

saison  
**2024/2025**

Enfance  
Ados  
Familles  
Séniors  
Clubs  
Alouette Café

**Noël 2024**

ça se passe à  
**Hé  
lit  
as**



Inscriptions  
dès le  
**Mercredi  
11 décembre à 9h**  
Priorité aux adhérents  
et usagers réguliers  
le 1<sup>er</sup> jour

Renseignements

**04 71 62 70 05**  
**centresocialalc.fr**



# Infos pratiques

 Factures envoyées par mail

## Accueil de loisirs / enfance

**Tarifs** : de 1,10€\* à 8,40€ la 1/2 journée en fonction des revenus.

**Moyens de paiements** : chèque, espèce, Pass'Cantal, césu, chèques vacances, tickets CAF, échelonnement paiement.

**Contact** : Gisèle.

\*tarifs applicables sous réserve d'obtention des aides CCAS d'Aurillac.

### Horaires d'ouverture :

Matin : à partir de 7h30 jusqu'à 9h.

Midi : à partir de 11h45 jusqu'à 12h15.

Après-midi : à partir de 13h15 jusqu'à 14h.

Soir : à partir de 17h30 jusqu'à 18h30.

**Tous les jours, accueil possible au centre social du Cap**

**Blanc** : Matin : 7h30-8h30 / Soir : 18h-18h30

**ATTENTION** : Toute inscription réservée et non annulée la veille avant 18h sera facturée, sauf sur présentation d'un certificat médical ou justificatif.

## Club Ados

**Horaires d'ouverture** :

• **Pendant les vacances scolaires** : du Lundi au Vendredi de 8h30 à 18h30, et soirées de 18h à 22h le Mercredi.

• **Le reste de l'année** : le Mercredi de 13h30 à 18h30 et le Vendredi soir de 18h à 22h.

**Libre et gratuit**

(sous réserve d'adhésion au centre social et abonnement accueil libre) pour les adhérents, le club ados est ouvert aux jeunes de 11 à 17 ans.

Certaines activités sont payantes, de 1,05€\* à 16€

\*aides CCAS déduites.



**Les repas** (non compris dans les tarifs et facturés par la SODEXO). **Attention, il y a un nouveau procédé d'inscription. Il faut s'inscrire sur le site de la Sodexo puis réserver ses repas (Inscriptions 72 heures en avance)..**

## RETOUR DES PERMANENCES NUMÉRIQUES

- Les jeudis et vendredis matin de 9h à 12h.
- Les ateliers numériques débutants se tiendront les lundis de 14h à 15h15.
- Les ateliers numériques confirmés se tiendront les mardis de 14h à 15h15.



**Les mardis 24 et 31 décembre le centre fermera à 17h30. Exceptionnellement possibilité de récupérer vos enfants de 16h30 à 17h30 ces jours-là. Le centre sera fermé le 25 décembre et 1<sup>er</sup> Janvier.**



## Contact

Gisèle ou Sarah  
au 04 71 62 70 05



# Les petites Canailles 3/4 ans



Tout au long des vacances, les animateurs/animateuses proposeront aux enfants des activités adaptées à leur âge. Le matin, les enfants auront le choix entre plusieurs activités : création, parcours de motricité, danse, comptines et histoires. Des coins lectures, voitures, jeux d'imitation sont à leur disposition... L'après-midi les plus jeunes vont à la sieste, les autres profitent d'un moment de calme pour se reposer avant d'autres activités !

## Tous les jours, 2 lieux d'accueil :

Centre Social du Cap Blanc et Centre Social ALC Héлитas

## Horaires du Centre de loisirs :

de 7h30 à 9h, de 11h45 à 12h15,  
de 13h15 à 14h et de 17h30 à 18h30.

## Navette Cap Blanc

Départ 8h30

Retour 18h

Merci de respecter ces  
horaires pour le bon  
fonctionnement.

## ATTENTION

Toute inscription réservée et non annulée  
la veille avant 18h sera facturée, sauf sur  
présentation certificat médical ou justificatif.

**Chaque jour merci de  
prévoir une gourde !**



**Attention nouveau procédé d'inscription :** Bien vérifier que  
votre compte est ouvert à la Sodexo puis s'inscrire sur le  
site pour réserver ses repas (inscriptions 72 h en avance).

