

## ATELIERS ADULTES

NOUVEAU

**Chloé-collages** : venez participer à un atelier de collages d'images de magazines qui, associées, créent un univers très personnel. À partir de 10 ans et adultes. Mercredi de 18h-19h30 - gratuit, sur inscription, places limitées • **PAHIN**

**Ateliers spécifiques** : 8 séances pour préserver sa mémoire, l'association ASA est accueillie pour proposer aux seniors des ateliers dédiés. Jeudis de 14h30 à 16h - gratuit, sur inscription, places limitées • **PAHIN**

**Sophrologie** : 10 séances à partir du 14 novembre. Jeudi de 11h à 12h • **QUÉFETS**

**Marche Plaisir ou Dynamique** : nous vous proposons de chausser vos baskets. Mercredi à 8h45 • **PADERNE** - Jeudi à 10h • **QUÉFETS** - Vendredi à 9h • **PAHIN**

**Ateliers cuisine** : se rencontrer, cuisiner autour d'un thème et partager un bon repas. Sur inscriptions - 4 octobre dans le cadre d'Octobre Rose avec la Communauté professionnelle territoriale de santé, 8 novembre et 6 décembre « apéro-partage » des Maisons de Quartier, 3€ • **PADERNE** - 18 octobre et 15 novembre 5€ • **PAHIN** - 17 octobre et 14 novembre 3€ • **QUÉFETS**

**Atelier Pâtisserie** : nous vous invitons à pâtisser pour réaliser des douceurs qui seront vendues lors d'Octobre Rose au profit d'associations. Vendredi 4 octobre de 9h-11h30 - sur inscription, places limitées • **PAHIN**

**Atelier couture, loisirs créatifs** : Selon vos envies ! Lundi de 14h à 16h30 sauf pendant les vacances scolaires • **PADERNE** - reprise le 9 septembre

**Atelier créatif** : réalisation de petits ouvrages (trousses, pochettes...) et plein d'idées. Lundi de 14h à 16h • **QUÉFETS** - reprise le 16 septembre

**Danses collectives** : Le plaisir de danser en groupe des danses traditionnelles de nos régions et de plusieurs pays - Jeudi de 16h30 à 17h45 • **QUÉFETS** - reprise le 12 septembre

**Qi Gong** : gymnastique chinoise douce. Mardi de 11h à 12h15 • **QUÉFETS** - reprise le 10 septembre

**Atelier tricot** : venez avec vos aiguilles, vos pelotes et vos idées ! Initiation et perfectionnement - Lundi de 14h à 16h • **QUÉFETS** - reprise le 2 septembre « Tricotons-Papotons » - Jeudi de 14h à 16h30 • **PADERNE**

**Gym/Remise en forme** : bougez et souriez, à chacun son rythme ! Lundi de 16h à 17h • **QUÉFETS** - Jeudi de 10 à 11h • **PADERNE** - reprise le 12 septembre

**Lecture à voix haute** : atelier de lectures collectives autour de textes littéraires ayant pour objectif des restitutions publiques. Lundi de 14h à 16h • **QUÉFETS** - reprise le 10 septembre

**Atelier de conversation en Anglais** : avec notre intervenant anglais, humour et facéties assurées ! (Niveau intermédiaire). Jeudi de 15h à 16h15 • **QUÉFETS** - reprise le 12 septembre

**Sing Your Way to English** : progresser en anglais en chantant ou simplement chanter en anglais pour le plaisir - Lundi de 11h à 12h • **QUÉFETS** - reprise le 12 septembre

**Yoga du rire** : rire à tout cœur pour se faire du bien. Jeudi de 14h à 15h • **QUÉFETS**

**Atelier Bricolage** : accompagnement à la fabrication d'objets et de décors de théâtre. Mercredi de 14h30 à 17h • **PADERNE** - reprise le 11 septembre

