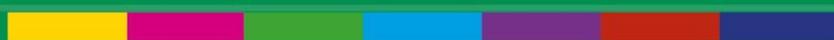




# PROCHE DE VOUS



AGENDA, ACTUS, INFOS

28 avril au 5 juillet 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 POUR TOUS

- 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.

### DES PROFESSIONNELS À VOTRE ÉCOUTE

#### La Référente Famille

- 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

#### 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

### POINT D'ACCÈS NUMÉRIQUE (PAN)

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

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 mardi 22 avril*

Jeux sportifs  
Mercredi 30 avril

Jeux de société avec  
l'Age d'Or  
Mercredi 7 mai

Atelier Poterie  
Mercredi 21 mai

Squad Games  
Mercredi 28 mai

Atelier manuel  
Mercredi 11 Juin

Jeux et activité  
manuelle  
Mercredi 18 Juin

Piscine  
Mercredi 25 Juin

Gouter et Jeux Vidéos  
Samedi 17 Mai



### ADOS

Fête de la musique & balade  
à Toulouse  
Samedi 21 Juin



### LE MARATHON DU SEYCHERON

Que vous soyez coureur aguerri, amateur de marche ou parent avec une poussette, venez participer à votre rythme !

Cet événement convivial et ouvert à tous est l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis tout en sensibilisant au don du sang.

Seul ou en groupe, profitez d'un après-midi sportif et solidaire !  
Rendez-vous le samedi 24 mai à 14h. On vous attend nombreux !





## ESPACE DES FAMILLES

### LE MOMENT DES PARENTS

Tous les 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.

Un espace 100% PAPA

Samedi 3 Mai 15h

Balade en Famille

Samedi 10 Mai 15h

Jardinage de Printemps

Mercredi 14 Mai à 14h

Atelier Cuisine

Mercredi 4 Juin 14h

Atelier Parents Enfants

Samedi 14 Juin 15h



Zoo en famille

Samedi 28 Juin 14h

Après-midi festive

Mercredi 2 Juillet 14h

### LA FÊTE DU CLAS

Nous vous invitons à la fête du CLAS le **vendredi 13 juin à 17h** à la Maison Citoyenne ! Venez découvrir le travail de vos enfants réalisé tout au long de l'année.

À 17h30, Mme le Maire prendra la parole, suivie de la remise des prix pour le Coup de Pouce Clé. Un apéritif convivial vous sera ensuite offert.

Nous vous attendons nombreux !

### 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.





## ESPACE DES INITIATIVES (ITOYENNES)



### agir dans mon quartier

Fonds d'Initiative et de Participation des Habitants

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.

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

#### La marche des Adultes

Lundi 5 Mai 13h30 & Lundi 2 Juin 13h30

#### Le Café des idées

Prochaine date de rencontre : Lundi 26 Mai à 16h



#### Le repas du mois

Grillades au soleil : Jeudi 5 Juin à 12h30

### LE PROJET MALLE AUX FÉES

Visite du Musée du Pastel

Mardi 13 Mai, horaires à définir



Visite de Foix et de son château

Vendredi 13 Juin, horaires à définir

### LA FÊTE DES MAISONS (ITOYENNES)

Rendez-vous le samedi 5 juillet au square Saint-Exupéry pour une journée conviviale suivie d'une soirée festive !

Venez nombreux partager ce moment de fête !





## ESPACE PARTENAIRES

### SAVS YMCA

La Maison Citoyenne, en partenariat avec le SAVS YMCA, propose des ateliers de cuisine en petit groupe. Dans une ambiance conviviale, les participants découvriront des recettes simples à réaliser. Les places étant limitées, l'équipe de la Maison Citoyenne se réserve le droit de sélectionner les participants.

Rendez-vous les vendredis 2, 16 et 23 mai à 10h à la Maison Citoyenne.

ÉNERGIE MAÎTRISÉE,  
ÉCONOMIES ASSURÉES

VOS FACTURES D'ÉNERGIE VOUS CÔTENT CHER !

→ Apprenez à faire des économies !  
DEVENEZ CONSOM'ACTEURS

JEUDI 22 MAI 2025  
DE 15h À 19h  
Maison Citoyenne de la Naspe

Pour nous trouver → BUS L2 Arrêt Champagne

### MAISON CITOYENNE NASPE

Vous souhaitez réduire vos factures et mieux comprendre les aides disponibles pour votre logement ?

Rendez-vous le jeudi 22 mai, de 15h à 19h, à la Maison Citoyenne de la Naspe.

Des experts (Engie, EDF, CLCV, ADIL, Altéal, Unis-Cités, Maison de l'Énergie et Conseil Départemental) seront présents pour vous informer et vous conseiller sur les dispositifs d'aide et les économies d'énergie à réaliser chez vous.

### 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**