**Les mardis 24 et 31 décembre le centre fermera à 17h30.  
Exceptionnellement possibilité de récupérer vos enfants  
de 16h30 à 17h30 ces jours-là.**

**Le centre sera fermé le 25 décembre et 1<sup>er</sup> Janvier.**

## Du 23 au 27 Décembre

### Dans le monde de l'hiver

#### Judi

Piscine (20 places)

#### Vendredi

Matin : Cinéma

Après-midi : Jeux et

maquillage au square

(Prévoir Pique-nique et  
affaires chaudes)

## Du 30 Décembre au 3 Janvier

### C'est la fête

#### Vendredi

Atelier intervenant

extérieur, pétrissage pain au  
centre

**Vous trouverez les programmes complets à l'accueil  
du centre social, ou sur notre site internet [centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr)**

## Contact

**Christelle et Laurie au 04 71 62 70 06**

# Les Coquins 5/6 ans

Les animateurs/animateuses proposeront des activités variées comme du sport, des grands jeux pour bien se dépenser et des activités manuelles pour le plaisir de créer, imaginer...



## Tous les jours, 2 lieux d'accueil

Centre Social du **Cap Blanc** et Centre Social **ALC Héлитas**

### Horaires du Centre de loisirs

de 7h30 à 9h, de 11h45 à 12h15,  
de 13h15 à 14h et de 17h30 à 18h30.

### Navette Cap Blanc

Départ 8h30

Retour 18h

Merci de respecter ces  
horaires pour le bon  
fonctionnement.

### ATTENTION

Toute inscription réservée et non annulée  
la veille avant 18h sera facturée, sauf sur  
présentation certificat médical ou justificatif.

**Chaque jour merci de  
prévoir une gourde !**



**ATTENTION nouveau procédé d'inscription** : Bien vérifier  
que votre compte est ouvert à la Sodexo puis s'inscrire sur  
le site pour réserver ses repas (inscriptions 72 h en avance).

Les mardis 24 et 31 décembre le centre fermera à 17h30.  
Exceptionnellement possibilité de récupérer vos enfants  
de 16h30 à 17h30 ces jours-là.

Le centre sera fermé le 25 décembre et 1<sup>er</sup> Janvier.

## Du 23 au 27 Décembre

### Dans le monde de l'hiver

#### Vendredi

Matin : Cinéma

Après-midi : Jeux et  
maquillage au square

(Prévoir Pique-nique et  
affaires chaudes)

## Du 30 Décembre au 3 Janvier

### C'est la fête

#### Jedi

Matin : Festival du Jeu à  
Aurillac

#### Vendredi

MiniToons

(Prévoir Pique-nique)

Vous trouverez les  
programmes complets à  
l'accueil du centre social,  
ou sur notre site internet  
[centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr)

## Contact

Christelle et Laurie  
au 04 71 62 70 06



# Espace de vie sociale



L'Alouette Café vous accueille grâce à la mobilisation de bénévoles souriants et impliqués. Vous pouvez partager une discussion, une activité, une passion, monter des projets ou juste venir partager un bon moment.

## Au Quotidien

Les **matins de 9h à 12h du mardi au samedi.**

Le **midi entre 12h et 14h** le vendredi.

Les **après-midis de 14h à 17h les mardis, jeudis.**

En **soirée en fonction des animations.**

Les créneaux peuvent varier en fonction des animations et des disponibilités des bénévoles.

## Initiation à la TABLETTE

Le centre social ALC met à disposition son conseiller numérique, Rémi, pour vous initiez à la tablette et au téléphone portable. En fonction de vos besoins Rémi vous aidera de façon bienveillante au rythme de chacun. Atelier gratuit, sans réservation, avec ou sans votre propre support numérique. Le mercredi de 10h à 12h.



