

LAPA'News #5

DÉCEMBRE 2025



LES TRAVAUX AVANCENT

Les travaux sur le cœur de quartier se poursuivent. Après l'ouverture du parking derrière le centre social en août (44 places disponibles), c'est la place de la Marne qui fait peau neuve. Des places de stationnement ont été créées sur la place et à proximité directe pour répondre aux besoins des habitants et des commerces.

Les travaux d'aménagement continuent avec l'installation d'un nouveau système d'éclairage sur le cœur de quartier ainsi que du mobilier urbain (bancs, chaises, fontaine). L'objectif des travaux est clair : améliorer les conditions de vie des habitants et usagers du quartier Lapanouse en créant un cœur de quartier accueillant et convivial et en végétalisant des espaces qui étaient auparavant utilisés essentiellement pour le stationnement des voitures.

La dernière zone à être concernée par les travaux est le square Abrial qui va devenir d'ici la fin de l'année 2025 un espace végétalisé avec une aire de jeux répondant aux envies des enfants, qui ont été sollicités durant le « Fes-ti'famille » au mois de juin pour décrire leur aire de jeux idéale. Du mobilier urbain va également être installé, avec notamment des tables de pique-nique et des bancs pour faire du square Abrial un lieu accueillant pour les habitants et les Albigeois qui souhaitent se retrouver.

UNE NOUVELLE CABANE À LIVRES POUR LE QUARTIER

Dans le cadre du budget participatif 2024 de la Ville d'Albi, le projet d'aire de jeux et de cabane à livres a été lauréat.

Cette cabane à livres pourra permettre à chacun de venir déposer et récupérer des livres mais également de s'y arrêter pour lire au sein de l'espace qui sera dédié.

La cabane a été implantée en face du centre social sur l'espace vert début décembre.



QUOI DE NEUF ?

Le dispositif d'écoute Entr'Autres : un espace pour souffler, parler et rompre l'isolement 2

QUARTIER LIBRE

- ✓ L'agenda
- ✓ À vos méninges
- ✓ Ça s'est passé dans le quartier
- ✓ L'évènement 2

LE VIVRE ENSEMBLE

Concert itinérant 2

LE PORTRAIT

Avyn, une femme bienveillante, engagée et ancrée dans la vie de son quartier 3

QUI SONT-ILS ?

EPE du Tarn 3

LES ENFANTS ONT LA PAROLE 3

RESTONS CONNECTÉS

Un sèche-linge à votre disposition dans le quartier 4

RECETTE MIAM

Couscous d'agneau 4

QUARTIER libre

L'AGENDA

FÊTE DE NOËL par le centre social et de ses partenaires	17 décembre Après-midi - Place de la Marne
PETIT-DÉJEUNER FESTIF de la conciergerie de la régie de quartiers de l'Albigeois	27 décembre 10h-12h Conciergerie solidaire
TETUAN, TETUÁN, ناطوت : VISITE DU DIMANCHE. Pour toutes et tous, invitation à un moment de partage et de découverte de l'exposition d'Adrian Schindler. Gratuit, sans inscription préalable.	4 janvier 2026 de 16h à 17h pour la visite. Et exposition jusqu'au 08/03/2026 Centre d'art Le Lait 5 rue de l'École normale, Albi
PROJECTION DU PROJET " ÉCOUTE TON QUARTIER - MOI, TOI, ELLES" par Cavaluna	3 février 2026, 18h30 -Lieu à préciser- Pour en savoir plus : 09 53 45 58 31

A VOS MÉNINGES Devinette

Quel était le nom de la fête à l'origine d'Halloween ?

Réponse Lapa'News#4 Parasol

ÇA S'EST PASSÉ DANS LE QUARTIER !

