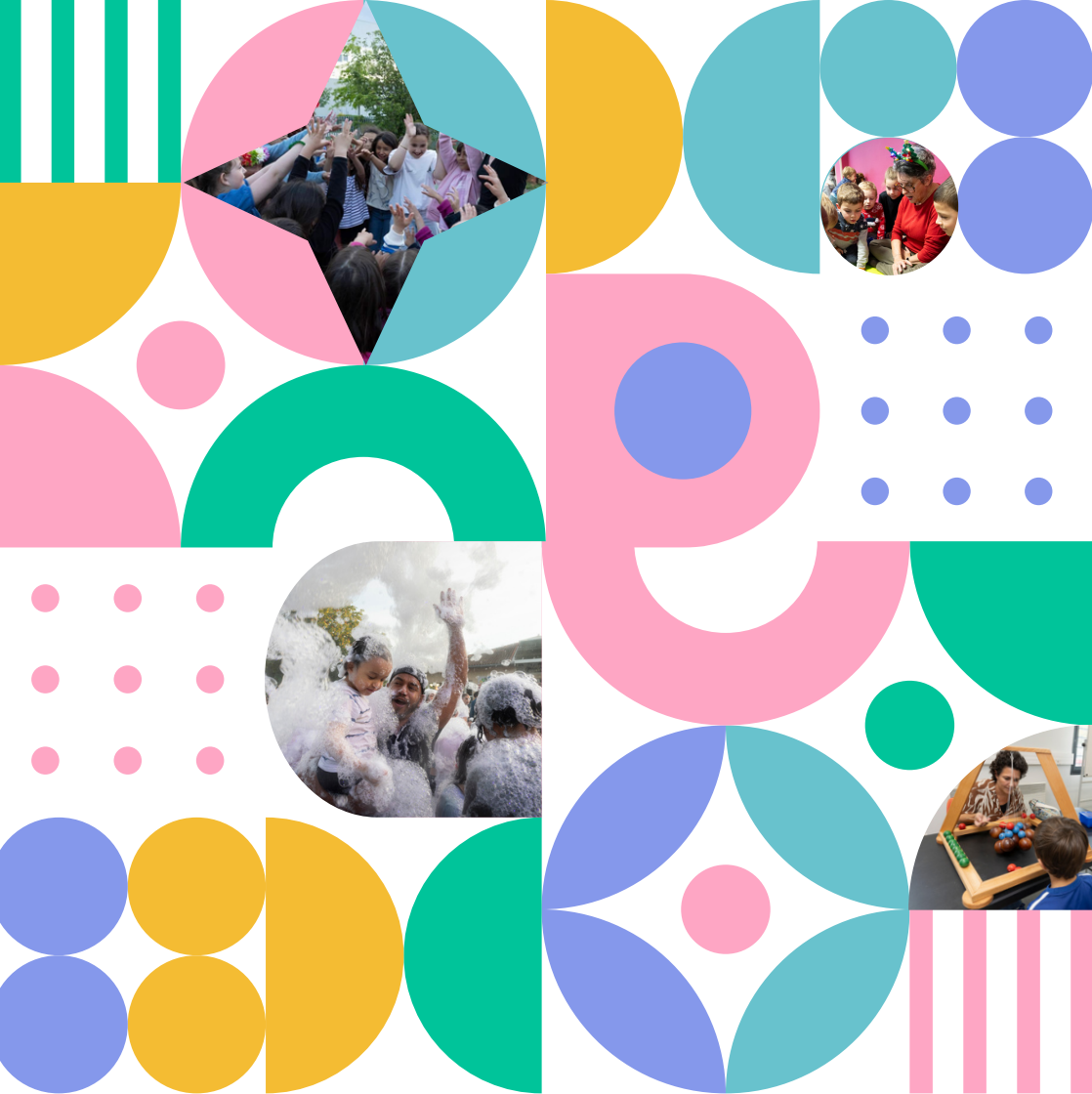




PROGRAMME MAISONS DE QUARTIER SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

ÉVÈNEMENTS



PAHIN

Vendredi 4 septembre à partir de 16h

Venez fêter la rentrée à la Maison de quartier de Pahin !

Ludothèque, Médiathèque et LAEP à partir de 16h

Spectacle "Les Loustics" à 20h30



QUÉFETS

Jeudi 1er octobre à partir de 16h

Au programme : diverses animations à partir de 16h

À 18h : Spectacle "Gros débit" de la Compagnie Facile d'excès : un trio de fantaisie musicale, à la façon circassienne.

À 19h : apéritif offert par la municipalité



PADERNE

Mercredi 21 octobre de 14h à 18h

Anniversaire de la Maison de quartier
Programme à venir.