## Les RDV DE L'Alouette café

**LES HUITRES GOURMANDES  
+ CONCERT DU TÉLÉTHON  
PEPPERMINT**  
Samedi 7 décembre dès 10h

**MARCHÉ BIO  
+ VENTE DE NOËL DE  
L'APE DES ALOUETTES**  
Dimanche 8 décembre  
matin

**CONCERT DE NOËL**  
Dimanche 8 décembre 16h  
offert par l'amicale des  
commerçants des Alouettes,  
avec JJ Reynier et le chœur de  
chant « il était une fois »

**THÉÂTRE D'IMPRO  
GRATIN**  
Samedi 14 décembre  
19h30

**CONTES DE NOEL**  
Vendredi 20 décembre  
17h

## Où et comment ?

- Adhésion annuelle de 2€ pour soutenir leur action. Les animations et boissons sont proposées à des prix minis.
- **Envie juste d'un café ?**  
Vous pouvez venir même pendant une activité...
- **Une animation vous intéresse ?**  
Contactez Nina

### ALOUETTE CAFÉ

2 rue Illzach 15000 Aurillac

 AlouetteCaféAurillac

**04 71 62 70 05 (Nina)**





# Les Fripouilles 7/8 ans & Les Chenapans 9/11 ans

Pour ces vacances, le groupe des fripouilles et des chenapans seront réunis ensemble. Pour tous, accueil à l'étage dans la grande salle. Si tu es au collège ou que tu as 12 ans, tu as la possibilité de passer au Club Ados ! Renseignements auprès de Lisa, responsable du Club Ados ou Gisèle à l'accueil.

## Tous les jours, 2 lieux d'accueil :

Centre Social du **Cap Blanc** et Centre Social **ALC Héлитas**

## Horaires du Centre de loisirs :

de 7h30 à 9h, de 11h45 à 12h15,  
de 13h15 à 14h et de 17h30 à 18h30.

## Navette Cap Blanc

Départ 8h30

Retour 18h

Merci de respecter ces  
horaires pour le bon  
fonctionnement.

## ATTENTION

Toute inscription réservée et non annulée la veille avant 18h sera facturée, sauf sur présentation certificat médical ou justificatif.

**Chaque jour merci de prévoir une gourde !**



**ATTENTION nouveau procédé d'inscription :** Bien vérifier que votre compte est ouvert à la Sodexo puis s'inscrire sur le site pour réserver ses repas (inscriptions 72 h en avance).

Les mardis 24 et 31 décembre le centre fermera à 17h30.  
Exceptionnellement, possibilité de récupérer vos enfants de 16h30 à 17h30 ces jours-là.

Le centre sera fermé le 25 décembre et 1<sup>er</sup> Janvier.

## Du 23 au 27 Décembre Dans le monde de l'hiver

### Vendredi

Matinée cocooning film et après-midi à l'AF Park

## Du 30 Décembre au 3 Janvier

### C'est la fête

### Lundi

Piscine (32 places)

### Vendredi

Festival du Jeu à Aurillac  
(prévoir pique-nique et affaires chaudes)

## Contact

Christelle et Laurie  
au 04 71 62 70 06

Vous trouverez les programmes complets à l'accueil du centre social, ou sur notre site internet [centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr)

# Le Ski c'est pour bientôt !

## Les Mercredis ski ouvert aux enfants de 9 à 11 ans et Ados (12-17 ans)

Tous les mercredis  
(hors vacances) du  
8 janvier au 19 février

Départ à 12h45 du parking  
du stade et retour à 18h30.

**Tarifs :**

**De 2€ à 8€ (possibilité de louer le matériel  
en supplément).**

Les mercredis skis accessibles à tous,  
renseignements et tarifs en Janvier 2024.



En partenariat  
avec la Ville d'Aurillac.

## Les Semaines Spécifiques Ski Vacances Hiver 2025, de 7 à 11 ans

**Une semaine spécifique qu'est-ce que c'est ?** Les enfants  
du centre de loisirs pratiquent la même activité pendant  
plusieurs demi-journées.

**De 7 à 11 ans, pendant les vacances d'Hiver, du lundi 19  
au vendredi 23 février pour les 7/11 ans et du Lundi 26 au  
Vendredi 1<sup>er</sup> Mars pour les Ados (12-17 ans)**

Viens avec nous sur les pistes du Lioran, pour des journées  
ski en folie ! Le mercredi c'est grosse matinée ou pause  
gratuite sur le centre de loisirs. (Possibilité de louer le  
matériel. Prévoir le pique-nique et des affaires de neige.  
Goûter fournis.)

Les semaines spécifiques accessibles à tous. Renseignements  
et tarifs en Janvier 2025 !

# Le club ados

**Libre et gratuit** (sous réserve d'adhésion au centre social et abonnement accueil libre) pour les adhérents, le club ados est ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans. En plus des activités proposées, que ce soit pour un projet, pour discuter, pour te poser... les portes te sont ouvertes.

