

Cap^{de} TOUT

2025
2026

Centre Social



CAP' DE TOUT

Une association lois 1901 hébergée dans des locaux municipaux (Mazères-Lezons (siège social) et Meillon). Délocalisation d'activités et de services sur les communes de Gelos, Meillon, Rontignon et Uzès.

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.

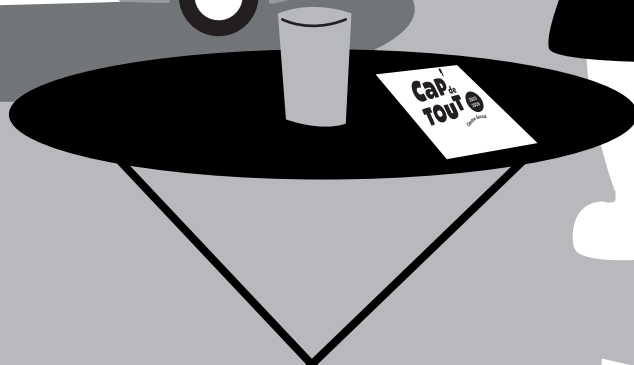
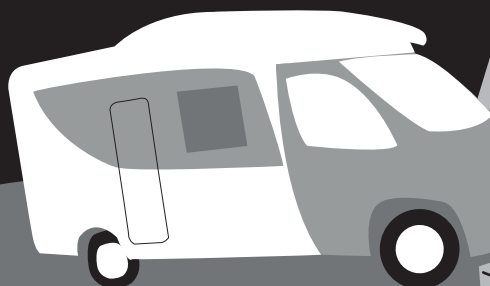
Concilier vie quotidienne, justice sociale, écologie humaine et environnement.

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 jusqu'au 24/12/25 **3-5 ANS** **6-12 ANS**

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

Mercredis et vacances

Les +

Halloween
31 oct 2025

Sortie Luge
Vacances
de décembre

Le Club Nature
1^{er} mer.
du mois (3-5 ans)

3^e mer.
du mois (6-12 ans)

CLAS **6-12 ANS**

Convivialité et partage sur le temps des devoirs.

Lundi 16h15~18h30 Uzos

Lundi 16h15~18h15 Meillon

Mardi et jeudi 16h30~18h30 Mazères

PRÉADOS **9-12 ANS**

Des soirées, des sorties pour prolonger les moments d'amitiés !

Pendant les vacances scolaires

9/10 ans : Les mardis

11/12 ans : Les mercredis

ADOS+12 ANS

LES SOIRÉES ADOS (+13 ANS)

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

Les jeudis pendant les vacances scolaires

L'AUTOFINANCEMENT

Des actions pour financer les projets des jeunes !

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, des projets, réaliser ses rêves entre potes !

TGS **12-17 ans**

Sortie au Toulouse Game Show
29 nov 2025

ACTIVITÉS JEUNESSE

1 cours d'essai gratuit !
(Sauf piano et flûte)
Reprise des activités
semaine du 15/09.
Inscriptions à partir
du 09/09.
Tarifs sur demande.

BOUGER

Full Contact (+7)

Mar. 19h~20h30

Mer. 19h30~21h

Nouveau

Multisports parents enfants

3^e sam. du mois

10h30~11h30 Rontignon

Renforcement musculaire (+16)

Mer. 18h15~19h

Zumba Kids (+4)

Mer. 17h30~18h15

VIBRER EN MUSIQUE

Flûte à bec et traversière (+6)

Mer. 13h~17h

Piano (+6)

Mer. 13h~17h

THÉÂTRER

Théâtre enfants (7-10)

Mar. 17h30 ~18h45

Théâtre ados (11-15)

Mercredi 17h30~19h

Rontignon

APPRENDRE ET CRÉER

Anglais (+6)

Mer. 17h~18h (CP-CE2)

Mer. 18h~19h (CM1-CM2)

Art créatif (7-11)

Mer. 10h~11h30

Nouveau

Atelier écriture ados (+11)

1 Ven. par mois 18h30~20h

Dessin Mangas (+10)

Mer 14h~16h Uzoz

RESTER ZEN

Relaxation (7-10)

