

EXPOSITIONS

Du 6 au 30 janvier : « Créer pour s'évader » • PAHIN

Nathalie Gilbert et Sophie Wang, techniques de réalisation diverses
Vernissage le 16 janvier à 18h30

Du 7 au 30 janvier : « Méli Mélo » • QUÉFETS

L'association Artistes Midi Pyrénéens, peintures, dessin, pastel, aquarelle, photos -
Vernissage le 9 janvier à 18h30

Du 3 au 27 février : « La Passion pour trait d'union » • PAHIN

Wilfrid Cadet, Mercédès Martin, Sylvie Mas, techniques de réalisation diverses -
Vernissage le 6 février à 18h30

Du 3 au 27 mars : « Symphonie lumières couleurs » • PAHIN

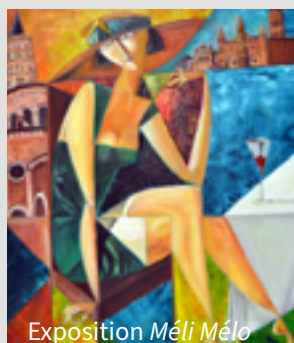
Yao et Rebecca Kouassi, peintures - Vernissage le 6 mars à 18h30

Du 4 au 28 mars : « Les pigeonniers à la lumière d'autrefois » • QUÉFETS

M. Cassan, photos - Vernissage le 6 mars à 18h30



Exposition La Passion pour trait d'union



Exposition Méli Mélo

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
6 février - sur inscription • **QUÉFETS**

Atelier sur la cybersécurité : éviter les arnaques sur internet, les bonnes pratiques
11 janvier, 8 février, 8 mars ou 15 mars de 10h à 12h animé par Steve - 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

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 des 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

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
- **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 Mitterrand
Linéo 3 : arrêt St-Pierre - 05 61 06 29 10 - 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



Programme de vos Maisons de quartier janvier à mars 2025

ÉVÈNEMENTS

Mercredi 8 janvier à partir de 19h - En route pour les 30 ans de la maison de quartier

Nous vous invitons, adhérents, habitants, à co-organiser cette manifestation, en partenariat avec les associations de la Maison de Quartier et les commerçants • **PAHIN**

Mardi 21 janvier de 10h à 12h - Gérer et organiser ses documents administratifs

Vous découvrirez une méthodologie complète et efficace pour trier, classer et archiver vos papiers de manière simple et pratique, afin de vous libérer enfin de la paperasse qui envahit votre quotidien - sur inscription • **PAHIN**

Lundi 27 janvier de 10h à 12h - Feeling conduite

Prévention routière et réactualisation des connaissances du code de la route – ouvert à tous - sur inscription • **QUÉFETS**

Vendredi 31 janvier à 18h30 - Lecture à voix haute

Une plongée drôle et cruelle dans l'extrême violence sociale des beaux quartiers – récit d'Hélène Bessette : *Ida ou le délire* (extraits) – sur inscription • **QUÉFETS**

Carnaval

PADERNE • Mercredi 19 février de 14h à 18h - programmation à venir

PAHIN • Vendredi 7 mars à partir de 18h • Rendez-vous cette fin d'après midi sur la place de Graus. À 18h30, déambulation déguisée tout autour de la Maison de Quartier ; munissez vous de casseroles, cueillères en bois pour rythmer ce défilé.

Février (date à définir) de 14h à 16h - Atelier « Bricolons »

Atelier loisirs créatifs enfants/parents - sur inscription • **PADERNE**

Samedi 29 mars de 9h à 12h - Gestes premiers secours du nourrisson et du jeune enfant

Avec l'UDSP - sur inscription • **QUÉFETS**

Date et lieu à définir - Sortie adultes

PADERNE • **QUÉFETS** • **PAHIN**

ATELIERS ADULTES

Ateliers spécifiques : *gratuit sur inscription, places limitées*

5 séances pour la prévention des chutes, les jeudis de 14h30 à 16h - l'association ASA est accueillie pour proposer aux seniors des ateliers dédiés • **PAHIN**

- 10 séances pour la prévention Motricité et Cognition les mardis de 14h à 16h - la Carsat accompagne les seniors retraités grâce à l'expertise de Dominique • **PAHIN**

Marche Plaisir ou Dynamique : nous vous proposons de chausser vos baskets Mercredi à 8h45 et Mardi à 14h30 • **PADERNE** - Jeudi à 10h • **QUÉFETS** - Vendredi à 9h • **PAHIN**

