



# PROCHE DE VOUS



AGENDA, ACTUS, INFOS

3 Mars au 12 Avril 2025



**Maison citoyenne SEYCHERON**

11 allée des Monts d'Olmes, 05 61 15 31 85  
mc-seycheron@mairie-colomiers.fr

[WWW.VILLE-COLOMIERS.FR](http://WWW.VILLE-COLOMIERS.FR)

**COLOMIERS**





## DES ESPACES PROCHES DE VOUS !

Situées au cœur des quartiers, les Maisons citoyennes sont des lieux de proximité pour **rencontrer, échanger, créer, s'entraider... vivre son quartier et sa ville.**

Chacun peut y trouver un accueil convivial, des infos sur la ville, des loisirs culturels et sportifs, des services, un accompagnement aux démarches administratives, familiales et de santé...

Entrez, éveillez votre curiosité !



### ESPACE SERVICES

Cet espace propose une **écoute personnalisée et confidentielle** pour vous accompagner dans votre quotidien. Les équipes vous accompagnent dans vos démarches citoyennes concernant **l'emploi, les mobilités, la santé, la prévention, l'accès aux droits, le logement** et vous aident pour **l'ensemble de vos démarches administratives.**

Infos et prise de rendez-vous au 05 61 15 31 85 ou directement à l'accueil de votre MC.



### ESPACE LOISIRS ET CITOYENNETÉ : DE 7 À 77 ANS !

Cet espace entièrement dédié à la **pratique d'activités de loisirs, culturelles, éducatives et ludiques**, pour tous les publics est à votre disposition.

Ex. Cuisine et repas, arts créatifs, théâtre, musique, multimédia, jardinage, gymnastique douce, danse, cinéma, musée, concert, café-théâtre, visites, tourisme régional, ou encore des sorties piscine.



### ESPACE FAMILLES

Un lieu où vous trouverez une offre spécifique autour de **la parentalité, de la scolarité et de l'éducation.**

Les équipes de votre Maison Citoyenne mettent en place aux côtés des partenaires de la Ville et de la CAF, un ensemble d'ateliers pour vous faire découvrir tous les dispositifs liés à la parentalité.



### ESPACE INITIATIVES CITOYENNES

Vous y découvrirez **l'ensemble des partenaires utiles à vos projets et ceux de la ville.** Qu'il s'agisse des comités de quartier, des conseils citoyens et des comités d'usagers, venez **co-construire les idées de demain.** Espace centré sur la **démocratie locale, la citoyenneté, l'innovation**, cet espace est surtout dédié à vous accompagner dans vos projets. C'est un lieu de concertation. La Maison Citoyenne est aussi un lieu pour recueillir vos attentes, vos questions et partager vos idées de projets solidaires.



### ESPACE ASSOCIATIONS

Espace rassemblant une multitude d'intervenants du territoire autour de projets partagés. Des temps consacrés à l'accueil, à l'information, ouverts à l'entraide et à la solidarité.

**Venez rencontrer nos partenaires et les associations proches de chez vous.**



## ESPACE DES SERVICES

### ACCUEIL

- Située au cœur du quartier, la Maison Citoyenne du Seycheron est un lieu de proximité qui, grâce à son équipe, vous propose un accueil convivial. Cette dernière est là pour vous orienter et vous informer sur vos différentes démarches et interrogations.

### CONSEILLÈRE EN ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE

- Elle vous accueille, vous conseille et vous accompagne dans vos démarches administratives, dans la gestion de votre budget et sur toutes vos questions autour de la vie quotidienne.
- Sur rendez-vous : Lundi après-midi / Mercredi et Vendredi matin

### POINT D'ACCÈS NUMÉRIQUE (PAN)

- Nous vous accueillons avec un ordinateur accessible à tous pour vos démarches et vos recherches

### PERMANENCES D'ACCÈS AUX DROITS

#### CIDFF – Centre d'Information sur les Droits des Femmes et Familles

Le CIDFF informe, oriente et accompagne les femmes et les familles sur leurs droits et l'égalité, l'accès à l'emploi, la lutte contre les violences ou encore la parentalité.

Le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi du mois

#### Avocats

Les avocats généralistes conseillent, assistent et défendent leurs clients dans divers domaines du droit.

Le 2<sup>ème</sup> mardi du mois

#### Défenseur des Droits

Le Défenseur des droits veille au respect des droits et libertés, en aidant les citoyens face aux administrations et aux discriminations

Le 4<sup>ème</sup> mardi du mois

Pour toute inscription à l'une des permanences présente à la Maison Citoyenne, veuillez prendre rendez-vous par téléphone au 05.61.15.31.85 ou alors directement avec un membre de l'équipe.





## ESPACE LOISIRS ET CITOYENNETÉ

### ENFANTS

Accueil mercredi après-midi

Inscription obligatoire à partir du lundi 24 Février

Carnaval et Festivités  
Mercredi 5 Mars

Expo Numérique - Odysud  
Mercredi 12 Mars

Jeux de société  
Intergénérationnels  
Mercredi 2 Avril

Bowling <sup>5€</sup>  
Mercredi 9 Avril



### ENFANTS & PARENTS

Visite – Maison des  
Transition Ecologiques  
Mercredi 19 Mars



Ateliers Jardinage de  
Printemps  
Mercredi 26 Mars

### ADOS

Un goûter et JV  
Samedi 8 Mars

Cinéma <sup>3.5€</sup>  
Samedi 22 Mars

Tu as des idées pour des projets ? N'hésite pas à en parler aux animateurs de la Maison Citoyenne !