Le 17 juin dernier, Festi'Famille a une nouvelle fois rassemblé petits et grands autour d'une journée haute en couleurs ! Pour cette 8^e édition, près de 800 festivaliers ont répondu présent, portés par l'énergie et l'enthousiasme sans faille de 54 bénévoles qui ont tout donné pour faire vivre ce moment unique au cœur de Lapanouse. Avec 15 intervenants et 14 partenaires mobilisés, la programmation a été riche, variée et surtout... familiale et festive ! Entre spectacles jeune public, arts de rue, concert de clôture sous chapiteau, ateliers créatifs, maquillage, escape game, jeux d'eau, manège à pédales ou encore baby-yoga, chacun a trouvé son bonheur. Les sourires des enfants et des parents témoignent du succès de cette belle journée. La Cantine des Mamans a brillé cette année en mettant à l'honneur trois habitantes du quartier devenues entrepreneures, qui ont assuré la restauration du festival : un bel exemple de valorisation des talents locaux. Sans oublier les magnifiques décorations, préparées tout au long de l'année par un groupe de bénévoles accompagnés d'un jeune volontaire en service civique. Le Festi'Famille, c'est aussi une aventure collective : formation en amont, implication des animateurs du quartier, engagement de papas pour la sécurité, appui de nombreux partenaires... une véritable dynamique citoyenne qui démontre la force du « faire ensemble ». Cette 8^e édition restera dans les mémoires comme un moment fort de lien social, de mixité et de participation habitante. Et déjà, les idées fusent pour préparer la 9^e édition : encore plus de convivialité, de découvertes et de joie partagée ! Et d'ailleurs, si vous voulez rejoindre l'aventure en tant que bénévole, vous êtes les bienvenus !

L'ÉVÈNEMENT

L'opération « Du Stade vers l'Emploi », organisée par France Travail Albi, a réuni près de 80 participants le 2 octobre 2025 au Stadium. Après des activités sportives mêlant recruteurs et candidats, l'après-midi a été dédiée aux entretiens. Vingt-cinq offres sans diplôme étaient proposées, valorisant esprit d'équipe, respect, et dépassement de soi.



QUOI DE NEUF ?

Le dispositif d'écoute Entr'Autres : un espace pour souffler, parler et rompre l'isolement

Créée en 2012, l'association Entr'Autres se mobilise pour l'accès aux soins et lutte contre les risques d'exclusion et d'isolement, en tenant compte des réalités interculturelles et sociales.

Depuis juin 2024, un dispositif d'écoute et d'orientation est proposé aux habitants du quartier de Lapanouse. Deux psychologues, Mathilde Gatnot et Ghislaine Czaplá, accueillent les personnes orientées par un professionnel du quartier, dans un cadre confidentiel pour exprimer leur vécu, leurs difficultés ou préoccupations. Jusqu'à huit entretiens peuvent être proposés, avec un interprète si nécessaire. Ce temps d'écoute aide à comprendre ce qui peut donner le sentiment d'être bloqué, freiné, et aide à retisser du lien et si besoin à s'orienter vers les services locaux ou d'autres au centre social et à la maison de quartier du Patu Grand Centre. Chaque parcours se construit avec la personne, selon ses besoins.

L'objectif : offrir un espace pour sortir de l'isolement, retrouver confiance, souffler et se remettre en mouvement pour soi.

Pour plus d'informations : www.asso-entrautres.fr



LE VIVRE ENSEMBLE Concert itinérant

L'association Radio Albigeois, installée dans le quartier de Lapanouse depuis 2021, a organisé un concert itinérant le mercredi 18 juin 2025 avec la participation du chœur de polyphonie occitane, Cantanha. L'événement a débuté au parc ombragé du quartier de St Martin, puis la quinzaine de musiciens et le public ont parcouru le quartier en passant par le jardin partagé pour terminer le concert devant la maison de quartier de Lapanouse. Un temps de partage interculturel qui a permis de faire découvrir et entendre des chants de polyphonies occitanes, culture chère à Radio Albigeois. Une trentaine de personnes du public en plus des habitants installés à leurs fenêtres ont pu tisser des liens entre culture d'ici et d'ailleurs.

Le chef de chœur de la chorale, Fabrice Rougier nous a quittés le 10 octobre dernier : un hommage lui sera rendu le 10 janvier 2026 à Monestiés.



le portrait

AVYN, une femme bienveillante, engagée et ancrée dans la vie de son quartier

À 41 ans, Avyn est l'une de ces figures lumineuses qui font battre le cœur de Saint-Martin Lapanouse.

