause gratuite sur le Centre de loisirs et le Club ados.
- **De 7 à 17 ans pendant les deux semaines des vacances scolaires**  
**Du lundi 09 février au vendredi 13 février et du lundi 16 février au vendredi 20 février.**  
**Viens avec nous sur les pistes du Lioran, pour des journées ski en folie !** (Possibilité de louer le matériel, de 10 à 30 euros la semaine. Prévoir le pique-nique et des affaires de neige. Goûter fourni.)

**Tarifs : de 16,5\* à 154€ suivant revenus**

\*Aides CCAS déduites pour les aurillacois



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

# Pour les jeunes 4 possibilités !



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

Pendant les vacances de février, Zoé est présente les 2 semaines de 9h à 18h du lundi au vendredi. Elle propose des animations ainsi qu'une écoute et un accompagnement pour vos besoins ou envies de projet. D'ailleurs un projet d'engagement pour la construction d'un voyage en Italie est en cours de préparation.

## 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 ou Gisèle à l'accueil.**

### Du 9 au 13 Février

#### Lundi 9/02

- Matin : piscine
- Après-midi : grand jeu

#### Mardi 10/02

- Matin : tournois switch
- Après-midi : initiation escalade

#### Mercredi 11/02

- Matin : petit déjeuner
- Après-midi : atelier cuisine
- Soirée raclette (18h - 21h)

#### Jeudi 12/02

- Matin : atelier créatif
- Après-midi : cirque

#### Vendredi 13/02

- Sortie au Lioran ski de fond\* (prévoir un pique-nique + affaires de neige)

### Du 16 au 20 Février

#### Lundi 16/02

- Matin : piscine
- Après-midi : atelier crêpes

#### Mardi 17/02

- Matin : jeux de société
- Après-midi : tournois ping pong
- Soirée patinoire au Lioran (18h - 23h30 prévoir un pique-nique + affaires chaudes)

#### Mercredi 18/02

- Matin : préparation d'un brunch (attention ne pas réserver de repas sodexo)
- Après-midi : film

#### Jeudi 19/02

- Matin : atelier créatif
- Après-midi : tournoi inter centre multi sport

#### Vendredi 20/02

- Sortie trampoline parc et bowling à Figeac\*\* (prévoir un pique-nique)



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

### Les Semaines Spécifiques Ski/Snow

- Les enfants et les ados pratiqueront durant 4 jours le ski. Le mercredi, c'est grasse matinée ou pause gratuite sur le Centre de loisirs et le Club ados.
- De 7 à 17 ans pendant les deux semaines des vacances scolaires Du lundi 09 février au vendredi 13 février et du lundi 16 février au vendredi 20 février.  
Viens avec nous sur les pistes du Lioran, pour des journées ski en folie ! (Possibilité de louer le matériel, de 10 à 30 euros la semaine. Prévoir le pique-nique et des affaires de neige. Goûter fourni.)

**Tarifs : de 16,5\* à 154€ suivant revenus**

\*Aides CCAS déduites pour les aurillacois



**Lisa : 04 71 62 70 05**  
**clubadoshelitas**   

7







**Tout shuss  
vers  
le Lioran !**

**NOUVEAUTÉ !  
Bon plan à la neige pour les familles**

(dans la limite des places disponibles)

Profitez du bus du centre social Héлитas  
pour la journée (aller / retour) et venez-vous  
éclater à la neige au Lioran.

Tarif du transport de 1 à 7€ par jour et par personne  
(Renseignements auprès de Gisèle et Lisa)

## **Les Semaines Spécifiques Ski/Snow**

- **Les enfants et les ados pratiqueront durant 4 jours le ski.**  
Le mercredi, c'est grosse matinée ou pause gratuite sur le  
Centre de loisirs et le Club ados.

- **De 7 à 17 ans pendant les deux semaines des vacances  
scolaires**

**Du lundi 09 février au vendredi 13 février et  
du lundi 16 février au vendredi 20 février.**

**Viens avec nous sur les pistes du Lioran, pour des journées  
ski en folie !**

(Possibilité de louer le matériel, de 10 à 30 euros la semaine.  
Prévoir le pique-nique et des affaires de neige. Goûter  
fourni.)