Lun. 16h45~17h45

Rontignon

Stages Yoga enfants

1 ven. pendant les vacances

31 oct - 02 jan - 20 fév - 17 avril

TGS
12-17 ans
Sortie au Toulouse
Game Show
29 nov 2025



FAMILLE

QUOTIDIEN / SORTIES

^{Nouveau}
Cap' culture
1 fois par mois

Jeux de société et bla-bla

Pendant les vacances

Uzos Castillou

Mazères Placette du Sully

Meillon Salle Paul Mirat

Les Cafés des écoles

Septembre & mai

^{Nouveau} **Les cycles parentalité**

Avec les écoles de Gelos, Meillon et Rontignon

Le Kiosque solidaire Famille

Sept 2025 Rentrée scolaire

Déc 2025 Fêtes de fin d'année

Les journées des familles

Mai 2026

Les Soirées parentalité

Matinées petite enfance

Des mercredis dans l'année 10h~12h

^{Nouveau} **Parents, papote !**

2^e mar. du mois à Meillon

Dernier mer. du mois 14h30
Gelos Pradeau

Point Info Familles

Sur horaires d'ouverture
du Centre Social

ATELIERS

^{Nouveau} **Les supers ateliers créatifs**

4^e mer. du mois 10h~12h Meillon

La Fabrik parentale

Les parents aux commandes
d'activités !

Renseignements au secrétariat

Les concours Insta

Suivez-nous
sur Instagram
pour participer
à nos concours !



ACTIVITÉS ADULTES

1 cours d'essai gratuit !
(Sauf piano et flûte)
Reprise des activités
semaine du 15/09.
Inscriptions à partir
du 09/09.
Tarifs sur demande.

CRÉER

Art et bien être

1 sam. par trim. 9h~12h

Arts graphiques et plastiques

Lun 18h~20h

Nouveau

Ateliers d'écriture

1 sam. par mois 10h~12h

Cartonnage

Mar. 9h15~12h

Nouveau

Couture Créa' Tout

1^{er} et 3^e ven. du mois

14h~17h ou 17h~20h Uzos

2^e et 4^e ven. du mois

14h~17h ou 17h~20h

Meillon

Nouveau

Couture Débrouill' Tout

Lun. 9h~12h Uzos

Peinture sur porcelaine

Jeu. 9h~12h

Poterie / Céramique

Lun. 18h~20h Rontignon

Scrapbooking

1 ven. / mois 17h~19h Uzos

1 sam. / mois 10h~12h Uzos

APPRENDRE SE FORMER

Anglais

Mer. 19h~20h

Jardin partagé Cap' de Tout

Toute l'année Uzos

Informatique

Aide informatique
individualisée

Mazères ou Meillon

Stages collectifs

Jeu. 18 sept Meillon

Prévention réseaux sociaux

Ven. 17 oct Mazères

Retouche photo

Jeu. 20 nov Meillon

Logiciel son

Ven. 19 Déc. Mazères

Montage vidéo

Permanences
informatiques

Meillon 1^{er} jeudi du mois

15h~17h30

RESTER ZEN HARMONISER LE CORPS ET L'ESPRIT

Méditation sonore

2^e et 4^e jeu. du mois 18h30~19h30

1^{er} jeu. du mois 18h30~19h30

Meillon

Stretching

Vendredi 17h45~18h45

Taï Chi Chuan

Ven. 9h~10h

Yoga

Mar. 9h~10h30 Mazères

Mar. 10h15~11h45 Meillon

Ven. 18h45~20h15 Mazères

Yoga sur chaise

Lun. 10h~11h Mazères

Lun. 18h30~19h30 Uzos

Ven. 10h~11h Meillon

SORTIR PARTAGER

Cap' culture

Sorties selon programmation*

BOUGER

Fitness

Lun. 18h15~19h15

Full Contact

Mar. 19h~20h30

Mer. 19h30~21h

Gym bien-être

Lun. 16h~17h

Gym douce

Mer. 10h~11h

Nouveau

Marche active en poussette

(1^{re} séance 20/09)

