

saison
2026/2027

Enfance
Ados
Familles
Séniors
Clubs
Alouette Café



Automne 2026

ça se passe à
**Hé
lit
as**

**Inscriptions
dès le
Mercredi
7 octobre 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 1,12 €* à 8,10 € la ½ journée, selon les revenus (aides CCAS déduites pour les aurillacois)
- **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 (annuel de 14€ à 16€ et durant les vacances scolaires de 8 à 10€ par semaines).
Certaines activités sont payantes : de 1,12 €* à 17,16 €* (aides CCAS déduites pour les aurillacois) abonnement annuel de 14€ à 16€
- **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 22h

* aide CCAS déduites pour les Aurillacois

Paielement 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, C'ESU, chèques vacances, tickets CAF, paiement échelonné, carte bancaire.



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
- **La SODEXO a modifié son organisation, elle appliquera dès le 1^{er} septembre un tarif unique de 6,44€ pour les repas consommés sans réservation.**



Contact

Gisèle au 04 71 62 70 05



LE TRI
+ FACILE



IMPRIM'VERT®
10 2014 - 00017

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 19 au 23 octobre 2026.

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 : les petites canailles seront divisées en deux groupes avec un accueil par groupe afin de répondre au mieux aux besoins des enfants et des parents au moment de l'accueil.

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 19 au 23 octobre
Autumn Cozy

Mercredi

Piscine

Vendredi

Sortie* : médiathèque d'Aurillac jeux et conte autour de l'automne (prendre son pique-nique et son goûter)

Du 26 au 30 octobre
Les chasseurs express

Mercredi

Piscine

Vendredi

Sortie* : médiathèque d'Aurillac jeux et conte autour de l'automne (prendre son pique-nique et son goûter)



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

Semaines ré-créatives 3-6 ans

Atelier multi-sports : les matins du 26 au 29 octobre (8 pl.)

Bouge, saute, escalade tou tau long de la semaine



Vous trouverez les programmes complets à l'accueil du centre social, ou sur notre site internet centresocialalc.fr à partir du mercredi 7 octobre

Contact
Marylène et Rémy
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 **Hélicas**

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 19 au 23 octobre

Autumn Cozy

Mercredi

Piscine

Vendredi

Sortie* : spectacle « Chemin
des métaphores de Cie singe
Diesel » à la salle des fêtes
de Omps**
(prévoir pique-nique et goûter)

Du 26 au 30 octobre

Les chasseurs express

Mercredi

Piscine

Vendredi

Spectacle d'Halloween
au Centre des Congrès à
Aurillac**



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



Semaines ré-cratives

• **Atelier «musique et expression corporelle» :**

5-6 ans avec Carine (intervenante)

les matins du 19 au 22 octobre (8 pl.) Représentation : jeudi à 17h30
au centre social Hélicas dans le cadre de la semaine culture du monde

• **Atelier «multi-sports» 4-6 ans :**

les matins du 26 au 29 octobre (8 pl.)

Bouge, saute, escalade tout au long de la semaine



**Vous trouverez les programmes
complets à l'accueil du centre social,
ou sur notre site internet
centresocialc.fr
à partir du mercredi 7 octobre**

Contact

Marylène ou Rémi
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 dimanche.**

Le **midi entre 12h et 13h30** le vendredi.

Les **après-midis de 13h30 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, randonnée, atelier numérique.

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

CULTURE DU MONDE

en partenariat avec la mairie d'Aurillac

- **Mercredi 21 octobre** matin ou après-midi
Atelier modelage
- **Vendredi 23 octobre** après-midi
Animation autour de l'arbre :
Randonnée découverte 17h suivi d'une auberge espagnole
Projection de film par Peuple et Culture à 20h

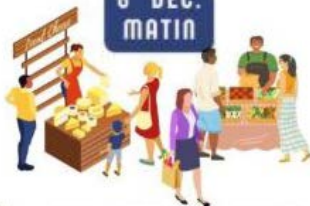
Inscription au 04 71 45 46 15

SAMEDI
5 DEC.
MATIN

HUÎTRES &
CREVETTES



DIMANCHE
6 DEC.
MATIN



MARCHÉ BIO
Des producteurs locaux



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 19 au 23 octobre

Autumn Cozy

Lundi

Atelier création des Lanternes
avec ECLAT (12 pl.)

Mercredi

Piscine

Vendredi

Sortie* : festival du jeu
à Figeac**

(prévoir pique nique et goûter)

Du 26 au 30 octobre

Les chasseurs express

Mercredi

Piscine

Vendredi

Spectacle d'Halloween
au Centre des Congrès à
Aurillac**



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

Semaines ré-créatives 7/11 ans

• Atelier «musique et expression corporelle»
avec Carine (intervenante)

les matins du 19 au 22 octobre (8 pl.) Représentation : jeudi à 17h30
au centre social Hélitas dans le cadre de la semaine culture du monde

• Atelier «multi-sports» 4-6 ans :

les matins du 26 au 29 octobre (8 pl.)

