

CAP'P'DE

TROUTT

2023
2024



Celes
Mazeres-Lezons
Meillon
Rontignon
Uzès

CAP' DE TOUT

Une association hébergée dans des locaux municipaux (Mazères-Lezons, siège social). Délocalisation d'activités et de services sur les communes de Gelos, Meillon, Rontignon et Uzos.

Kezako ?

La maison de tous les habitants (petits, grands, familles, femmes, hommes, couples, seniors). Lieu de rencontre et d'échange entre les générations. Des activités ou des services à finalité sociale, éducative, culturelle ou de loisirs. Des actions spécifiques pour répondre aux problématiques sociales du territoire. Favorise le développement des initiatives des habitants en mettant des moyens humains et logistiques à leur disposition.

Ce en quoi nous croyons et ce pourquoi nous œuvrons !

Co-Construire un futur désirable et soutenable.
Concilier vie quotidienne, justice sociale, écologie humaine et environnement.
Faire de demain un vivre ensemble cohérent avec notre ensemble à vivre.
Prendre position en faveur de l'humain et de son environnement.

Nos valeurs humanistes et fédératrices

Dignité humaine, solidarité et démocratie.



ENFANCE JEUNESSE

Renseignements et inscriptions au secrétariat

ALSH 3-5 ANS 6-12 ANS

Une équipe qualifiée pour vivre des moments sympas, de belles aventures et dessiner de beaux souvenirs à partager.

Mercredis et vacances

Les +

Nouveau projet pédagogique

Club Nature (+6)
1^{er} mercredi du mois

Camps été 2024
À venir

CLAS 6-12 ANS

Convivialité et partage sur le temps des devoirs.

Lundi 16h15~18h15 Uzès

Lundi 16h15~18h15 Meillon

Mardi et jeudi 16h30~18h30 Mazères

ADOS 12-17 ANS

LES SOIRÉES ADOS

Pour des moments de partage entre jeunes, des soirées (pizza, bowling...).

Les jeudis de vacances

+ Vendredi 29 sept 2023

L'AUTOFINANCEMENT

Des actions pour financer les projets des jeunes !

7 déc Vente de pizzas

28 janv Repas africain

LE BUS JEUNESSE **gratuit**

Un dispositif d'animation mobile pour les jeunes et les familles

Gelos (Pradeau)

les mercredis si beau temps

14h30~17h30

Mazères (Sulky)

Pendant les vacances scolaires

Dates à venir

LES PROJETS JEUNES

Partir en voyage, financer des sorties, réaliser ses rêves entre potes !

Art'N Street 2 12-17 ans

Rencontre avec la culture urbaine (Hip-hop, écriture, musique, clip, graff...)

En fonction des demandes

Nouveau

TGS 12-17 ans

Sortie au Toulouse Game Show
25 nov 2023

ACTIVITÉS JEUNESSE

2 cours d'essai gratuits !
(Sauf piano et flûte)
Reprise des activités
semaine du 11/09
Tarifs sur demande.

BOUGER

Full Contact (+7)

Mardi 19h~21h

Jeudi 19h30~21h

Zumba Kids (+4)

Mercredi 17h30~18h15

VIBRER EN MUSIQUE

Flûte à bec et traversière (+6)

Mercredi 14h~17h

Piano (+6)

Mercredi 14h~17h

THÉÂTRER

Théâtre enfants (7-10)

Mardi 17h30 ~18h45

Nouveau

Théâtre ados (11-15)

Mercredi 17h30~19h

APPRENDRE ET CRÉER

Art créatif (6-11)

Mercredi 10h30~11h45

Anglais (+6)

Mercredi 17h~18h (CP-CE2)

Mercredi 18h~19h (CM1-CM2)

Nouveau

Dessin Mangas (+10)

Mercredi 14h~16h

Art'N Street 2 12-17 ans

Rencontre avec la culture
urbaine (Hip-hop, écriture,
musique, clip, graff...)