3^e sam. du mois 9h30~10h30

Marche nordique

Normale

Lun. 14h~15h30

Tranquille

Mar. 10h~11h

Initiation

Sam. 6 sept et 1^{er} nov

10h~11h30

Pilates

Mar. 17h30~18h30 } Mazères

Jeu. 9h30~10h30 }

Nouveau

Mar. 18h30~19h30 } Meillon

Jeu. 10h15~11h15 }

Renforcement musculaire

Mer. 18h15~19h

Stretching

Ven. 17h45~18h45

Nouveau

Step

Lun. 19h30~20h30

DANSER

MUSIQUER

Danse africaine

Jeu. 19h30~21h

Flûte à bec et traversière

Mer. 13h~17h

Piano

Mer. 13h~17h

JOUER

Belote Rami Scrabble

Lun. 14h~18h*

Mer. 20h30~22h30

Nouveau

Tarot, Belote

Mer. 20h Meillon

En'jeux palois

Mar. 18h30 Rontignon

THÉÂTRER

Dis-moi ton air

Mar. 14h~16h Uzos

Mer. 18h~20h Meillon

Théâtre Mar 20h~21h30

Troupe théâtre

Lun. 20h15~22h45 Rontignon



SENIORS

ACTIVITÉS

Belote Rami Scrabble

Lun. 14h~18h*

Mer. 20h30~22h30

Jeux de société et bla-bla

Pendant les
vacances scolaires

Uzos Castillou

Mazères Sulky

Meillon Salle Paul Mirat

Gym bien-être

Lun. 16h~17h

Gym douce

Mer. 10h~11h

Nouveau

Les Rdvs des Fils d'Argent Meillon

Jeux et lotos

1^{er} et 3^e jeu. du mois

14h30~17h

Tarot, belote Mer. 20h

Marche nordique

Normale Lun. 14h~15h30

Tranquille Mar. 10h~11h

Initiation Sam. 6 sept

et 1^{er} nov. Meillon

Yoga sur chaise

Lieux et horaires voir p.7

Les Rendez-Vous Poivre et Sel

Patrimoine et nature

SEPTEMBRE

18 sept Les cromlechs du Plateau du Benou

19 sept Conférence à Meillon : Le meuble béarnais,
trésor de nos forêts

25 sept Cauterets

OCTOBRE

2 oct Baliros - Piétat

6 oct Balade et chasse aux champignons

9 oct Le Fort du Pourtalet

16 oct Lac d'Aiguelongue

23 oct Mazères-Lezons, les 2 passerelles

30 oct Mazères-Lezons / Chemin d'Henri IV

NOVEMBRE

4 nov Découverte du village osalois de Béost

6 nov Cave de Jurançon

13 nov Tissage Moutet à Orthez

20 nov Lac de Laroin

27 nov Lac de Lourenties

28 nov Sainte-Colome

DÉCEMBRE

4 déc Bois du Château + Golf

9 déc Goûter dans un salon de thé + Balade

11 déc Découverte des croustades du Gers

18 déc Pau illuminations + vin chaud

*Ramassage porte à porte possible

ATELIERS

gratuit

Ateliers ASEPT

Form' équilibre,
Mémoire, Nutrition,
Vitalité, Équilibre
En fonction des demandes

Ateliers collectifs France Services

*Des ateliers pour
maîtriser l'administration
en ligne*
En fonction des demandes

Informatique

*Aide informatique
individualisée* **gratuit**
Mazères ou Meillon

Stages collectifs

Jeu. 18 sept Meillon
Prévention réseaux sociaux

Ven. 17 oct Mazères
Retouche photo

Jeu. 20 nov Meillon
Logiciel son

Ven. 19 Déc. Mazères
Montage video

*Permanences
informatiques* **gratuit**
Meillon 1^{er} jeudi du mois
15h~17h30

SORTIES

Cap' culture

*Des sorties culturelles
en toute convivialité**
Sorties selon programmation

VOYAGES

Voyage de fin d'année

Destination à définir
8 jours / 7 nuits
Mai 2026



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
Sur Mazères, Uzos, Rontignon et Meillon
Selon les demandes

Accès et aide informatique
Sur Mazères, Uzos, Rontignon et Meillon
Selon les demandes

Aide au CV / projet professionnel sur RDV

France Services

Une aide de proximité pour vos démarches administratives et l'accès à vos droits.