Viens escalader, bouget et escalader tout au long de la semaine



Contact

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 7 octobre**

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 19 au 23 octobre
Autumn Cozy

Lundi
Piscine

Mardi
Cantal tour sport à Maurs

Vendredi
Sortie* : festival du jeu à
Figeac**
(prévoir pique-nique et goûter)

Du 26 au 30 octobre
Les chasseurs express

Lundi
Piscine

Mercredi
Départ 13h45 direction « la
boom inter-générationnel à
l'espace des carmes

Vendredi
Sortie* : « escape game
fantomatique » à Saint-
Flour**
(prévoir pique-nique et goûter)

*inscription à la journée obligatoire **prendre son pique-nique et goûter

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

Semaines ré-créatives 7/11 ans

- Atelier «musique et expression corporelle»
avec Carine (intervenante)

les matins du 19 au 22 octobre (8 pl.) Représentation : jeudi à 17h30
au centre social Héлитas dans le cadre de la semaine culture du monde

- Atelier «multi-sports» 4-6 ans :

les matins du 26 au 29 octobre (8 pl.)

Viens escalader, bouget et escalader tout au long de la semaine



**Vous trouverez les programmes complets à l'accueil
du centre social, ou sur notre site internet centresocialalc.fr
à partir du mercredi 7 octobre**

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.

Du 19 au 23 octobre

Lundi 19 Octobre

- **Matin** : Initiation Hip Hop et atelier créatif
- **AM** : Atelier créatif et initiation Hip Hop

Mardi 20 Octobre

Journée Cantal tour sport à Maurs (prévoir un pique-nique + goûter)

Mercredi 21 Octobre

- **Matin** : Petit déjeuner
- **AM** : Film
- **Soirée** : Cache cache géant (prévoir un pique-nique + goûter)

Jeudi 22 Octobre

- **Matin** : Atelier cuisine avec Léonie Cuvelier diététicienne (ne pas réserver de repas Sodexo)
- **AM** : Af Parc

Vendredi 23 Octobre

- **Journée à St Flour, Florus Gaming Day et multi sports** (prévoir un pique-nique + goûter)

Du 26 au 30 octobre

Lundi 26 Octobre

- **Matin** : Piscine
- **AM** : Atelier bracelets, perles, scoubidou

Mardi 27 Octobre

Journée grands jeux et multi sport au gymnase (prévoir un pique-nique + goûter)

Mercredi 28 Octobre

- **Matin** : Petit déjeuner
- **AM** : Jeux au city
- **Soirée** : Halloween

Jeudi 29 Octobre

- **Matin** : Tournois multi jeux
- **AM** : On goûte quoi ?

Vendredi 30 Octobre

- **Journée à Figeac, bowling et trampoline parc** (prévoir un pique-nique + goûter)

Retrouvez-nous au club ados les vendredis soirs :

- 6/11 : soirée escape game
- 11/12 : Bal années 2000 FLUO
- 18/12 : Repas de Noël



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



Contact

Lisa au 04 71 62 70 07
clubadoshelitas



Pour les jeunes

4 possibilités !

Le club ados à Héлитas, 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 Médiateur jeunesse. Des projets, des envies de partir, des questions... Robin vient vers vous «hors des murs» !



Robin est présent les mercredis après-midi de 13h30 à 18h30 et pendant la première semaine des vacances du 20 au 24 octobre de 10h à 18h30.

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

Séjour engagement

Tout au long de l'année, un groupe de jeunes s'est engagé au sein du centre social et participera à un séjour à Paris durant les vacances d'automne.

Au programme, visite de Paris, Europas expérience, cité des sciences, rencontre avec des jeunes d'un centre social, bateau mouche.



Séjour à la neige

Séjour à la neige
à Valmorel du 19 au 24/12

Renseignements
à partir du 19 octobre



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 !



- **Planètes parents : Samedi 10 octobre**

Spectacles et animations pour les parents et les enfants à La Plantelière portés par le Réseau parentalité.



- **Atelier nutrition : Jeudi 15 octobre à 14h**

Atelier « Le goûter des enfants » avec Léonie Cuvelier, diététicienne-nutritionniste. Un moment convivial pour découvrir des idées simples pour un goûter équilibré et gourmand.



Journée danse parent-enfant : Dimanche 18 octobre

Moment privilégié de danse et de musique à partager en famille. À chaque âge, son atelier danse parent-enfant et une parenthèse dansée entre mamans.