**VENDREDI
25 SEPT.**

Sensibilisation conduite et usage de médicaments

PADERNE • DE 14H À 16H

Gratuit, sur inscription

**MERCREDI
7 OCT.**

Séance de Yoga pour les +60 ans dans le cadre de la Semaine bleue

QUÉFETS • DE 11H30 À 12H30

Gratuit

**LUNDI
19 OCT.**

Octobre Rose

PAHIN • DE 9H À 12H

Ateliers de prévention en partenariat avec le Centre Régional de Coordination du Dépistage des Cancers en Occitanie. Un infirmier viendra avec un buste pédagogique afin de former les participantes à l'auto-palpation. Durée : 1h. Groupe jusqu'à 12 pers. Sur inscription.

**MARDI
17 NOV.**

Orchestre de Chambre

PADERNE • DE 10H À 11H

Atelier 0/3ans : un quatuor de l'OCT fera découvrir la musique classique aux tout-petits. Gratuit, sur inscription.

**VENDREDI
11 DÉC.**

Apéro partagé de fin d'année des ateliers cuisine des Maisons de quartier

PADERNE • DE 9H À 14H

Sur inscription - 3 €

SEMAINE DU GOÛT

Du 12 au 18 octobre - Programme à venir



ACTIVITÉS EN FAMILLE

PADERNE

Atelier 0/3 ans : Mardi de 9h30 à 11h30. Cet atelier se décline en 4 modules : initiation à l'anglais ou à l'espagnol, motricité, histoires à haute voix . À partir d'octobre. *Dates des ateliers à venir.*

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 le mardi 8 décembre de 9h30 à 11h30 .

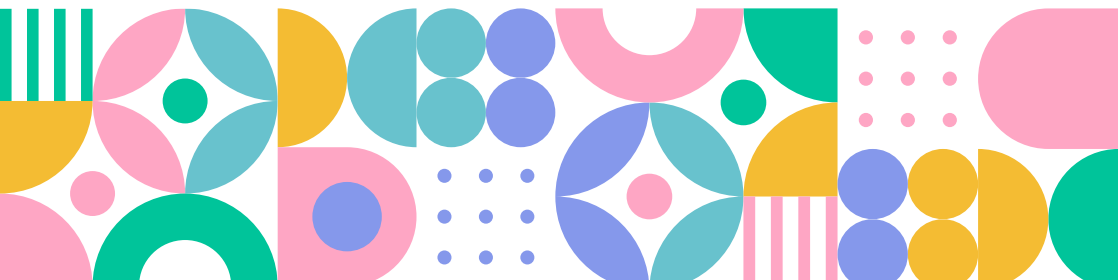
PAHIN

Les racontines de Manounette

Mercredis 14 octobre et 25 novembre. Pour les enfants de 3 à 6 ans de 16h à 16h30. Pour les enfants de 0 à 3 ans de 17h à 17h30 - Sur réservation, places limitées.

Ludolune

Soirée jeux les vendredis 25 septembre, 16 octobre, 20 novembre et 11 décembre de 20h à 23h30. Gratuit.



NOUVEAU ! Un Espace Familles au sein de la Maison de quartier de Quéfets pour se retrouver tous ensemble, enfants, parents, grands-parents

Lundi, mardi, jeudi de 16h15 à 18h

Mercredi de 14h30 à 17h30

Accès libre

Des goûts et des saveurs à découvrir ensemble

Mercredi 14 octobre à 15h - Sur inscription



ACTIVITÉS DE NOËL

Les ateliers créatifs de Noël

Dans le cadre des ateliers 0/3 ans, la ludothèque vous accueille avec vos enfants pour préparer Noël les mardis 10 novembre, 24 novembre et 1er décembre de 9h30 à 11h30.

Le spectacle de Noël de Manounette - Mercredi 9 décembre à 16h30

Les racontines de Manounette fêtent Noël : Pinocchio et ses amis. Spectacle de marionnettes. Gratuit.

Conte de Noël avec Odile de la Compagnie OF suivi d'un joli goûter

Samedi 5 décembre - Sur inscription

ACTIVITÉS ADULTES

PADERNE

Atelier couture/loisirs créatifs/ à vous de proposer : Selon vos envies ! Lundis de 14h à 16h sauf pendant les vacances scolaires. Reprise le 14 septembre.

Atelier chant : venez retrouver le plaisir de chanter en chœur. Lundi de 16h30 à 18h. Reprise le 14 septembre.

Marche Plaisir ou Dynamique les mardi à 14h30 et mercredi à 8h45.

Atelier bricolage : accompagnement à la fabrication d'objets personnels et pour l'association Lumières d'espoir (vente pour le Téléthon). Mercredi de 14h30 à 17h. Reprise le 9 septembre.

Danses modernes, atelier animé par Audrey et Delphine - Ça balance pas mal à Paderne : jeudis de 9h à 10h. Reprise le 17 septembre.