Renseignements en flashant le QRCode



PERMA- NENCES **sur RDV**

Avocat **gratuit**

Conseiller numérique **gratuit**
Aide aux démarches liées aux nouvelles technologies

CESF **gratuit**
Écoute, aide au budget, surendettement...

Psychologue
Tarifs sur demande

ET AUSSI...

LE KIOSQUE SOLIDAIRE DU FOND DES HIRONDELLES
Tous les jours devant le Centre Social

LES PANIERS DE LA PASSERELLE
1 mardi sur 2 19h~20h à partir du 02 sept

Commandez ici



L'ITINÉRANCE

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

Les cafés bla-bla **gratuit**

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

2^e mar. du mois Marché de Gelos

Pendant vacances scolaires

Uzos Castillou

Mazères Placette du Sulky

Meillon Salle Paul Mirat

LE BUS

CAP' DE TOUT **gratuit**

Jeunesse

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

les mercredis si beau temps

14h30~17h30 au Pradeau Gelos

LA GUITOUNE [®]

gratuit

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

Renseignements au secrétariat

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.



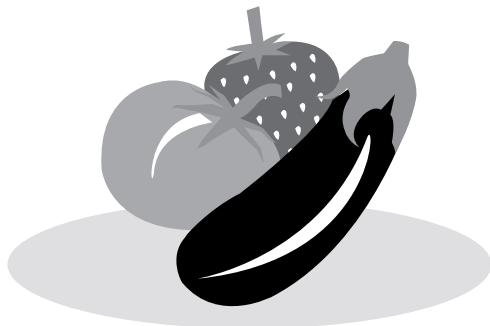
Sorties nature

Sorties en libre participation

- | | |
|-------------------------|--|
| <u>04 oct</u> | Balade et chasse aux champignons |
| <u>15 nov</u> | Reconnaître les matériaux à vanner et récolter |
| <u>06 déc</u> | Vannons à Meillon |
| <u>17 janv</u> | Construction de nichoirs à mésanges |
| <u>07 fév</u> | Balade en raquettes |
| <u>07 mars</u> | Préparation des semis d'été |
| <u>04 avril</u> | Plantes sauvages et champignons de printemps |
| <u>02 mai</u> | Balade en forêt de la Vallée Heureuse |
| <u>06 juin</u> | Plantations au potager et repas au jardin |
| <u>04 ou 25 juillet</u> | Apprendre à cuisiner sur le pouce avec le jardin et le sauvage |

Le jardin d'Uzos

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



AGENDA

2025

Septembre

9 au 11 Permanences
inscriptions activités **ML**

09 Venez jouer ! **Me**

15 Reprise des activités

17 Matinée petite enfance **Uz**

18 Atelier numérique **Me**

23 Sortie Géotrain

25 Goûter numérique **Me**

Octobre

04 Balade et récolte
d'automne **ML**

17 Atelier numérique **ML**

31 Halloween **ML**

Novembre

15 Reconnaître les matériaux
à vanner et récolter **Me**

16 Vide-Greniers **ML**

20 Atelier numérique **Me**

29 Toulouse Game Show

Décembre

5-6 Télérthon **ML**

06 Vannons à Meillon **Me**

17 Matinée petite enfance **Me**

19 Atelier numérique **ML**

+ Programmation
des Rendez-vous
Poivre et Sel en p.8

NOUS CONTACTER

Centre Social Cap' de tout

Place Mendès France
64110 Mazères-Lezons

ou

13 Rue de l'école - 64510 Meillon

csocial@csmazeres.org

05 59 06 68 70

Horaires Mazères

Mar. 9h~12h et 14h30~19h

Mer. 9h~12h et 14h~18h30

Jeu. 9h~12h et 14h~18h

Ven. 9h~12h et 13h~17h

Horaires Meillon

1^{er} et 3^e jeu. du mois 9h~12h

VENIR EN BUS (Mazères)

idelis / P5 / arrêt Lezons

+ D'INFOS www.csmazeres.org



YouTube

ML Mazères-Lezons

Me Meillon

Uz Uzons