**Zumba/Danse** : ça balance pas mal à Paderne. Jeudi de 9h à 10h • **PADERNE** - reprise le 12 septembre

**Atelier chant** : venez retrouver le plaisir de chanter en chœur ! Mardi de 14h30 à 16h • **QUÉFETS** - reprise le 24 septembre. Lundi de 16h30 à 18h • **PADERNE** - reprise le 9 septembre

**Pastel, dessin, peinture** : apprendre et donner libre cours à sa créativité. Mardi de 14h à 16h • **QUÉFETS**

**Atelier mémoire** : Vendredi à 9h30 à 10h30 une semaine sur deux • **QUÉFETS** - reprise le 20 septembre

**Atelier LSF** : initiation à la Langue des Signes Françaises, 2 séances d'1h au choix. Mercredi à 16h ou 17h - 1 semaine sur 2 - sur inscription • **QUÉFETS**

**Atelier théâtre débutant** : découverte et initiation au jeu théâtral. Mardi de 16h15 à 17h45 • **QUÉFETS** - reprise le 24 septembre

**Atelier de conversation en français** : au café blabla, pratiquez et améliorez votre français dans la convivialité entre francophones en non-francophones. Vendredi de 9h30 à 10h30 • **PADERNE** - reprise le 6 septembre

**Repair Café Tournefeuille** : ne jetez plus ! Réparez ! Apportez vos objets, des bénévoles pleins d'idées vous montreront comment les réparer. Accueil continu de 14h à 18h. 14 septembre • **PAHIN** - 12 octobre • **PADERNE** - 17 novembre • **QUÉFETS**

## ATELIERS EN FAMILLE

**Ludolune** : soirée jeux intergénérationnelle. Vendredi 18 octobre, 15 novembre, 13 décembre de 20h à 23h30 - gratuit • **PAHIN**

**Les racontines de Manounette** : dans le grenier aux histoires, Manounette vous emmène le temps d'une lecture dans la féerie des mots. Mercredi 2 octobre, 13 novembre, 11 décembre de 16h à 16h30 pour les enfants de 3 à 6 ans de 17h à 17h20 pour les enfants de 0 à 3 ans - sur réservation, places limitées • **PAHIN**

**Les ateliers du mercredi** : des espaces de jeux pour toute la famille (0/12 ans) de 14h30 à 17h30 • **QUÉFETS** - animations à thème :

- Mercredi 25 septembre à 15h30 : découvertes Qi Gong pour petits et grands dans le cadre de la semaine intergénérationnelle
- Mercredi 2 octobre : atelier loisirs créatifs en famille dans le cadre d'Octobre Rose
- Mercredi 20 novembre à 14h30 : contes, comptines et gourmandises à pâtisser
- Mercredi 4 décembre à 14h30 : atelier « Déco de Noël » (à partir de 3 ans) suivi d'un goûter

**Eveil Culturel** : participez à des moments dédiés avec vos tout-petits, lors d'ateliers d'éveil à destination des enfants de 0/3 ans accompagnés d'un adulte. Jeudis matin pendant la période scolaire - inscription pour la saison 2024-2025 le jeudi 26 septembre dès 10h • **PAHIN** - Premier atelier le 8 octobre

**Atelier 0/3 ans** : suite à son succès, cet atelier poursuit sa refonte et se déclinera en 4 modules (initiation à l'anglais ou à l'espagnol, motricité, histoires à haute-voix). Mardi de 9h30 à 11h30 (dates à venir) • **PADERNE**

**Le goûter des 0/3 ans** : dans le cadre des ateliers 0/3 ans, la ludothèque vous accueille avec vos enfants pour partager un goûter de fin d'année. Mardi 17 décembre de 9h30 à 11h30 • **PADERNE**

## VACANCES SCOLAIRES TOUSSAINT

**Petites mains** : atelier pour bricoler, dessiner, peindre, cuisiner, en famille. Jeudi 24 octobre matin - sur inscription, places limitées, à partir de 6 ans • **PAHIN**

**Partage Passion** : initiation au macramé atelier porte clé. Mardi 22 octobre de 9h30 à 11h30 pour enfants à partir de 8 ans accompagné d'un adulte - Mardi 29 octobre de 9h30 à 11h30 pour adultes - 5€, sur inscription • **PAHIN**