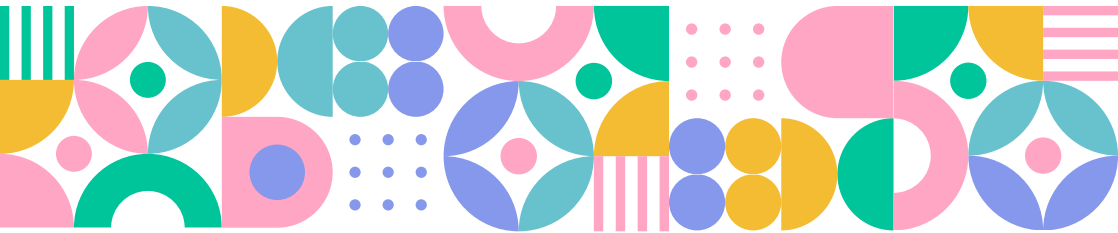
Gym/Remise en forme : bougez et souriez, à chacun son rythme ! Jeudi de 10 à 11h. Reprise le 17 septembre.

Cours d'anglais : Niveau débutant animé par Vian – mercredi 9h-10h (à confirmer à la rentrée) sauf pendant les vacances scolaires. Paderne.

Atelier Tricot : « Tricotons-Papotons » le jeudi 14h-16h30
Venez avec vos aiguilles, vos pelotes et vos idées ! Initiation et perfectionnement.

Ateliers cuisine de 9h30 à 14h : se rencontrer, cuisiner autour d'un thème et partager un bon repas. Sur inscription auprès de Paderne : 9 octobre, 20 novembre, 11 décembre. Apéro partage des Maisons de quartier : 3 €

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.



NOUVEAU - Atelier séniors pour stimuler sa mémoire avec l'art.

Mardis 15, 22 et 29 septembre, et 6 octobre de 14h à 15h30

Repair café le samedi 10 octobre de 14h à 18h

Atelier cuisine les vendredis 16 octobre et 13 novembre de 9h30 à 14h - Tarif : 3€

Marche Plaisir ou dynamique le vendredi à 9h

NOUVEAU - Matinée bien-être le mercredi

À 9h30 : Qi Gong avec Éric de l'association ABC (inscription auprès de l'association)

À 10h30 : Pilates avec Kate de l'association Kalma T Pilates (inscription auprès de l'association)

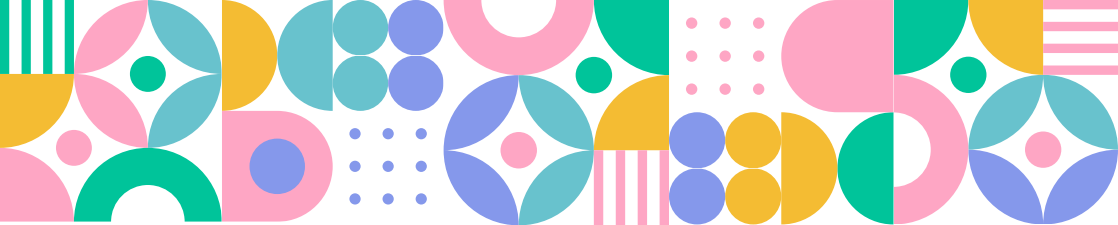
À 11h30 – MMA (Mobilité Mouvement Adapté) avec Éric et/ou Kate (inscription maison de quartier Quéfets) – 1 semaine sur deux – réservé aux personnes qui ne peuvent pas suivre le cours de gym

Club Lecture pour échanger sur un thème de lecture différent chaque mois. Un lundi par mois de 10h à 12h

Sing Your Way to English : progresser en anglais en chantant ou simplement chanter en anglais pour le plaisir – animé par Jean – Lundi de 11h15 à 12h

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 15h





QUÉFETS

Cours d'espagnol Débutant : niveau débutant et grand débutant avec Cony – Lundi de 15h à 16h

Atelier tricot : venez avec vos aiguilles, vos pelotes et vos idées ! (Initiation et perfectionnement) -Lundi de 14h à 16h

Ateliers créatifs : réalisation de petits ouvrages (trousses, pochettes...) et plein d'idées proposées – animés par Lucie et Françoise. Lundi de 14h à 16h

Gym/Remise en forme : bougez et souriez, à chacun son rythme avec Sébastien ! Lundi de 16h à 17h

Cours d'italien : niveau débutant avec Francesca et Mario – Un lundi sur deux, de 17h à 18h

Pastel, dessin, peinture : apprendre et donner libre cours à sa créativité – animé par Pierre - Mardi de 9h30 à 12h

