

Je veux	dans ma Région
<p><u>Côté maison :</u></p> <p>Entretenir,</p> <p>Aménager,</p> <p>Etc ...</p>	<p><u>Du pas cher et des boutiques solidaires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tremp'l'ein d'Espoir au Sarlac à Moissac</u> : meubles, bibelots, vêtements, déco ... De tout ! Des fonds sont redistribués auprès des familles et enfants via l'association, sous forme d'aides financières personnelles ; les tissus récupérés partent en recyclerie. • <u>EMMAUS 82</u> : de tout en matériel ! Sites à Castelsarrasin, La Ville Dieu du Temple, Montauban et Grisolles. 7 salariés sont embauchés à but social dans la PME et 70 personnes vivent sur le site de La Ville Dieu du Temple grâce aux ventes et sans subventions publiques. Du relooking d'objets est mis en place depuis peu, une chaise devient lampadaire par exemple. http://www.emmaus82.org/notre-identite EMMAUS gère aussi les déchetteries de Castelsarrasin et Moissac ; de 20 à 40 m3 de matériel (électroménager, habits, jouets, ...) sont récupérés par jour. • <u>Magasin ENVIE Avenue de Paris sur Montauban</u> : Electroménager rénové et garanti 1 an, possibilité de livraison et service après vente. Jusqu'à 40% en dessous des prix du marché. Association de Loi 1901, participant à la réinsertion de personnes • <u>Secours Catholique Rue Malaveille à Moissac</u> : surtout des vêtements • <u>Au Fil de Soie près du Cinéma de Moissac</u> : linge de maison, vêtements, mais aussi repassage et retouches sur Linge de particuliers. Ils proposent également de la location de déguisements et vêtements de ski. <p><u>Saison des vides greniers</u> à suivre sur les journaux locaux et sur le net</p> <p><u>Systèmes pour l'eau</u> Aqua Techniques derrière le LIDL à Moissac, Systèmes pour économiser l'eau et l'améliorer, pour tous les besoins de l'habitat ; 05 63 04 45 67</p> <p><u>Composteurs</u> Inscriptions trimestrielles, via les Services Techniques de la Mairie de Moissac, auprès de Mme Bouchereau ; 15€ pour 360 L.</p> <p><u>Conseils sur la construction</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>CAUE (Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement)</u> à l'Hôtel du Département 100, boulevard Hubert Gouze 82000 MONTAUBAN Tél : 05 63 03 80 88 ; promotion de la qualité architecturale, urbaine et paysagère. Espace Infos Energie • <u>Permanences OPAH (Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat)</u> le Mercredi en Mairie de Moissac : sur RDV au

05.62.21.46.66 <http://www.lesopah.fr/> . Plaquette pour consultation

- Consultez les Comptes Rendu des Soirées sur le site de la Mairie de Moissac : Novembre 2012, des infos sur le sujet et les aides associées ! <http://moissac.fr/cadre-de-vie/environnement/soirees-debats>
- Aides financières 2013 : Les Guides de l'ADEME en ligne sur www.ecocitoyens.ademe.fr/financer-mon-projet

Achats groupés directs au producteur

- AMAP de Lafrançaise : pain, volaille, légumes et fromage, 15 adhérents ; adhésion de 15€/ an à Alliance Midi Pyrénées. Plaquette pour consultation
- AMAP Montaubio : pain, fruits/ légumes, viande, poulets et poisson ; distribution le Jeudi soir (entre 18h et 19h30) à la Salle des Fêtes de Gasséras Quartier de Montauban.
- Réseaux de Cocagne à Labastide St Pierre: Dépôts de paniers de légumes au Magasin Biosoma de Moissac, le Vendredi en fin de matinée et à Castelsarrasin. Adhésion de 20€ / an + 1 caution de 10€ pour 3 cabas, plus flexibles que l'AMAP. Plaquette pour consultation
- Plaquette de Producteurs Bio 82 à l'Office du Tourisme

Passer à Table !

Achats groupés auprès d'une plateforme

- Le Jardin des Amis à Moissac : achat en ligne et livraisons à domicile du mercredi au vendredi de 17h à 20h ; payable à réception et même par tickets restaurants. Parking du "Fournil" tous les dimanches matin.
- Katao Montauban : Epicerie, Hygiène, ... <http://www.katao.fr/>. Produits locaux (farines, pâtes, chasselas, volailles). Madeleine Lagasse, 05 63 04 29 33 - contact@katao.fr . Plaquette pour consultation

Déstockage de produits :

- Club affaires Rue de la République à Castelsarrasin : alimentaire, électroménager, literie, bazar ; site <http://www.koifaire.com/midi-pyrenees/anima,82-32715.html>
- Magasin Max plus Rte de Paris Montauban : produits invendus ne répondant plus au schéma commercial de distribution classique (vin, alimentation, jouets, déco) Beaucoup pour les enfants. Alerte mail des arrivages de produits.
- Destock Market Zone Sapiac Montauban: Alimentation/ Epicerie