**Jouer au théâtre en famille** : Mercredi 30 octobre à 15h suivi d'un goûter - sur inscription • **QUÉFETS**

## HORAIRES LUDOTHÈQUES

**En période scolaire** :

- **PAHIN** : Lundi de 9h30 à 12h - Mardi, Jeudi, Vendredi de 16h à 18h - Mercredi de 14h à 18h
- **PADERNE** : Lundi, Mardi, Vendredi de 16h à 18h - Mercredi de 14h à 18h

**En période de vacances** :

- **PAHIN** : Lundi au vendredi de 14h à 18h - Mercredi de 9h30 à 12h
- **PADERNE** : Lundi, mardi, vendredi de 14h à 18h - Mercredi de 10h à 12h, de 14h à 18h - Jeudi de 10h à 12h

## EXPOSITIONS

**Du 2 au 27 septembre : « Aphorisme n°30 » • PAHIN**

Sébastien Bourg dit Basto, peintures - Vernissage le jeudi 12 septembre à 18h30

**Du 10 au 27 septembre : « Découvertes ! » • QUÉFETS**

L'atelier de Pierre, pastels et aquarelles - Vernissage le 19 septembre à 18h30

**Du 1<sup>er</sup> au 25 octobre : « À Tire d'Elle » • QUÉFETS**

Béatrice Guillaud, peintures - Vernissage le 3 octobre à 19h

**Du 4 au 8 novembre : « Couleurs d'Afrique » • PAHIN**

Pierre Galtier, Bernard Regairaz, aquarelles - Vernissage le jeudi 14 novembre à 18h30

**Du 5 au 29 novembre : « Liberté Bleue » • QUÉFETS**

Henda Bekkar, acryliques, huiles et aquarelles - Vernissage le 7 novembre à 19h

**Du 2 au 20 décembre : « Capucine et le lutin de Noël » • PAHIN**

Edith Cinqfraix, aquarelles du conte - Vernissage interactif le jeudi 5 décembre à 16h, lecture son et lumière du conte de Noël



Exposition Couleurs d'Afrique



Exposition À tire d'Elle

## MULTIMÉDIA

**Aide à l'usage du numérique :** accompagnement individualisé (internet, bureautique, images...), démarches administratives en ligne – ordinateur et smartphone

Sur rendez-vous auprès de l'accueil • **QUÉFETS**

**Ateliers « Déclics » en groupe :** démarches administratives en ligne

10 octobre, 21 novembre, 5 décembre - sur inscription • **QUÉFETS**

**Rendez-vous individuel multimédia :** Accompagnement personnalisé pour vous aider à utiliser votre ordinateur portable, votre smartphone ou tout autre outil numérique ou connecté (enceintes et casques Bluetooth, imprimantes, ...)

Sur rendez-vous auprès de l'accueil • **PADERNE**

## ESPACE RESSOURCE HANDICAP • QUÉFETS

- Lieu d'échanges, de rencontres et de documentation dédié à l'ensemble des personnes en situation de handicap ainsi qu'aux familles et professionnels.
- Lieu de recueil d'informations dans le cadre de la commission accessibilité (en lien avec la loi accessibilité de 2005).
- Accompagnement dans l'élaboration du projet de vie inclus dans le dossier de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) : accueil sur rendez-vous.