Ateliers cuisine : se rencontrer, cuisiner autour d'un thème et partager un bon repas Sur inscription - 10 janvier, 7 février, 7 mars, 3€ • **PADERNE** - 17 janvier, 14 février, 14 mars, 5€ • **PAHIN** - 23 janvier, 13 février, 20 mars, 3€ • **QUÉFETS**

Atelier couture, loisirs créatifs / à vous de proposer : selon vos envies ! Lundi de 14h à 16h30 sauf pendant les vacances scolaires • **PADERNE**

Ateliers créatifs : réalisation de petits ouvrages (trousses, pochettes...) et plein d'idées proposées, animées par Lucie et Françoise - Lundi de 14h à 16h • **QUÉFETS**

Danses collectives : Le plaisir de danser en groupe des danses traditionnelles de nos régions et de plusieurs pays, animé par Anne-Marie - Jeudi de 16h30 à 17h45 • **QUÉFETS**

Qi Gong : gymnastique chinoise douce animée par Éric Mardi de 11h à 12h15 • **QUÉFETS**

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

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

Lecture à voix haute : atelier de lectures collectives autour de textes littéraires ayant pour objectif des restitutions publiques, animé par Nadine - Lundi de 14h à 16h • **QUÉFETS**

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

Sing Your Way to English : progresser en anglais en chantant ou simplement chanter en anglais pour le plaisir, animé par Jean notre intervenante américaine - Lundi de 11h à 12h • **QUÉFETS**

Yoga du rire : rire à tout cœur pour se faire du bien, animé par Lionel 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**

Zumba/Danse : ça balance pas mal à Paderne, animé par Audrey et Delphine Jeudi de 9h à 10h • **PADERNE**

Atelier chant : venez retrouver le plaisir de chanter en chœur ! Mardi de 14h30 à 16h animé par Alice • **QUÉFETS**
Lundi de 16h30 à 18h • **PADERNE**

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

Atelier mémoire
Vendredi de 9h30 à 10h45 une semaine sur deux • **QUÉFETS**

Atelier LSF : initiation à la Langue des Signes Française Mercredi à 16h ou 17h - 1 semaine sur 2 - sur inscription • **QUÉFETS**

Atelier théâtre débutant : initiation aux jeux théâtraux, animé par Yolande Mardi de 16h15 à 17h45 • **QUÉFETS**

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**

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 11 janvier • **PADERNE** - 9 février • **QUÉFETS**

ATELIERS EN FAMILLE

Les racontines de Manounette : dans le grenier aux histoires, Manounette vous emmène le temps d'une lecture dans la féerie des mots. Mercredi 8 janvier, 5 février, 5 mars 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**

Ludolune : soirée jeux intergénérationnelle Vendredi 10 janvier, 7 février, 14 mars de 20h à 23h30 - Gratuit • **PAHIN**

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

- Contes, comptines et gourmandises à pâtisser et autres animations à venir

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**

VACANCES SCOLAIRES D'HIVER

Petites mains : atelier pour bricoler, dessiner, peindre, cuisiner, en famille Dates à définir - sur inscription, places limitées, à partir de 6 ans • **PAHIN**

Partage Passion : initiation au macramé Jamila renouvelle ses ateliers le vendredi 21 février de 9h30 à 11h30 pour les familles et de 14h30 à 16h30 pour les adultes - 5€, sur inscription • **PAHIN**

Atelier découverte autour de l'art-thérapie • PAHIN

- Lundi 17 février de 10h à 11h15 : « Danse bien-être », coupez votre rythme effréné quotidien par le biais de la danse créée grâce à l'imaginaire et le jeu - adultes - 5€
- Lundi 17 février de 10h à 11h15 : « Écriture créative », moment ludique où tous les mots, gros et petits, sont permis - adultes - 5€
- Mardi 18 février de 10h à 11h30 : « Conte et création », pour nourrir le lien familial et cultiver l'écoute mutuelle - en duo, famille avec enfant de 8 à 11 ans - 10€

Découverte de la capoeira : venez vous initier à la capoeira en famille Mercredi 26 février, horaire à venir - sur inscription • **QUÉFETS**

Jouer au théâtre en famille

Les 25 et 27 février à 15h avec Odile, suivi d'un goûter - sur inscription • **QUÉFETS**

Les Maisons de Quartier vous invitent à consulter leurs bulletins dématérialisés reprenant la programmation, mais plus encore...

www.mairie-tournefeuille.fr

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