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Maxxilot Zone Futuropole Montauban</u> : bazar, de tout <p><u>Produits pour animaux</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>ProCanin et Cie Face au Leclerc de Castelsarrasin</u> : (-12% soit env. - 5€ sur les prix de marque) • <u>Zanim and Co Rte de Toulouse à Castelsarrasin</u> : de toute gamme et prix diverses intéressants. Aussi pour volailles Basse Cour <p><u>Marchés au Gras et à la Volaille</u> : Castelsarrasin (Jeudi de Novembre à Avril) et Valence d’Agen (Mardi de Novembre à Mars)</p> <p><u>Restaurant d’application Lycée technique Jean de Prades Castelsarrasin (depuis 1975)</u> : Restauration le Midi dès 7€ et le Soir env.20€, réservez auparavant car seulement 35 pl., Menus et prix en ligne http://pedagogie.ac-toulouse.fr/lyc-prades-castelsarrasin/rubrique.php?id_rubrique=9 ou 05.63.32.84.95</p> <p><u>Epicerie Sociale de la Croix Rouge</u> : sur prescription sociale et pour soutenir des projets de vie (déménagement, formation, achat de matériel, ...)</p> <p><u>Commerçants pratiquant les invendus</u></p>
<p>Etre accompagné pour l’Administration et la Famille</p> <p>Rechercher du Travail</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>CCAS</u> : assistantes sociales, service d’aide à domicile (sur attribution d’aides + participation minime pour gestion administrative). Plaquette pour consultation • <u>CMS</u> : assistantes sociales pour familles, PMI Protection Maternelle Infantile, Ateliers sur le logement, Carte Transports Demandeurs d’emploi ... • <u>MAJ</u> : Cyber Base, CLSH, PIJ, Divers ateliers et Evènements, ... • <u>Permanences Mairie</u> : Feuille pour consultation • <u>Permanences au Centre Social du Sarlac</u> : assistante sociale CAF, administration CAF et ACTTH82 (personnes handicapées), Point Information Famille • Pôle Emploi, CAP Emploi à Castelsarrasin • MAJ de Moissac • <u>AFORMAC</u> : pour les demandeurs d’emplois et licenciés économiques, sur orientation du Pôle Emploi. Formations diplômantes, actions de formation Compétences et Emploi, entrepreneuriat ; antennes à

<p>Faire un Bilan de Compétences</p> <p>Une VAE</p> <p>Me former</p>	<p>Montauban 05.63.91.22.81 et à Castelsarrasin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>AFORMAC</u> : Savoirs de base en Français sur Moissac et Montauban, pour l'accueil des immigrés (OFII) • <u>Permanences CIBC (Centres Interinstitutionnels de Bilans de Compétences)</u> : au CCAS de Moissac le Vendredi sur RDV 05.63.66.51.37 • <u>GRETA Rue François Antic à Moissac(Adeline Varin)</u> : cours de Langues, compta/ gestion, Informatique, Maths, Bio. Pour tous publics et aussi non scolarisés – 25 ans ; pour demandeurs d'emploi via conseillers Pôle Emploi ou inscrits en Mission Locale. Budgets Région et DDTEFP (Direc° Dép. Travail Et de la Formation Pro.). Titres Professionnels délivrés par le Ministère du Travail. <p><u>Coaching</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Accompagnement dans la construction de projets suite à un objectif précis fixé par le demandeur. Françoise Alleaume 06.78.91.49.35 www.fas-coaching.fr • Psychothérapeute/ Coach Marie-Dominique Terrot 34 place Sylvain Dumon 82400 Valence d'Agen 05-63-29-20-66 / 06-14-42-94-32
<p>Soutenir des Chantiers d'Insertion et de Coopération</p> <p>Me divertir :</p> <p>Sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Déjà cités</u> : EMMAUS, Au Fil de Soie, Réseaux de Cocagne, Garage solidaire à Toulouse, ... EMMAUS encadre aussi des TIG (Travaux D'Intérêt Général) en substitution à l'emprisonnement et pour amoindrir la marginalisation. • <u>Montauban Services 580 Rue François Mauriac</u> : Assoc. Loi 1901 labélisée Régie de quartier CUCS (Contrats Urbains de Cohésion Sociale) 3 zones sur Montauban ; chantiers d'insertion (nettoyage de parties communes d'habitation et entretien d'espaces verts) et médiations socioculturelles (1 cyber thé, 1 salon de coiffure pour les femmes). Plateforme aide à la mobilité (1 voiture + 2 scooters). • <u>Action Chômage 82 à Montauban</u> : Maison d'accueil pour tous, pour aider concrètement toutes les personnes dans leurs démarches d'emploi, de chômage, de précarité, mais aussi, dans les projets de créations d'activités. www.actionchomage82.fr <p><u>Sport</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Randonnées pédestres, nettoyage des sentiers balisés, formations</u> : LOS LANDRAIRES DE LACAPELA LIZAC Moissac 0563041873/ http://www.ffrandonnee.fr

