

saison
2026

Enfance
Ados
Familles
Séniors
Clubs
Alouette Café



Avril 2026

ça se passe à
**Hé
lit
as**

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

Paiement des activités

Le paiement se fait 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 Léna

au 04 71 62 70 05



LE TRI
+ FACILE



IMPRIM'VERT®

© 2024 - 5581

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 6 au 10 avril.

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 et les Canailloux 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 !

ATTENTION CHANGEMENT : afin de répondre au mieux aux besoins des enfants et des parents au moment de l'accueil, les petites Canailles seront répartis en deux groupes tout au long de la journée.

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.

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 6 au 10 Avril
C'est pas sorcier**

Lundi
Férié

Vendredi
Sortie* : atelier archéologie au musée et jeux de piste dans Aurillac (prendre le pique-nique et le goûter).

**Du 13 au 17 Avril
La coupe des maisons**

Vendredi

Sortie* (prendre le pique-nique et le goûter)

- **Les canailloux** : balade et découverte de petites bêtes autour du marécage de Saint-Mamet-La Salvetat.
- **Les petites canailles** : balade dans la forêt magique et contes à la médiathèque de Saint-Mamet-La Salvetat.



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 à partir du mercredi 25 mars

2

Contact
Christelle et Marylène
au 04 71 62 70 06

*inscription à la journée obligatoire

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 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 !

! 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 6 au 10 Avril C'est pas sorcier

Lundi
Féриé

Mercredi
Piscine

Vendredi
Sortie* aux Jardins de
Colette à Varetz
(prendre le pique-nique et le goûter)

Du 13 au 17 Avril La coupe des maisons

Judi
Après-midi : spectacle «
Kontakt » (musique, acrobatie
et poésie) par Cie Puéril Péril
au gymnase communautaire de
Saint-Mamet-La Salvetat.

Vendredi
Sortie* : visite de la ferme
la Maison Rouge à Vitrac
spécialisée dans les produits
laitiers (prendre le pique-nique
et le goûter).

*inscription à la journée obligatoire

! 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 à partir du mercredi 25 mars

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 bénévoles vous proposent différentes animations pour se retrouver : Atelier peinture sur soie, tricot, chant, jeux de cartes, belote, tarot, poker, club lecture, atelier pâtisserie, randonnée, atelier numérique

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



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 **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 !



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 6 au 10 Avril C'est pas sorcier

Lundi Férié

Mardi

Sortie : Cantal Tour Sport

(prendre le pique-nique et le goûter)

Mercredi

Matin : archiva-jeux sur le thème du sport aux archives départementales du Cantal

(places limitées)

Vendredi

Visite* du parc animalier de

Gramat (prendre le pique-nique et le goûter)

Du 13 au 17 Avril La coupe des maisons

Mercredi

Piscine

Judi

Après-midi : spectacle «

Kontakt » (musique, acrobatie et poésie) par Cie Puéril Péril au gymnase communautaire de Saint-Mamet-La Salvetat

Vendredi

Sortie* sentier de l'imaginaire «la forêt magique» à Taussac (prendre le pique-nique et le goûter)

*inscription à la journée obligatoire



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 à partir du mercredi 25 mars

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 **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 !**

! 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 6 au 10 Avril C'est pas sorcier

Lundi Férié

Judi

Sortie : Cantal Tour Sport
(prendre le pique-nique et le
goûter)

Vendredi

**Sortie* : visite du parc
animalier de Gramat**
(prendre le pique-nique et le
goûter)

Du 13 au 17 Avril La coupe des maisons

Lundi
Piscine

Vendredi

**Sortie* : accrobranche et jeux
à Rénac**
(prendre le pique-nique et le
goûter)

*inscription à la journée obligatoire

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

La Semaine Spécifique Les architectes et les paysagistes en herbe

Cantal
ca.u.e
Conseil d'architecture, d'urbanisme
et de l'environnement

Pour les 9/11 ans : les après-midis du mardi 7 au vendredi 10 avril
(places limitées) :

Le thème est «j'imagine ma rue» en créant une maquette
en 3D animé par Emilie, Geneviève et Marie-Pia du Conseil
d'Architecture d'Urbanisme et d'Environnement.

**Vous trouverez les programmes complets à l'accueil
du centre social, ou sur notre site internet centresocialalc.fr
à partir du mercredi 25 mars**

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.