**Tarifs : de 16,5\* à 154€ suivant revenus**

\*Aides CCAS déduites pour les aurillacois

# Rencontres parentalité pour vous accompagner

Nous vous proposons plusieurs 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 !



Innovation  
soutenue par



**Ateliers Gym douce et Pilates adaptés à la maternité**  
Ateliers spécialement adaptés pré et post natal avec Elodie Hubentz, Enseignante en activités physiques.

**Un moment cuisine, le jeudi 5 février 10h**

Un temps chaleureux autour d'une démonstration de cuisine sur le thème des crêpes suivi d'un repas pris en commun avec Léonie Cuvelier, diététicienne. Elle vous proposera des conseils pratiques sur la nutrition pour votre enfant et de votre famille.

**Une parenthèse bien-être, le vendredi 13 février à 10h**

Un moment privilégié avec Léa Mazières thérapeute bien-être pour apprendre à reconnaître et comprendre vos émotions, et expérimenter des techniques d'auto-massage inspirées de la médecine chinoise. Un moment de détente, de partage et de reconnexion à soi, destiné aux adultes, avec un espace où les enfants peuvent rester et s'amuser.

**«Y'a personne de parfait»**

Nous vous proposons une série de plusieurs rencontres « Y'a personne de parfait » conçu pour vous soutenir dans votre rôle de parent. Les temps proposés aux parents vous offriront un espace de partage, de conseils et de soutien. En partenariat avec le C.A.D.A. d'Aurillac.

## Les activités culturelles et de loisirs pour toute la famille !

**À la découverte des valises mystérieuses,  
le vendredi 6 février à 18h**

Venez découvrir Échappatoire, un escape game en valise à vivre en famille, à partir de 8 ans ! Des énigmes à résoudre, des valises mystérieuses, une ambiance brocante... et surtout un moment ludique à partager, sans pression de temps.



## Bon plan à la neige pour les familles !

Direction Le Lioran ! Laissez-vous porter, on s'occupe du trajet... à vous les batailles de boules de neige, la luge...  
Tarif du transport de 1 à 7€ par jour et par personne

### Contact

Marion au 04 71 62 70 09  
marion.delcamp@helitas.fr  
f marion centresocial alc





# Le pôle séniors



## 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, Atout 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 ! Le 6 et 27 février, le 6, 13 et 20 mars, le 3 et 24 avril

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 27 FÉVRIER à 20h30 :

En ouverture de soirée, les Elèves du Département de musiques amplifiées du Conservatoire d'Aurillac

#### • 1<sup>ère</sup> partie : Nicolas Driot :

Riche de quatre albums et de centaines de concerts, pour les grands et les moins grands (le conte musical à succès « Victor et le Ukulélé »), Nicolas Driot revient avec un nouveau projet très pop, élégant et poétique, enluminé de sa collaboration avec Vivien Bouchet (Zazie, Étienne Daho...). Le grain y est fin et contemporain, la plume toujours ciselée, quelque part entre Ben Mazué et Jean Louis Murat.

#### • Emilie Marsh :

Avec son nouvel album, Emilie déploie ses ailes... Riffs imparables, formules épicées, élégie solaire. Pris entre le feu de la passion et le feu de la disparition, « Amour bandit » est un album à double-face, nord et sud escaladées avec grâce. Une ode à la vie flamboyante, urgente. L'odyssée d'Emilie, voyage à travers les sentiments les plus purs et les hautes émotions. Elle vous le crie, elle vous le chuchote, elle vous le feule avec son gimmick entêtant : « + d'amour » et nous sommes ravis de l'accueillir sur scène dans le cadre d'Hibernarock !



### VENDREDI 27 MARS À 19h30 :

• 1<sup>ère</sup> partie avec les Elèves du Département de musiques amplifiées du Conservatoire d'Aurillac

#### • Les Chant'bar

<https://www.facebook.com/leschantbar>

Les Chant'Bar interprètent un répertoire de chansons françaises de Brassens, Bobby Lapointe, Brel, Aznavour, en passant par Gainsbourg, Joe Dassin, avec un final endiablé qui comble les participants, dans une ambiance très conviviale.



**Centre social A.L.C. Héltas**

tél. 04 71 62 70 05

[centresocial.alc@helitas.fr](mailto:centresocial.alc@helitas.fr) | [centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr)