



PROCHE DE VOUS



AGENDA, ACTUS, INFOS

MAI – JUIN – JUILLET 2025



Maison citoyenne EN JACCA
3 allée du Marcadau, 05 61 15 31 81
mc-en-jacca@mairie-colomiers.fr

WWW.VILLE-COLOMIERS.FR

COLOMIERS





DES ESPACES PROCHES DE VOUS !

Situées au cœur du quartier, 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.

SANS RENDEZ-VOUS LORS DE LA PREMIERE DEMANDE

ESPACE LOISIRS ET (CITOYENNETÉ

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, arts créatifs, théâtre, musique, multimédia, jardinage, bricolage, bien-être...

Marche, randonnée, gymnastique douce, danse (hip-hop, rock, country...)

Cinéma, musée, concert, café-théâtre, visites, tourisme régional, 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.





LES PERMANENCES

AIDES AUX DÉMARCHES & ACCÈS AUX DROITS

L'ensemble de l'équipe est là pour vous accueillir, vous aider et si besoin vous orienter vers les services concernés. L'équipe peut également vous accompagner dans vos démarches administratives.

Conseillère en Économie Sociale et Familiale

La CESF, vous accompagne dans les démarches de la vie quotidienne (alimentation, santé, budget, logement, parentalité..)

Prise de rendez-vous à la Maison Citoyenne 05.61.15.31.81.



Dispositif SociLinguistique

Apprentissage de la langue française.

Renseignements auprès de la Maison Citoyenne d'En Jacca, Seycheron et St Exupéry.



Espace Écoute Parents

Espace d'écoute, de dialogue et de soutien pour les parents.

Un mardi sur deux, prise de rendez-vous à la Maison Citoyenne 05.61.15.31.81 de 14h à 18h.



Just Mutuelle

La ville de Colomiers est partenaire de la mutuelle.

Les mardis matins des semaines paires, Prise de rendez-vous au 0 809 546 000



CLCV, Juriste défense des consommateurs et des locataires

Une juriste professionnelle est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches amiables (consommation, logement, copropriété...)

3ème jeudis de chaque mois, prise de rendez-vous à la Maison Citoyenne 05.61.15.31.81, 14h-16h30



UnisCité, Assistance et renseignements concernant l'économie d'énergie et l'écologie, à travers des jeux et un goûter dans une ambiance conviviale.

Tous les mardis de 16h30 à 18h30



PLIE, Plan Local d'Insertion à l'Emploi. Caroline, référente au PLIE vous reçoit un lundi après-midi tous les 15 jours sur rendez-vous.



Une borne à l'accueil de votre maison citoyenne pour vous permettre d'effectuer vos démarches plus facilement.

ESPACE DES FAMILLES



Soirée barbecue



Le vendredi 16 mai à 18h

C'est l'occasion parfaite de se retrouver tous ensemble, de savourer de délicieux plats dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Tarif : 3€

Journée pique-nique en famille



Le samedi 24 mai à 10h

Un pique-nique en famille alliant convivialité, animations culturelles et activités sportives, pour partager des moments de détente, de rires et de découverte en plein air.

Parents-thés :



Mercredi 7 mai de 16h à 17h.

Mercredi 11 juin de 16h à 17h.

Venez partager un temps convivial entre parents autour d'une boisson.

Loto en folie



Le samedi 28 juin à partir 16h

Au programme : des jeux gonflables, du snacking et un loto pour clôturer cette belle journée !

Une ambiance festive et conviviale pour tous les âges, où le bonheur et les sourires sont garantis !

Tarif : 1 carton : 1€, 3 cartons : 2€, 5 cartons : 3.50€



ESPACE LOISIRS ET CITOYENNETÉ

ALSH ENFANTS 6-10 ANS

Accueil mercredi après-midi

Merci d'amener vos enfants entre 13h30 et 14h et de les récupérer à partir de 16h30 jusqu'à 18h30 (sauf raisons médicales).

Prévoir : des habits adaptés à l'activité, bouteille d'eau, et casquette.

Veillez-vous renseigner directement auprès de la structure pour connaître l'ensemble de la programmation des mercredis.

Mercredi 14 mai :

Atelier cuisine



Mercredi 21 mai :



Mercredis 28 mai :

Atelier jardinage Enfants/Parents



Mercredi 11 juin :

Pique-nique et après-midi
au parc



Mercredi 18 juin :



Bowling
7 euros

Mercredi 25 juin :

Activité sportive



Mercredi 2 juillet :

Après-midi en famille pour fêter le début de l'été



ALSH ADOS A PARTIR DE 11 ANS

Accueil des ados

Accueil libre les Mercredis après-midi : accès à l'espace jeunes à partir de 14h.

Les Samedis de 14h à 19h.

Les vacances scolaires du lundi au vendredi de 14h à 18h30.

Temps libre

Viens profiter des nouveaux espaces de ta Maison Citoyenne.

Tu peux venir, seul, à plusieurs, entre amis ou en famille :

- Faire un babyfoot
- Jouer à la switch
 - Discuter
- Jouer aux ordinateurs....
- Et bien d'autres..



Une idée ? Un projet ? Une envie ?

Nous souhaiterions lancer un comité d'ados pour vous donner la parole et vous permettre de participer activement à la vie de la structure.

Ce comité sera un endroit où chacun pourra partager ses idées, proposer des projets et s'amuser en faisant avancer des actions concrètes.

L'objectif ? Créer un espace fun, où les ados peuvent s'impliquer se sentir écoutés et avoir un impact positif autour d'eux.

ESPACE INITIATIVES (CITOYENNES)



Atelier gym



- Mardi 20 mai à 9h30

Profitez d'une balade en nature pour vous ressourcer.

- Mardi 24 juin après la gym

Savourez un repas délicieux et partagez un moment de convivialité. Tarif : 5€



Partage de recette :

Le jeudi 22 mai à 10h



Viens faire découvrir de nouvelles recettes et éveiller tes papilles pour déguster un merveilleux repas.

Tarif : 5€

ATELIERS HEBDOMADAIRES :



• Tous les mardis :

Gym douce : Rendez-vous à 9h30 à la Maison Citoyenne pour de la Gym Douce



Ateliers couture : Venez profiter des machines à coudre à votre disposition les après-midi de 14h à 16h.

• Tous les vendredis matins :



Café Tartines : La porte de la Maison Citoyenne vous est grande ouverte, venez papoter, boire un café ou un thé, échanger avec l'équipe de la Maison Citoyenne, à partir de 10h.

agir dans mon quartier

Fonds d'Initiative et de Participation des Habitants

Vous avez une idée pour améliorer votre quartier ?

Agir dans mon quartier (ADMQ) vous aide à la concrétiser avec un soutien financier.

💡 Pourquoi participer ?

✓ Donner vie à vos idées et créer du lien avec vos voisins.

✓ Favoriser la solidarité et améliorer le cadre de vie.

✓ Prendre part aux décisions collectives.

🔍 Envie d'agir ? Renseignez-vous à la Maison Citoyenne.

ESPACE DES PARTENAIRES

ATELIERS À EN JACCA :

Tri des documents :

Jeudi 15 mai de 14h à 16h30

Jeudi 5 juin de 14h à 16h30

Goûter en famille

A l'initiative de l'ALAE Simone Veil maternelle, un groupe d'enfant viendra cuisiner à la maison citoyenne pour le goûter à partager avec les parents sur place à partir de 16h.

02/05, 09/05, 15/05, 23/05, 06/06



Atelier avec la CPTS :

Date à venir

Une équipe de trois professionnelles de santé viendra le temps d'un atelier vous parler d'une thématique en lien avec la nutrition.

ATELIERS DANS LES AUTRES MAISONS (CITOYENNES) :

Energie maîtrisée, économies assurées

Jeudi 22 mai de 15h à 19h

Maison Citoyenne de la Naspe

Marathon du Seycheron :

Samedi 24 mai à partir de 14h

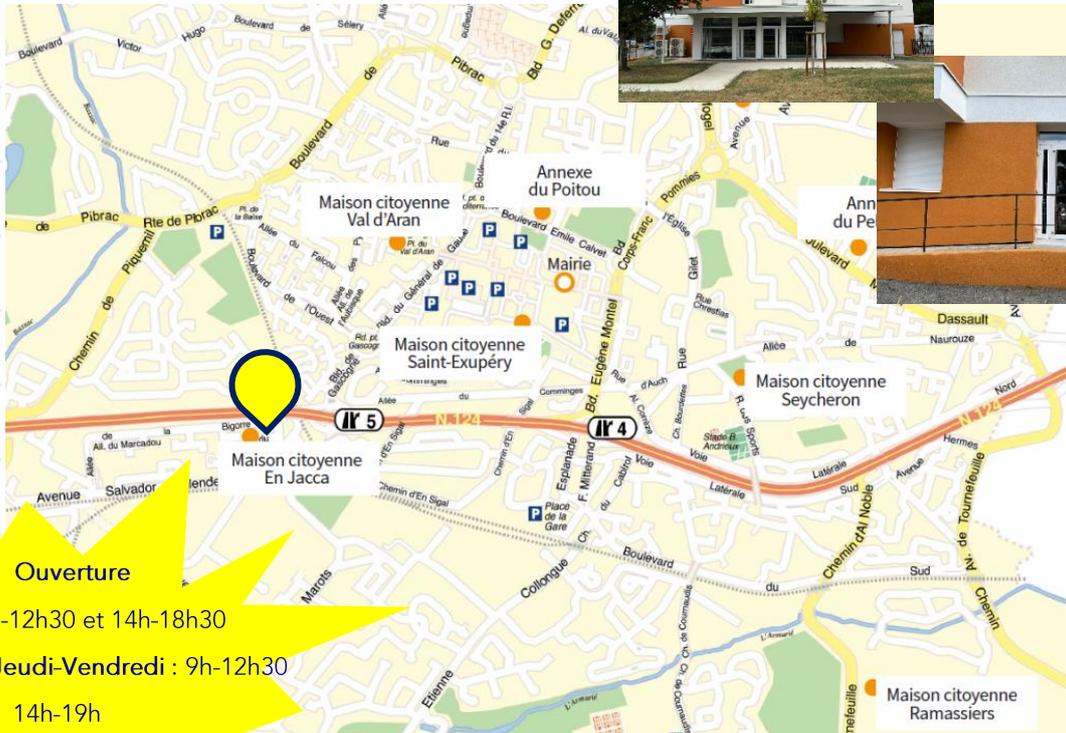
Défi : Faire le plus de distance tous ensemble avant la fin du chrono

Maison Citoyenne du Seycheron, goûter offert



NOUS TROUVER

3 allée du Marcadau, 31770 Colomiers



Ouverture

Lundi : 9h-12h30 et 14h-18h30

Mardi-Jeudi-Vendredi : 9h-12h30
14h-19h

Mercredi : 9h à 18h30

Samedi : 14h à 19h

A SAVOIR

Le programme est susceptible d'être modifié le jour même.

L'inscription est obligatoire pour toutes les activités.

Toute inscription est validée par le paiement.

En cas d'absence ou d'annulation aucun remboursement ne sera effectué (sauf justificatif d'hospitalisation).

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

Scannez le QR code pour voir les programmes des autres maisons