Contact : 05 61 30 16 55 - [erh.quefets@mairie-tournefeuille.fr](mailto:erh.quefets@mairie-tournefeuille.fr)

## ESPACE PARENTALITÉ • PADERNE

- Permanence de médiation familiale (CIDFF) premier rdv d'informations gratuit (conflit, séparation, divorce) un lundi après-midi par mois. Inscription obligatoire.
- Permanence de psychologue (Espace Écoute Parent) les jeudis après-midi d es semaines paires. Inscription obligatoire.
- Lieu d'Accueil Enfant Parent: lieu d'échanges et de rencontres pour les parents, d'éveil, de socialisation et de découverte pour l'enfant. Cet espace d'accompagnement à la parentalité à travers le jeu accueille gratuitement les enfants de 0 à 6 ans accompagnés de leur(s) parent(s)

Contact : 05 61 06 29 12 ou 06 79 71 30 72 - [parentalite@mairie-tournefeuille.fr](mailto:parentalite@mairie-tournefeuille.fr)

## VOS MAISONS DE QUARTIER VOUS ACCUEILLENT

- **PAHIN** : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h  
Place de Graus, 2, bld Goya - bus 21 : arrêt Pagnol ou Picasso  
05 61 78 62 52 - [pahin@mairie-tournefeuille.fr](mailto:pahin@mairie-tournefeuille.fr)
- **PADERNE** : du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 14h à 18h  
vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h  
Place Léopold Sédar Senghor - 8, rue Paul Valéry - bus 21 : arrêt François Mitterand  
Linéo 3 : arrêt St-Pierre - 05 61 06 29 10 - [paderne@mairie-tournefeuille.fr](mailto:paderne@mairie-tournefeuille.fr)
- **QUÉFETS** : le lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
mercredi de 14h à 18h - vendredi de 9h à 12h30  
1, bld Savary - bus 48-63 : arrêt Tournefeuille lycée  
05 61 30 16 55 - [quefets@mairie-tournefeuille.fr](mailto:quefets@mairie-tournefeuille.fr)



## Programme de vos Maisons de quartier septembre à décembre 2024

### ÉVÈNEMENTS

**Vendredi 6 septembre - Rentrée de Maison de Quartier**

16h : jeux en extérieur - 19h30-20h30 : repas-partage sur le rythme de *Voltacoustic*  
20h30 : spectacle tout public et gratuit, *Du fil... à la corde* Cie les vents du Cirque • **PAHIN**

**Vendredi 20 septembre - Une journée avec Ça pousse à Pahin**

9h30-11h30 : cuisinons les récoltes du Jardin participatif - sur inscription, places limitées  
19h : dégustons et poursuivons avec une soirée jeux « Ludolune » au milieu des plantes aromatiques, légumes et fruits du jardin partagé - gratuit, tout public • **PAHIN**

**Vendredi 27 septembre à partir de 16h - Quéfets fait sa rentrée**

Grands jeux en bois, danses et apéro tahitien • **QUÉFETS**

**23 au 29 septembre - Semaine intergénérationnelle**

Entre solidarité partagée et enrichissement mutuel, des ateliers et des événements permettant la rencontre entre plusieurs générations de Tournefeuillais vous seront proposés - programmation en cours • **PADERNE • QUÉFETS • PAHIN**

**1er au 6 octobre - Octobre Rose**

Actions de prévention, de mobilisation contre le cancer. Expositions, conférences, ateliers participatifs - programmation en cours • **PADERNE • QUÉFETS • PAHIN**

**Mercredi 23 octobre de 14h à 18h - Anniversaire de la Maison de Quartier de la Paderne**

Programmation à venir • **PADERNE**

**Jeudi 31 octobre à 14h30 Atelier Bricolons**

Animation déco Halloween enfants/parent à partir de 3 ans - sur inscription • **PAHIN**

**Samedi 23 novembre à 15h - Spectacle famille et goûter de Noël**

*Pas si Facile Noël* Comment organiser une fête et inviter des amis quand on est un loup... Avec la compagnie OF • **QUÉFETS**

**Octobre à mai - Les Rendez-vous du goût et de la santé**

Ateliers en partenariat avec NUTRIMINIA (diététiciens nutritionnistes) : 8 séances thématiques sur l'alimentation des plus de 60 ans - sur inscription, nombre de place limité  
**PADERNE • QUÉFETS • PAHIN**

**Vendredi 6 décembre de 9h à 14h - Apéro-partage de fin d'année**

Apéro-partage des ateliers cuisine des trois Maisons de quartier - 3€, sur inscription • **PADERNE**