**Tu n'as pas encore 12 ans mais tu es au collège, tu as la possibilité de passer au Club Ados ! Renseignements auprès de Lisa, responsable du Club Ados ou Gisèle à l'accueil.**



**Les mardis 24 et 31 décembre le centre fermera à 17h30. Exceptionnellement, possibilité de récupérer vos enfants de 16h30 à 17h30 ces jours-là. Le centre sera fermé le 25 décembre et 1<sup>er</sup> Janvier.**

## Du 23 au 27 Décembre

### Lundi

- Matin : DIY de Noël
- Après-midi : concours de la meilleure Bûche
- Soirée raclette

### Mardi

- Matin : ateliers manuels
- Après-midi : atelier sablés

### Mercredi

le centre social est fermé

### Jeudi

- Matin : Tournois de ping pong
- Après-midi : futsal à l'AF parc

### Vendredi

- Journée à Clermont\* patinoire, shopping, marché de Noël (prévoir pique-nique)

\*les activités suivi d'un \* demande un coût supplémentaire

## Du 30 Décembre au 3 Janvier

### Lundi

- Matin : Atelier scrapbooking
- Après-midi : Atelier truffes en chocolat

### Mardi

- Matin : Crêpes party
- Après-midi : Film et chocolat chaud

### Mercredi

le centre social est fermé

### Jeudi

- Matin : Festival du jeu
- Après-midi : Grands jeux

### Vendredi

- Matin : Prépa soirée
- Après-midi : Atelier cuisine intervention d'une chef cuisinière pour réaliser un menu de fête
- Soirée : Christmas Party



## Contact

Lisa au 04 71 62 70 05

Facebook Instagram Twitter clubadoshelitas





# Pour les jeunes 4 possibilités !

Le club ados à Hélitras, la Maison des Habitants à Belbex, les camps... et tes idées de projets !

## Le Aller vers, La Maison des habitants tes idées de projet

Zoé en congés maternité, elle est remplacée par Robin qui prend le relais !

Il est présent les mercredis après-midi de 14h à 18h30 et la première semaine des vacances de 9h30 à 12h les matins et de 14h à 18h30 les après-midis.

Il propose des animations ainsi qu'une écoute et un accompagnement pour vos besoins ou envies de projet.



**Un projet ? Des envies ?**

**(Vacances, graff, sport, actions solidaires...).**

Zoé est aussi là pour vous accompagner !

## LE CLUB DE JOURNALISME

Les mercredis de 15h30 à 17h30  
à partir de 9 ans.



**Renseignements au centre social  
au 04 71 62 70 05**

# Secteur familles

Des sorties à la journée, des voyages,  
des temps d'échanges, des manifestations...



## Des livres, des jeux en tout genre mais aussi... !

Le vendredi 13 décembre, la médiathèque nous ouvre ses portes pour une soirée «Et si on se racontait des histoires. Les Cabanes hurlantes».

Renseignement et inscription auprès de Marion

## Cadeaux mystères



Du Lundi 2 décembre au mardi 16 décembre

Participer à l'aventure des boîtes cadeaux mystères !

La recette de la boîte mystère : 1 boîte + 1 cadeau pour faire plaisir + 1 peu d'esprit de Noël + 1 emballage cadeau. Mélangez le tout et amenez votre boîte à l'accueil du centre social à partir du 2 décembre et jusqu'au 16 décembre. N'oubliez pas 1 boîte par personne et d'indiquer. Il faudra ensuite patienter jusqu'au 20 décembre pour venir récupérer votre cadeau mystère offert par une autre personne. **Amusez-vous bien !**

## Rencontres autour de la grossesse

- **Activités physiques de la maman et future maman :** Moment privilégié autour d'activités physiques pendant et après la grossesse (auto-massage, postural-ball, cardio-poussette, relaxation...). Avec Elodie Hubentz, enseignante en activités physiques adaptées.
- **Alimentation de bébé, du jeune enfant et de la future maman :** Envie d'échanges sur l'alimentation de bébé, du jeune enfant et de la future maman ? Avec Léonie Cuvelier, diététicienne-nutritionniste.  
Le mardi 10 décembre : Jouons à la dinette  
Le mardi 21 janvier : Les 5 sens dans l'alimentation  
Le mardi 18 février : L'étiquetage, un vrai charabia
- **Le Lieu d'Accueil Enfants Parents :** Venez partager un temps privilégié avec votre enfant, avoir des temps d'échanges avec d'autres parents, autour d'activités d'éveil, de temps de lectures ou de jeux... Les mardis de 9h à 12h et les jeudis de 13h30 à 18h30.
- **Questions de parents :** Vous êtes parent et vous vous posez plein de questions : Rejoignez-nous ! Questions de parents, ce sont des ateliers collectifs, thématiques (ou pas...) conviviaux pour les parents qui s'interrogent. Détails à venir..