	Lundi 06/04	Mardi 07/04	Merc. 08/04	Jeudi 09/04	Vend. 10/04
Matin	Férieré	Cantal Tour Sport à Mauriac (prendre le pique-nique et le goûter)	Ateliers jeux vidéos et réalité virtuelle (prendre le pique-nique et le goûter) Soirée fondue aux chocolats 18h-21h	Ateliers créatifs	Cuisine repas du midi
Après-midi					Attention ne pas réserver de repas Sodexo

	Lundi 13/04	Mardi 14/04	Merc. 15/04	Jeudi 16/04	Vend. 17/04
Matin	Piscine	Ateliers cuisine	Petit déjeuner	DIY Jardin	Accrobranche et jeux à Rénac (prendre le pique-nique et le goûter)
Après-midi	Ateliers manuels	Badminton Volley	Multi sports Pizzas et grand jeu 18h-21h	Spectacle acrobatique aérien à Saint-Mamet	



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

Séjour à Nîmes

Du 7 au 10 avril - 9/11 ans et 12/17 ans
Détails en page 8



Contact

Lisa au 04 71 62 70 05
clubadoshelitas



Pour les jeunes

4 possibilités !

Le club ados à Hélietas, 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 20 au 24 octobre de 10h à 18h30.

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

Séjour à Nîmes

Du 7 au 10 avril - 9/11 ans et 12/17 ans
Hébergement à l'hôtel en pension
complète.

Tarifs de 112€ à 350€*

*aides CCAS déduites

Partez à l'aventure à Nîmes avec un programme ludique mêlant culture, nature et créativité. Découvrez les monuments emblématiques de la ville à travers un **escape game urbain**. Profitez également d'une immersion en Camargue avec l'observation d'une manade traditionnelle, des **chevaux camarguais**, des **flamants roses** et des salins d'Aigues-Mortes lors d'une croisière en bateau et d'un **safari en 4x4**. Enfin, repartez avec un souvenir unique grâce à un atelier créatif de fabrication de cosmétiques... et bien d'autres surprises vous attendent tout au long du séjour.

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 !

Théâtre forum « Accro aux écrans » Jeudi 2 avril à 18h

Dans le cadre du Défi des écrans, la compagnie La Caravole propose une soirée théâtre forum ouverte aux familles. Inscriptions au Centre social A.L.C.

Innovation
soutenue par



Café
du Cantal



Sortie à la ferme pédagogique des Bornottes Mercredi 8 avril à la journée

Parents et enfants partageront un moment privilégié à la découverte des animaux de la ferme et de la vie rurale. Un temps ludique et éducatif pour apprendre, s'émerveiller...



Gym ludique parents-enfants au gymnase d'Aron Jeudi 9 avril le matin

Un moment de jeu et de mouvement à partager avec votre enfant avec Elodie Hubentz, enseignante en activités physiques.



L'activité physique pendant la grossesse Mardi 28 avril

Participez à un atelier dédié à l'activité physique pendant la grossesse, alliant pratique douce et temps d'échanges. Animé par Elodie Hubentz, enseignante en activités physiques.



Vivre avec mon ado : comment l'accompagner vers l'autonomie ? Mercredi 29 avril

Comment trouver le juste équilibre entre cadre et liberté ? Comment accompagner son ado vers plus d'autonomie tout en maintenant le dialogue ? Cette rencontre sera animée par Boris Izoulet, psychologue.



Mission Goûter ! Astuces et Idées pour des Enfants en Pleine Forme - Jeudi 30 avril

Un temps chaleureux sur le thème du goûter avec Léonie Cuvelier, diététicienne.



Contrôle parental : des clés pour un cadre numérique serein - Mardi 5 mai

Une soirée dédiée aux parents pour comprendre et paramétrer facilement les outils de contrôle parental (téléphone, tablette, console...).



Soirée spéciale mamans : parenthèse bien-être - Mardi 19 mai à 18h30

Offrez-vous un moment rien que pour vous ! Mélanie Pons, socio-coiffeuse, vous propose des conseils personnalisés et des astuces bien-être.



Contact

Marion au 04 71 62 70 09
marion.delcamp@helitas.fr
 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, 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 ! Le 24 avril, les 22 et 29 mai, les 5, 12 et 19 juin.

Renseignements 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.

JEUDI APRÈS-MIDI : Jeux de cartes à l'Alouette Café..

VENDREDI APRÈS-MIDI :

- Ateliers mémoire à 17h15 avec le club Alouette Amitiés Rencontres.
- Jeux de cartes, jeux de société et repas avec Atout Cœur.

Les activités culturelles et de loisirs pour toute la famille !

Fête du Pain Dimanche 31 mai

Au four à pain de Belbex
(Impasse Jean Moulin)

Venez vivre une journée conviviale
autour du four à bois !

Animation proposée dans le cadre
du Printemps des générations.

Les cafés c ncerts

VENDREDI 27 MARS À 19h30 :

• 1^{ère} 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.



VENDREDI 24 AVRIL À 19h30 :

En partenariat avec Swing'in Aurillac

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

• Juliette and the Papa's

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

Juliette and the papas, septet jazz cantalien, c'est la rencontre insolite d'une flûte aérienne et de la voix grave et sensuelle de Juliette, portées par une contrebasse ronronnante, des guitares jazzy, un piano élégant et une batterie entraînante.



Centre social A.L.C. Hélitás

tél. 04 71 62 70 05

centresocial.alc@helitas.fr | centresocialalc.fr