### ADULTES

La Malle aux Fées  
Tous les lundis et mardis  
matin et après-midi.  
Activités manuelles en  
tout genre dans un  
espace convivial

Le Pôle Seniors  
Du lundi au vendredi,  
des séances de sport  
douce et adaptées pour  
les seniors avec de la  
marche et de la gym.



## ESPACE FAMILLES

### LE MOMENT DES PARENTS

Tous les mercredi après-midi, nous invitons tous les parents à prendre un temps à partir de 16h pour discuter autour d'un café en attendant vos enfants. L'occasion pour toutes et tous d'exprimer vos envies avec l'équipe d'animation qui se fera un plaisir de les mettre en place avec vous.



3.5€ Ciné Relax  
Samedi 5 Avril

Zoo de Plaisance du Touch  
Samedi 12 Avril 8.5€

Pour toutes vos idées d'animation ou de projet, n'hésitez pas à vous référer au dispositif Agir Dans Mon Quartier

(Voir page « Espace des Initiatives Citoyennes »)

### LE COIN DES TOUTS PETITS



Nouveauté à la Maison Citoyenne !

Un espace de jeu a été aménagé pour les plus petits ! Si vous venez avec un enfant de moins de 3 ans, un coin avec tapis et jouets est à votre disposition. Pour les 3-6 ans, des jeux et petits livres sont également prévus afin qu'ils puissent vous accompagner pendant vos démarches.

### UN ESPACE DE PARENTALITÉ

Pour toute question liée à la parentalité, qu'il s'agisse de suivi scolaire, de démarches médicales ou de toute autre préoccupation, une référente famille est à votre disposition au sein de la Maison Citoyenne. N'hésitez pas à la contacter pour être accompagné et soutenu dans vos démarches.

### CLAS - CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité vise à offrir aux enfants et à leurs parents, aux côtés de l'école, l'appui et les ressources nécessaires dont les enfants ont besoin pour réussir à l'école.



## ESPACE DES INITIATIVES (CITOYENNES)

### AGIR DANS MON QUARTIER

Un événement sportif, un repas partagé, une fresque murale, une fête de quartier... Avec "Agir Dans Mon Quartier" (ADMQ), c'est possible !

ADMQ, c'est quoi ? Un coup de pouce financier jusqu'à 800€ pour t'aider à réaliser ton idée pour améliorer la vie du quartier.

#### Qui peut en bénéficier ?

Tout habitant ou groupe d'habitants motivés à créer un projet collectif et solidaire !

#### Comment faire ?

Tu as une idée ? Partage-la avec nous !

Remplis une fiche projet (c'est simple et rapide).

Une fois validée, tu reçois l'aide financière pour concrétiser ton projet.

Alors, prêt à passer à l'action ? Contacte-nous pour en savoir plus et déposer ton projet !



Marche adultes  
Chaque premier lundi  
du mois



Yoga  
Tous les mardis matin  
avec « AsanaYoga »

Un dernier repas d'hiver !  
Partager une raclette  
tous ensemble pour finir  
cette période hivernale

Visite à Castelnaudary  
Au départ de la MC,  
visite de la ville et d'un  
musée



Le Café des idées

Prochaine date de rencontre : Lundi 31 Mars à 16h





## ESPACE PARTENAIRES

### LE QUICHET A TOUT SENIORS



Retrouvez les vendredis matins à la Maison Citoyenne du Seycheron un atelier nutrition santé menée par une experte.

« Coup de fourchette dans l'assiette » vous permettra d'en apprendre un peu plus sur ce qu'il y a dans votre assiette et ensuite, d'aller mettre en pratique dans la cuisine !

Pour toute inscription, veuillez vous diriger vers le CCASS de Colomiers.



### LE GOÛT DES AUTRES

Avec la participation de l'ALAE Maternelle Jean Macé, les enfants ainsi que leurs parents viennent à la Maison Citoyenne pour partager leurs savoir culinaires.

Les petits groupent vont donc expérimenter de nouvelles bases culinaires dans un cadre convivial après l'école.

Si vous avez envie de partager votre savoir en cuisine, rapprochez-vous directement de l'ALAE Jean Macé !

### AU TERMINUS DES PRÉTENTIEUX



Si vous ne connaissez pas encore notre voisin, le Terminus des Prétentieux est un tiers lieu où une multitude d'actions vous attendent tout au long de la semaine.

Des temps d'animations complémentaires à la Maison Citoyenne vous permettront notamment de participer à des ateliers de langue, au Repair Café, des soirées musicales et bien d'autres encore.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à consulter le programme d'animation à l'accueil de la Maison Citoyenne.



## NOUS TROUVER :

11 Allée des Monts d'Olmes, 31770 Colomiers.



## OUVERTURE

Lundi 9h-12h30 et 14h-18h30  
Mardi-Jeudi 9h-12h30 et 14h-19h  
Mercredi de 9h à 18h30  
Samedi de 14h à 19h

## À SAVOIR

1. Le programme est susceptible d'être modifié le jour même.
2. L'inscription est obligatoire pour toutes les activités.
3. Toute inscription est validée par le paiement.
4. En cas d'absence ou d'annulation aucun remboursement ne sera effectué.
5. Qu'il pleuve ou qu'il vente, on offre toujours un café !

## C'EST À VOUS !

Ici, vous pouvez nous laisser vos idées, vos témoignages, vos suggestions, vos prochaines disponibilités comme bénévole, tout ça : pour le mois prochain.

**NOM Prénom**

**Tél/mail**

**Message**