- **Parents et tout-petits : on bouge ensemble !**

Les mardis 10, 17 et 24 novembre à 10h

Envie de partager un moment de complicité avec votre enfant ? Venez découvrir la gym parents et jeunes enfants. Au programme : des jeux, du mouvement, des découvertes et surtout du plaisir à partager ensemble dans une ambiance conviviale et bienveillante.



- **Escape game Duo ados/parents : Vendredi 6 novembre**

L'escape game « Sortez Amélie de là » : une expérience ludique et pédagogique pour sensibiliser les jeunes et leurs parents à la santé en partenariat avec la C.P.A.M. du Cantal.



- **Soirée spéciale mamans «parenthèse bien-être» :
Lundi 9 novembre à 18h30**

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



- **Parents solos : partageons nos expériences
Mercredi 2 décembre à 18h30**

Une soirée pour souffler, échanger et partager son expérience proposée à l'initiative de mamans solos. Venez rencontrer d'autres parents, discuter librement de votre quotidien... dans une ambiance conviviale et bienveillante.



Contact

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





Le pôle sénior



Sénior, 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.

PROJECTION DE FILM - «T'AS PAS CHANGÉ» :

Mardi 10 novembre à 14h30 :

Dans le cadre de l'Automne de la Flamboyance, à Helitas, projection du film «T'as pas changé» de Jérôme Commandeur. Suite à un événement aussi loufoque que tragique, quatre anciens lycéens cabossés se télescopent et font face à leur passé. La force du groupe suffira-t-elle à les remettre droits ? Gratuit et ouvert à tous sur réservation au 04 71 45 47 07

LES ATELIERS CUISINE :

On prépare et on mange ensemble avec Léonie Cuvelier, diététicienne – nutritionniste.

- les vendredis 2, 9, 16 octobre
- les vendredis 6, 12, 20 novembre
- les vendredis 4, 11, 18 décembre



REPRENEZ LE VÉLO EN DOUCEUR ! ATELIER REMISE EN SELLE AUTONOME

En septembre et octobre de 9h à 11h30 à Helitas.



Pôle
Mobilités
Durables

- **MARDI APRÈS MIDI** : Le club amitiés rencontres : jeux de cartes, jeux de société, conférence, repas.
- **MARDI DE 18H À 19H** : Sophrologie
- **MERCREDI MATIN** : gym sensorielle
- **JEUDI MATIN** : gym douce
- **JEUDI APRÈS MIDI** : Café tricot
- **VENDREDI MATIN** : Atelier bien être en musique avec Carine. Vous apprendrez ou reverrez quelques chansons intemporelles.
- **VENDREDI APRÈS MIDI** : Jeux de carte avec Atout Cœur

Les activités culturelles et de loisirs pour toute la famille !



• CREATION DE LANTERNES : SAMEDI 17 OCTOBRE - DE 9H À 12H



Dans le cadre du projet « Lanternes, lumières sur la Ville - La tête dans les nuages » porté par Eclat, nous vous proposons un atelier de fabrication de lanternes en familles, amis...

• SPECTACLE CULTURE DU MONDE MARDI 20 OCTOBRE À 15H

Spectacle « Odysée » au Centre des Congrès, montez à bord de l'«ETINC'ELLES». Laissez-vous guider par son équipage pour découvrir des escales de rêve.



• FESTIVAL DU JEU «DÉS EN BULLES» À FIGEAC VENDREDI 23 OCTOBRE DE 9H À 17H30

Petits et grands, venez découvrir la ludothèque géante.



• BOURSE AUX JOUETS DIMANCHE 22 NOVEMBRE

Vente de jouets, de vêtements et de matériel de puériculture.



VALMOREL

Séjour Jeunes et en Familles à la neige

du 19 au 24 décembre

Renseignements dès le 19 octobre

Les cafés cncerts

VENDREDI 9 OCTOBRE 2026 à 19h30

• PEYO

Guitare et chant sur une orchestration dynamique, PeYo vous propose un répertoire dansant et festif basé sur des incontournables de la chanson française et internationale pour une ambiance assurée !

<https://www.instagram.com/peyo.15>



VENDREDI 27 NOVEMBRE 2026 à 19h30

• CELTIC MONKEYS



Celtic Monkeys est un groupe de folk-rock celtique qui navigue entre Bretagne et Irlande pour une ambiance festive garantie. Avec Fred à la guitare et au chant, Freddy à la batterie et au chant, Carine au violon et aux chœurs et Luka à la basse, difficile de garder vos pieds au repos :) !

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



Centre social A.L.C. Hélias

tél. 04 71 62 70 05

centresocial.alc@helitas.fr | centresocialalc.fr