Elle et son mari Shinwar sont kurdes, installés depuis bientôt neuf ans avec leurs deux enfants, Vina, 12 ans, et Ayden, 8 ans. Avyn a trouvé dans ce quartier un lieu calme, convivial et sûr, où ses enfants peuvent grandir sereinement. « Je voulais qu'ils grandissent en sécurité » confie-t-elle avec douceur. Très impliquée au Centre social de Lapanouse, Avyn s'investit tout au long de l'année dans la préparation du Festi'Famille et participe au groupe « Vos idées pour le quartier » du jeudi matin. Elle s'engage car elle juge ces actions comme essentielles : « C'est important pour nos enfants. Ça permet de changer les idées et d'animer le quartier positivement. » Bénévole depuis deux ans, sur la proposition de la directrice du centre social, Avyn apprécie particulièrement l'ambiance conviviale et solidaire du centre social. Elle parle avec beaucoup d'affection des « mamies tartines », un autre groupe de bénévoles qu'elle admire pour leur bienveillance et leur présence constante auprès des enfants : « Ce sont nos mamies préférées, elles sont très importantes pour le quartier ». Amoureuse de nature et de randonnées, elle aime aussi rencontrer de nouvelles personnes. Aujourd'hui, Avyn se réjouit de voir le quartier évoluer grâce aux travaux en cours. « Le quartier devient plus joli et plus propre, j'espère que tout le monde respectera ces aménagements », confie-t-elle, pleine d'espoir pour l'avenir de Saint-Martin Lapanouse.

1 Qu'aimerais-tu changer dans le quartier ?

J'aimerais qu'il y ait un petit parc en-dessous de la tour Saint-Martin, au niveau de la crèche, plus proche de chez moi, pour pouvoir sortir avec les enfants avec deux ou trois tables, quelques petits jeux, juste un petit square. Mais en réunion publique on m'a expliqué qu'il y avait trop de parcs proches pour la construction d'un nouveau.

2 Qu'est-ce que tu aimes le plus dans le quartier ?

Le centre social bien sûr mais aussi l'école. Ils sont accueillants, gentils, les maîtres et les maîtresses prennent le temps de discuter avec nous, le directeur est adorable. Je me sens à l'aise avec eux. Dans une autre école, ce serait très différent.

3 Qu'est-ce que tu aimes le moins dans le quartier ?

Je n'ai pas toujours l'impression d'être en sécurité, c'est dommage. Mais c'est plus calme depuis quelques mois, et tant mieux !

LES ENFANTS ONT LA PAROLE

Une rentrée réussie à l'école maternelle Édouard Herriot !

Quoi ? Une classe dédiée aux enfants de moins de trois ans ouvre pour accueillir les tout-petits dans un cadre adapté.

Quand ? Depuis septembre 2025.

Pour qui ? Pour les enfants du quartier nés en 2023.

Où ? À l'école Édouard-Herriot, dans une salle entièrement équipée par la Ville d'Albi.

Pourquoi ? Pour favoriser la socialisation et l'acquisition du langage dès deux ans.

Comment ? Par des jeux, des activités sensorielles et un accompagnement attentif de l'enseignante et de l'ATSEM.



QUI SONT-ILS ? L'EPE du Tarn

L'EPE est l'École des Parents et des Éducateurs, est une association qui accueille et accompagne les parents. Qu'il s'agisse de soucis quotidiens, de la scolarité, de la relation avec un adolescent, tous les moments de la vie éducative peuvent être source de questions. L'EPE du Tarn accompagne et soutient dans les difficultés, petites ou grandes, avec une démarche pédagogique et non normative où chaque personne bénéficie d'un suivi unique et adapté. L'accueil y est non-institutionnel et permet de prendre en compte toutes les dimensions de la personne, la considérer dans toute sa complexité et en interaction avec son histoire, son environnement social, économique et familial. Chaque parentalité est unique. Nous vous recevons les 1^{ers} jeudis du mois de 13h30 à 16h30, au centre social L'Atelier à Lapanouse. Une professionnelle de l'accompagnement est là pour vous écouter, vous soutenir et si besoin vous orienter, et faciliter autant que possible votre rôle de parents, de grands-parents, de beaux-parents, de beaux-parents ou de futurs parents.