<p>Loisirs</p>	<p><u>Loisirs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Université Populaire au Centre Culturel de Moissac</u> : Ateliers manuels, Techniques psychocorporelles, Art de vivre et Culture générale ; Adhésion de 16€ / an, 25€ pour couple + 5.50 €/ h. Intervenants salariés et suivis sur l'année. • <u>Foyer Municipal Achon de Moissac Rue Ste Catherine</u> : Lieu d'accueil et d'animation pour personnes retraitées et/ ou handicapées ; Lundi 14 h à 17h (poterie) Mardi de 13h30 à 17h30 & Jeudi - Vendredi de 13h30 à 17h. Participation sur sorties (entre 5 et 10€ ou goûter à partager). • <u>Centre social du Sarlac</u> : divers ateliers manuels gérés par des particuliers sous Association de Loi 1901, Club du mercredi de 6 à 12 ans, Halte garderie, sorties familiales sur journées ; adhésion de 16€/ an pour adultes et 13€ pour enfants. Plaquette pour consultation • <u>Lieu d'accueil Enfants-Parents</u> : à la Mômérie, Jardin Firmin Bouisset ; pour se rencontrer entre parents, partager avec des professionnels, ... • <u>Joujouthèque de Moissac</u> : à la Mômérie et au Centre Social du Sarlac, de 0 à 6 ans ; prêts de jouets, jeux et livres. Se renseigner sur place. • <u>Jeux en famille à l'Ecole de Mathaly</u> : 2ème vendredi de chaque mois à partir de 20h30, dans les locaux de l'école. Participation symbolique de 2€ par famille. S'inscrire à l'école • <u>Magasin Joué Club Moissac Rte de Lafrançaise</u> : Location de jeux de société pour 3€, sur présentation de pièce d'identité. <p><u>Culture</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Centre Culturel de Moissac</u> : Plaquette des Associations de Moissac • <u>Bibliothèque de Moissac</u> : animations lecture, d'éveil, activités manuelles le mercredi ; enfants de 3 à 6 ans avec un adulte • <u>Cultures du Cœur 82</u> : http://culturesducoeur82.blogspot.fr/ Convention partenariale avec le CCAS et CMS, places gratuites ou tarifs attractifs. Affichage, consultation des programmes et réservation en structure. Accès à la Culture, Stages de Sports, Loisirs. (VO, Moissac Culture, Le Rio, Théâtre l'Embellie Montauban)
<p>Des idées week-end</p>	<p><u>Sortir en Tarn et Garonne</u> : http://www.tourisme82.com</p> <p>Site amiez www.amiez.fr Organisation de sorties, randonnées ...</p> <p><u>Consulter la Fiche mobilité de Moissac sur le site REZO POUCE</u> www.rezopouce.fr</p>
<p>Me déplacer</p>	

<p>Faire des réparations sur mon véhicule</p>	<p><u>CCAS TAD (Transport à la Demande)</u> : pour personnes retraitées ; voir les modalités sur place.</p> <p><u>Garage solidaire</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Garage Mobilité-e-s Toulouse</u>: www.mobilite-e-s.com Adhésion en fonction des revenus (mixité sociale) ; viennent avec pièces ou pour conseils. Chantier d’insertion encadré par un Chef mécano.
<p>Recevoir des gestes et idées écologiques</p>	<p><u>Education à l’environnement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fermes pédagogiques ou de découvertes référencées sur le site Bienvenue à la ferme (Ex. Ferme de St Martin à Labarthe). Feuille pour consultation • <u>Balades de Découverte de la Nature</u> : avec une Animatrice diplômée, Sylvie Delmas ; renseignements au 05.63.04.28.92 ou pour consultation des sorties au Service Environnement de la Mairie. • <u>CPIE Pays Midi Quercy à Caylus</u> : conseils en Environnement, Patrimoine, Manifestations/ Balades proposées http://www.maisondupatrimoine-midiquercy.org/ • <u>Site le Colibris</u> : Retrouvez les acteurs et projets locaux respectueux de la Nature et de l’être humain (éducation, agriculture, sensibilisation ...) http://www.colibris-lemouvement.org • <u>Site de l’ARPE Toulouse</u> : Centre de ressources, Infos web, Petits déjeuners débats gratuits et accessibles à tous. Feuille pour consultation http://petitsdejeuners.arpe-mip.com/contact/ • <u>Espace Info Energie, Permanences en Mairie de Moissac</u> : sur RDV au 05 63 91 42 70 et les 3ème Mercredi Après midi
<p>Echanger des biens, services et savoirs</p>	<p><u>SEL de Grésigne, Chantal</u> : réseau sur le net www.selidaire.org</p> <p><u>Route des SELS</u> : hébergements possibles chez des particuliers, sur la route</p>

Infos supplémentaires :

Pour les propriétaires souhaitant louer leurs logements auprès d’étudiants (BTS en création) sur Moissac, s’adresser à MAJ.