En fonction des demandes
Renseignements au secrétariat

Nouveau

TGS 12-17 ans

Sortie au Toulouse
Game Show

25 nov 2023

Renseignements au
secrétariat



FAMILLE

QUOTIDIEN / SORTIES

Point Info Familles

gratuit

Sur horaires d'ouverture
du Centre Social

Jeux de société et bla-bla

gratuit

2^e jeudi du mois 10h30~12h
Uzos Castellou
12 oct / 9 nov / 14 déc
11 janv / 8 fév / 14 mars
11 avril / 13 juin / 11 juillet

Les Cafés bla-bla du Bus Jeunesse

gratuit

Dernier mercredi du
mois si beau temps
14h30~17h30
Gelos Pradeau

Les Cafés des écoles

gratuit

5~7 sept
2~7 mai

Les cycles parentalité

gratuit

12 sept Meillon
16 avril Rontignon

Soirée parentalité

14 nov Rontignon

Les sorties familles

Date à venir Sortie luge
22 juin Sortie à définir

Les journées des familles

gratuit

Mai 2024

Nouveau

Matinée petite enfance

gratuit

20 mars

ATELIERS

gratuit

Cuisine & partage

20 déc Bûche de Noël
10 janv Galette des Rois
17 janv Pâtes fraîches

Écocap

1^{er} mercredi du mois 16h30~18h*
Uzos Castellou
4 oct / 8 nov / 6 déc / 3 janv
7 fév / 6 mars / 3 avril / 5 juin
3 juillet

*Sauf 15 nov et 6 déc
horaires écocap 16h~18h

Tipi, l'application des RDVs familles

Cette nouvelle application
gratuite, vous donnera
toutes les infos familles
incontournables.
Évènements, bon plans,
bla-bla...



ACTIVITÉS ADULTES

2 cours d'essai gratuits !

(Sauf piano et flûte)

Reprise des activités

semaine du 11/09

sauf Poterie et Danse africaine

Tarifs sur demande.

CRÉER

Nouveau

Arts graphiques et plastiques

Lundi 18h~20h

Cartonnage

Mardi 9h15~12h

Nouveau

Cap Couture zéro déchet

Dernier vendredi du mois
9h~12h

Couture (Cours)

Vendredi 16h~18h

Vendredi 18h30~20h30

Peinture sur porcelaine

Jeu 9h~12h

Poterie / Céramique

(1^{re} séance 06/10)

Vendredi 18h30~20h30

APPRENDRE SE FORMER

Anglais

Mercredi 19h~20h

Informatique

Accès libre

Mazères les mardis 9h~12h

Aide informatique

individualisée

Sur RDV Lundi au vendredi

Nouveau

Stages collectifs

**Sensibilisation aux risques
d'internet**

18 oct 10h~12h Mazères

16 nov 14h~16h Meillon

13 déc 16h~18h Mazères

15 janv 14h~16h Mazères

12 fév 14h~16h Meillon

20 mars 10h~12h Mazères

17 avril 14h~16h Meillon

Montage vidéo

16 mai 15h~17h Lieu à déf

19 juin 16h~18h Lieu à déf

Permanences

informatiques

Meillon 1^{er} jeudi du mois

15h~17h30

Rontignon 2^e jeudi du mois

15h~17h30 sur RDV

Uzos 3^e vendredi du mois

9h30~12h sur RDV

RESTER ZEN

HARMONISER

LE CORPS ET

L'ESPRIT

Nouveau

Méditation sonore

2^e et 4^e jeudi du mois

18h30~19h30

Stretching

Vendredi 17h45~18h45

Taï Chi Chuan

Mardi 18h~19h

Vendredi 9h~10h

Yoga

Mardi 9h~10h30 Mazères

Mardi 10h15~11h45 Meillon

Vendredi 18h45~20h15 Mazères





BOUGER

Fitness

Lundi 18h15~19h15

Fitbox tabata

*Renforcement musculaire
tabata*

Mercredi 18h15~19h

Full Contact

Mardi 19h~21h
Jeudi 19h30~21h

Gym bien-être

Lundi 16h~17h

Gym douce

Mercredi 10h~11h

Marche nordique

Normale

Lundi 14h~15h30

Tranquille

Mardi 10h~11h

*Nouveau
Soirée*

Jeudi 18h30~20h

Pilates

Jeudi 9h30~10h30
Jeudi 18h30~19h30

DANSER MUSIQUER

Danse africaine

(1^{re} séance 05/10)

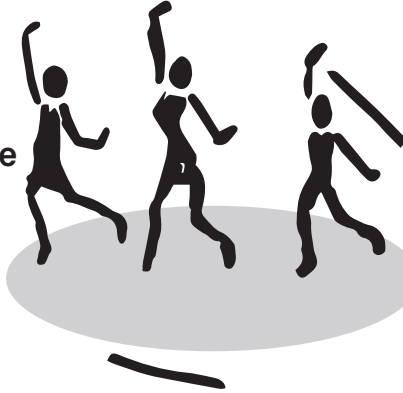
Mardi 19h~20h30
Jeudi 19h30~21h

Flûte à bec et traversière

Mercredi 14h~17h

Piano

Mercredi 14h~17h



Nouveau PARTAGER

Ateliers cuisine à thèmes **gratuit**

20 déc Bûche de Noël
10 janv Galette des Rois
17 janv Pâtes fraîches

THÉÂTRER

Théâtre

Mardi 20h~21h30

JOUER

Belote Rami Scrabble **gratuit**

Lundi 14h~18h*
Mercredi 20h30

Tarot **gratuit**

Lundi 20h~22h30



SENIORS

ACTIVITÉS

Belote Rami Scrabble **gratuit**

Lundi 14h~18h*
Mercredi 20h30

Gym bien-être

Lundi 16h~17h

Gym douce

Mercredi 10h~11h

Marche nordique

Normale

Lundi 14h~15h30

Tranquille

Mardi 10h~11h

*Nouveau
Soirée*

Judi 18h30~20h

Sorties marche et patrimoine du temps libre

Les jeudis

Programme 1^{er} trimestre

SEPTEMBRE

14 sept Lac de Lourdes

21 sept Voie verte de Buzy

28 sept Mazères-Lezons

OCTOBRE

5 oct Sallent de Gallego

12 oct Lac de Gabas

19 oct Lac des Carolins

26 oct Mazères-Lezons

NOVEMBRE

2 nov Mazères-Lezons

9 nov Camp de Gurs

16 nov Bois de Pau

23 nov Notre Dame de
Piétat

30 nov Lac de Laroin

DÉCEMBRE

14 déc À définir

21 déc Marché de Noël

Les Rendez-Vous Poivre et Sel

Partenariat Meillon

2023

10 oct Sortie Vallée d'Ouzom

14 nov Balade à Mifaget et
S^{te} Colome

12 déc Visite du musée
Turboméca à Bordes

2024

9 janv Atelier couture récup

13 fév Atelier vannerie
sauvage ou premières fleurs
du printemps

12 mars Parc de Franqueville

9 avril Balade découvertes
des plantes comestibles

14 mai Balade à Lestelle

Bétharram

11 juin À définir

24 juin Le Vallon de Brousset

ATELIERS

gratuits

Ateliers collectifs France Services

Des ateliers pour
maîtriser l'administration
en ligne

En fonction des demandes

Écocap

1^{er} mercredi du mois
16h30~18h**

Uzos Castillou

4 oct / 8 nov / 6 déc

3 janv / 7 fév / 6 mars

3 avril / 5 juin / 3 juillet

*Sauf 15 nov et 6 déc
horaires écocap 16h~18h

Nouveau

Ateliers cuisine à thèmes

20 déc / 10 et 17 janv



Informatique

Accès libre

Mazères les mardis 9h~12h

Aide informatique
individualisée

Sur RDV Lundi au vendredi

Permanences
informatiques

Meillon 1^{er} jeudi du mois
15h~17h30

Rontignon 2^e jeudi du mois
15h~17h30 sur RDV

Uzos 3^e vendredi du mois
9h30~12h sur RDV

Nouveau

Les stages collectifs informatiques

Sensibilisation aux
risques d'internet

18 oct 10h~12h Mazères

16 nov 14h~16h Meillon

13 déc 16h~18h Mazères

15 janv 14h~16h Mazères

12 fév 14h~16h Meillon

20 mars 10h~12h Mazères

17 avril 14h~16h Meillon

Montage vidéo

16 mai 15h~17h

19 juin 16h~18h

Prévention cambriolage

Mardi 26 sept 15h~17h
Meillon Salle Dagnas

Form' bien-être

À définir

Form' équilibre

À définir

Mémoire

À définir

Nutrition

À définir

Vitalité / Équilibre

À définir

Prévention routière

À définir

VIE DE TOUS LES JOURS

ACCUEIL, ÉCOUTE ET SOURIRE **gratuit**

Accueil,
orientation,
vie quotidienne

Sur horaires d'ouverture

Un café, un bla-bla

Sur horaires d'ouverture

**Le journal,
des magazines...**

À consulter sur place

AIDE ADMINIS- TRATIVE **gratuit**

Accompagnement
individuel
tous sujets vie
quotidienne sur RDV

Mazères du lundi au

vendredi

Meillon 1^{er} jeudi du mois

15h~17h30

Rontignon 2^e jeudi du mois

15h~17h30

Uzos 3^e vendredi du mois 9h30~12h

Accès et aide informatique

Mazères Du lundi au vendredi.

Aide individualisée sur RDV

Meillon 1^{er} jeudi du mois

15h~17h30

Rontignon 2^e jeudi du mois

15h~17h30 sur RDV

Uzos 3^e vendredi du mois

9h30~12h sur RDV

Aide au CV / projet professionnel sur RDV

France Services

sur RDV

Permet aux habitants
d'accéder à un bouquet
de services du quotidien.

PERMA- NENCES sur RDV

Avocat **gratuit**

Assistant de
service social **gratuit**

Conseiller
numérique **gratuit**

Aide aux démarches liées
aux nouvelles technologies

CESF **gratuit**

Écoute, aide au budget,
surendettement...

Psychologue

Tarification selon revenus

ET AUSSI...

POINT RELAIS IDECYCLE

Renseignements au secrétariat

POINT RELAIS BROYEURS

gratuit Renseignements au
secrétariat

LE KIOSQUE SOLIDAIRE DU FOND DES HIRONDELLES

Tous les jours devant
le Centre Social

LES PANIERS DE LA PASSERELLE

Commandez ici



L'ITINÉRANCE

gratuit Délocaliser nos services, nos compétences mais aussi nous adapter à votre réalité et à vos besoins.

Nouveau

LA GUITOUNE®

gratuit

Un vélo triporteur qui se déplace près de chez vous. Accueil / Café / partage / Démarches administratives...

Renseignements au secrétariat

LE BUS

CAP' DE TOUT



Jeunesse gratuit

Jeux vidéos en réseau, slackline.../ infos jeunes / Coup de pouce devoirs collègue / bla-bla...

les mercredis si beau temps

14h30~17h30 au Pradeau Gelos

Nouveau

Atelier jeunes gratuit

Fake News 15 mai au Pradeau Gelos

Les cafés bla-bla gratuit

Pour refaire le monde autour d'un café / proposer vos idées/démarrer des initiatives..

2^e mardi du mois Marché de Gelos

2^e jeudi du mois 10h30 Uzos Castillou

Dernier mercredi du mois 14h30 Gelos

CAP NATURE

Engager une démarche de développement durable, d'écologie humaine et de protection de l'environnement comme un des principes fondamentaux de notre projet associatif.