Pour prendre RDV : 07 82 04 62 40 ou ecouteparents81@gmail.com

Les permanences complètent un service gratuit de soutien et d'écoute par téléphone : Allô Parents 0 805 38 60 30 (service gratuit)

Ligne locale d'écoute pour les parents / Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 13h

Proverbe

« N'ATTENDS PAS QUE LES ÉVÉNEMENTS ARRIVENT COMME TU LE SOUHAITES ; DECIDE DE VOULOIR CE QUI ARRIVE ET TU SERAS HEUREUX. »

ÉPICITÉE



RESTONS CONNECTÉS

Un sèche-linge à votre disposition dans le quartier

Le saviez-vous ? La conciergerie solidaire dispose d'un sèche-linge pour les habitants de Lapanouse St-Martin. Comment ça fonctionne ?

- ✓ Appelez au 06 47 27 97 61 ou passez à la conciergerie au 3^{er} avenue Flandres Dunkerque
- ✓ Amenez votre linge, réglez 1€ pour un cycle complet et repartez avec votre linge sec !

Vous pouvez venir utiliser ce sèche-linge, d'une capacité de 8kg, les mardis et jeudis entre 9h et 17h. La première utilisation est gratuite pour les adhérents de la conciergerie. A bientôt !

RECETTE *miam*

COUSCOUS D'AGNEAU

Voici la recette du couscous d'agneau proposée par Mahmoud et Sonia. Vous pouvez remplacer par d'autres viandes en fonction de vos envies.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g d'épaule d'agneau coupée en gros cubes
- 200 g de pois chiches
- 3 courgettes coupées en tronçons
- 3 navets coupés en tronçons
- 2 ou 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 300 g de semoule
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 1 brique de pulpe de tomate
- 1 cuil. à soupe de « Ras El Hanout »
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Harissa
- Sel, poivre



- 1 Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'oignon émincé.
- 2 Lorsque l'oignon devient translucide, ajouter les morceaux d'épaule d'agneau, les faire dorer sur toutes les faces.
- 3 Ajouter le concentré de tomate, et mélanger pour bien enrober la viande.
- 4 Ajouter de la pulpe de tomate, puis bien travailler la viande.
- 5 Ajouter les épices : sel, poivre, ras el hanout.
- 6 Ajouter les pois chiches et les carottes, puis laisser cuire au moins 15 minutes.
- 7 Couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition et ajouter les pommes de terre.
- 8 Laisser continuer la cuisson 20 minutes.
- 9 Pendant ce temps, préparer la semoule : verser la semoule dans un grand plat, couvrir d'eau tiède. Laisser gonfler et enlever le surplus d'eau. Mettre votre semoule dans le panier vapeur du couscoussier et laisser cuire une petite dizaine de minutes en tournant régulièrement. Lorsqu'elle est cuite re-transvaser dans le grand plat, ajouter le beurre, puis égrainer avec la main ou la fourchette.
- 10 Servir la semoule bien chaude, accompagnée de la viande et de la sauce.

Bon appétit !

Comité de rédaction : Le conseil citoyen de Lapanouse
Tirage : 1500
Parutions : mars / juillet / décembre
Conception graphique et impression :
Atelier Graphique Saint-Jean
Contact : conseil.citoyen@grand-albigeois.fr



Rejoignez-nous ! Venez au conseil citoyen pour développer vos projets, participer à la lettre d'informations, à la construction de nouvelles actions... conseil.citoyen@grand-albigeois.fr

Réalisé avec le soutien de



LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE

LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT DE JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS 24H/24

112
NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne

15 SAMU
LE SERVICE D'AIDE MÉDICALE URGENT

Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins

17 POLICE SECOURS

Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police

18 SAPEURS-POMPIERS

Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide

114
NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours. Numéro accessible par fax et SMS

Pour en savoir plus : gouvernement.fr/risques



GOUVERNEMENT.FR