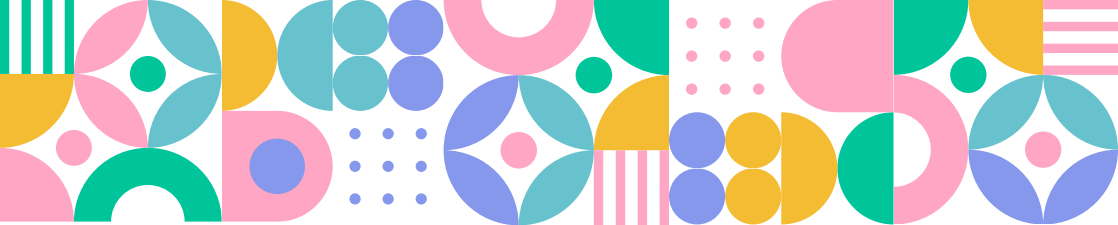
Jeux de société : pour jouer ensemble et partager un moment convivial - Mardi de 14h à 16h

Atelier chant : venez retrouver le plaisir de chanter en chœur – animé par Alice - Mardi de 14h30 à 16h

Atelier théâtre : travail d'une pièce de théâtre avec représentation en fin d'année – animé par Yolande – mardi de 16h15 à 17h45

Atelier crochet : initiation et perfectionnement. Ados + Adultes
Un mercredi par mois de 16h à 17h30

Marche plaisir ou dynamique : marcher pour se faire du bien et le plaisir d'être ensemble ! Jeudi à 10h – 2 niveaux



Cours d'arabe littéraire : niveau débutant avec Fatiha – Jeudi de 11h à 12h

Yoga du rire : rire à tout cœur pour se faire du bien – animé par Lionel - Jeudi de 14h à 15h

Cours d'anglais : avec notre intervenant anglais Stephen, humour et facéties assurées ! Niveau débutant le jeudi de 14h à 15h - Niveau intermédiaire le jeudi de 15h15 à 16h15

Tarot : Mary vous apprendra toutes les subtilités du jeu de tarot – 1 jeudi sur deux de 15h à 16h

Sophrologie : pour un moment de détente – 1 jeudi sur deux de 15h à 16h

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

Remue-ménages : un atelier pour stimuler votre mémoire avec Thérèse
Un vendredi sur 2 de 9h30 à 11h

Ateliers cuisine : se rencontrer, cuisiner autour d'un thème et partager un bon repas. Jeudis 24 septembre, 15 octobre, 19 novembre. Participation de 3€. Sur inscription.

Repair Café Tournefeuille : Ne jetez plus ! Réparez ! Apportez vos objets, des bénévoles pleins d'idées vous montreront comment les réparer. Samedi 12 décembre, accueil continu de 14h à 18h

EXPOSITIONS

PAHIN

“Mon univers” d’Édith Cinqfraix - Manounette

Bienvenue dans mon univers fait de partage autour de l’aquarelle et de livres pour enfant. Deux mondes qui nous font du bien et nous relient à la joie d’être vivants, tout simplement.

Exposition du 2 novembre au 17 décembre.

Vernissage le 5 novembre à 18h30.



QUÉFETS

L'atelier de Pierre - Pastel

Exposition du 6 octobre
au 2 novembre.

Vernissage le 13 octobre
à 18h30.



Le regard de Guillaume Fraysse sur 20 ans de culture à Tournefeuille

Exposition de Guillaume Fraysse du 3 novembre au 4 janvier.

Vernissage le 3 novembre à 18h30.

MULTIMÉDIA

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
Quéfets et Paderne*

Aide administrative

Pour faciliter vos démarches, nos bénévoles vous proposent leur aide. CAF, impôts, France Travail, retraite...

Sur rendez-vous auprès de l'accueil • Quéfets

HORAIRES LUDOTHÈQUES

En période scolaire

PAHIN

Lundi de 9h30 à 12h (parents-enfants 0-3 ans)
Mardi, Jeudi, Vendredi de 16h à 18h
Mercredi de 14h à 18h (tout public)

PADERNE

Mardi 9h30 à 11h30 (parents enfants 0-3 ans)
Lundi, Mardi, Vendredi de 16h à 18h
Mercredi de 14 h à 18h (tout public)

En période de vacances (tout public)

PAHIN

Du 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 et de 14h à 18h
Jeudi de 10h à 12h



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).

Contact : 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 au 05 61 06 08 55.
- Permanence de psychologue (Espace Écoute Parent) les jeudis après-midi des semaines paires. Inscription obligatoire 05 61 06 08 55.
- 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).

Horaires et infos :

05 61 06 29 12 ou 06 79 71 30 72 parentalite@mairie-tournefeuille.fr

VOS MAISONS DE QUARTIER VOUS ACCUEILLENT

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

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

QUÉFETS

Du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Vendredi de 9h à 12h30

1, bld Savary

Bus 48, 63, Linéo 3 : arrêt Tournefeuille lycée

05 61 30 16 55 – quefets@mairie-tournefeuille.fr

www.mairie-tournefeuille.fr