*Ces différentes actions sont gratuites et proposées dans un cadre bienveillant.*

## Contact

Marion au 04 71 62 70 09

marion.delcamp@helitas.fr





# Le pôle séniors

**Séniors, parce nous sommes jeunes depuis un peu plus longtemps ;-)**

C'est pour qui ? dès 55 ans. Tous les jours, toutes les semaines, tous les mois, une occasion de sortir de chez soi. Grâce au Club amitiés Rencontres, à l'Alouette Café, Atout Cœur, l'atelier mémoire, notre conseiller numérique et toutes et toutes les animations du centre social. Vous pouvez vous concocter un programme à partir de vos envies et disponibilités.

## Ateliers numériques

- **Les lundis de 14h à 15h15** : Atelier collectif pour les personnes débutantes sur ordinateur
- **Les mardis de 14h à 15h15** : Atelier collectif pour les personnes intermédiaires sur Smartphone et ordinateur
- **Les jeudis et vendredis de 9h à 12h** : Permanence de Rémi sur des questions individuelles liées au numérique.

**Deux prochains rendez-vous :**

**Les mardis 3 et 10 décembre de 14h à 15h15**, Rémi vous propose un atelier de création de Cartes de vœux numérique.



## Les ateliers Cuisine

Léonie Cuvelier, diététicienne diplômée proposera des ateliers cuisine et diététiques gratuits. Se régaler tout en faisant attention et partager un moment convivial. On prépare et on mange ensemble !

Renseignement auprès de Gisèle ou Sarah.

# Les cafés concerts



## L'art est public qu'est-ce c'est ?

C'est un collectif d'habitants qui recherche des artistes, décide de la programmation, assure la diffusion et l'organisation des soirées. Les bénévoles préparent toujours un plat qui est offert avec le prix de l'entrée. **Si vous avez envie d'y participer, le collectif est ouvert.** (Renseignements au 04 71 62 70 05)

## Au programme

### Vendredi 13 décembre à 19h30 :

#### • Quercy noïz

Quercy Noïz est un groupe de reprises basé à Figeac qui redonne vie aux classiques intemporels du reggae, de la pop et de la soul. Avec des arrangements originaux et funky, nous vous invitons à voyager à travers les époques et les styles, le tout avec une touche moderne et rafraîchissante.



#### • Les Anges Ailleurs

<https://www.youtube.com/watch?v=AVApq4QJe10>

Les Anges Ailleurs, un groupe inconditionnel du partage et de la camaraderie musicale. Autour d'un répertoire de chansons françaises, aux textes et messages poétiques (...) Violoncelle, piano, guitares et percussions, ce quatuor au grand cœur vous embarquera dans un voyage musical et émotionnel. Musiques intimistes ou festives, laissez vous transporter dans l'univers de cette belle bande de copains qui saura vous transmettre toute leur énergie positive.



### Vendredi 24 janvier à 19h30 :

#### • Les Elèves du Département de musiques amplifiées du Conservatoire d'Aurillac (1<sup>ère</sup> partie)

#### • The Troubles Breakers

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063473595260>

THE TROUBLE BREAKERS est composé de 4 musicien(ne)s passionné(e)s par la musique. Ils écrivent et composent des morceaux inspirés du rock des 60's - 70's.



### Vendredi 14 février :

Dans le cadre du festival HIBERNAROCK porté et piloté par le Conseil Départemental du Cantal. Ouverture des portes à 20h.



#### • Les Elèves du Département de musiques amplifiées du Conservatoire d'Aurillac (1<sup>ère</sup> partie)

#### • Programmation dévoilée courant Décembre.

**Centre social A.L.C.  
Quartiers Ouest**

tél. 04 71 62 70 05

[centresocial.alc@helitas.fr](mailto:centresocial.alc@helitas.fr)

[centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr)