Sorties et évènements nature

22 sept Nuit étoiles et papillons

Sorties en libre participation :

07 oct Champignons comestibles et toxiques

04 nov Balade et cueillette d'osier et végétaux

02 déc Atelier décors de fêtes végétales

13 janv Balade raquettes et traces d'animaux

13 fév Vannerie sauvage

02 mars Les trésors du Gave

06 avril Plantes sauvages et comestibles

04 mai Plantes sauvages et comestibles

11 juin Balade nature

06 juillet Nettoyage du Gave

Le jardin d'Uzos

Une parcelle collective pour s'initier ou se perfectionner au jardinage naturel

Renseignements au secrétariat

AGENDA

2023

Septembre

- 5 au 7 Le Café des écoles
- 11 Reprise des activités
- 12 Venez jouer ! **Me**
- 22 Nuit étoilée et papillons **Uz**
- 23 Assemblée Générale
- 26 Prévention cambriolage **Me**

Octobre

- 06 Atelier vitalité
- 07 Sortie champignons
- 18 Atelier numérique **ML**
- 31 Halloween

Novembre

- 04 Balade et cueillette
- 14 Soirée parentalité **Ro**
- 16 Atelier numérique **Me**
- 25 Toulouse Game Show

Décembre

- 02 Atelier décors de fêtes
- 8-9 Téléthon
- 13 Atelier numérique **ML**
- 20 Atelier cuisine **Ro**

2024

Janvier

- 10 Atelier cuisine **Ro**
- 15 Atelier numérique **ML**
- 17 Atelier cuisine **Ro**

Février

- 12 Atelier numérique **Me**
- 13 Vannerie Sauvage **Me**

Mars

- 02 Les trésors du Gave
- 20 Matinée petite enfance **Ge**
/ Atelier numérique **ML**

Avril

- 06 Plantes sauvages
- 16 Chasse aux œufs **Uz**
/ Cycle parentalité **Ro**

Mai

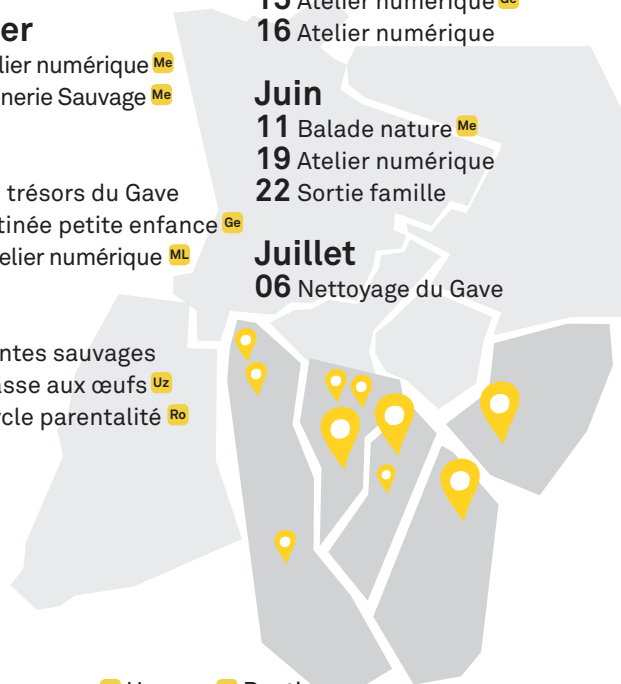
- Journées des familles
- 2 au 7 Le café des écoles
- 14 Soirée contes
- 15 Atelier numérique **Ge**
- 16 Atelier numérique

Juin

- 11 Balade nature **Me**
- 19 Atelier numérique
- 22 Sortie famille

Juillet

- 06 Nettoyage du Gave



Ge Gelos **Me** Meillon **ML** Mazères-Lezons **Uz** Uzos **Ro** Rontignon

NOUS CONTACTER

Centre Social Cap' de tout
Place Mendès France
64110 Mazères-Lezons
csocial@csmazeres.org

05 59 06 68 70

VENEZ NOUS RENCONTRER

le mardi et le jeudi
9h~12h et 14h~19h
le mercredi 9h~12h et 14h~18h30
le vendredi 9h~12h et 14h~18h

VENIR EN BUS

idelis / P5 /
arrêt Lezons

+ D'INFOS

www.csmazeres.org

