

Les rendez-vous de la
de
du **Maison
Quartier
Vieux-Pays**

**2024
2025**

Ville de
Tremblay-en-France

activités adultes

Remise en forme

Chi Gong • **les lundis de 9h30 à 11h30**
(gymnastique traditionnelle du bien-être)

Pilates • **les mardis de 11h à 12h**

Renforcement musculaire • **les jeudis de 9h30 à 11h30**

Ateliers créatifs et pratiques

Atelier de couture • **les lundis de 14h à 16h**
Échange de savoirs et travail en groupe sur garde-robe et art ménager.

Atelier mosaïque • **les mardis de 10h à 12h**
Création d'objets de décoration en DIY mosaïque.

Atelier peinture • **les mardis de 14h à 16h**
Exercez vos talents de peintre et libérez votre créativité.

Atelier de cuisine • **les mercredis de 13h30 à 17h, une fois par mois**
Confection de desserts et plats salés avec une cuisinière bénévole.

Cours et apprentissages

Cours d'anglais • **les mardis et vendredis de 18h à 19h30**
Initiation et perfectionnement de la langue.

Informatique • **les vendredis de 9h30 à 11h30**
Apprentissage et remise à niveau en informatique, pack office, internet, mails.

Cours de français • **deux fois par semaine, en journée et en soirée**
Progression et perfectionnement en français.

Rencontres et échanges

Club de lecture • **une fois par mois**
Partage autour de livres, café convivial.

Conseil de maison • **une fois par trimestre**
Dialogue et mise en place d'actions concrètes à l'initiative des habitants.

activités seniors à partir de 55 ans

Bien-être et loisirs

Bien-être aquatique • **les jeudis de 16h à 17h**
Natation douce.

Bien dans son assiette • **les mercredis de 13h30 à 17h30, une fois par mois**
Ateliers gourmands pour seniors.

Marches en harmonie • **les vendredis de 9h à 12h, deux fois par mois**
Randonnées et découvertes nature, produits locaux, promenades saisonnières.

Café des sages • **les vendredis de 13h30 à 17h30, une fois par mois**
Conversations et partages sur divers thèmes.

Ludo seniors
Club de jeux de société.

Prévention et culture

Bien vieillir ensemble
Ateliers de prévention (équilibre en mouvement, préparation à la retraite, santé mentale, lutte contre la précarité numérique)

Escapades culturelles • **les vendredis, une fois par mois**
Sorties culturelles : théâtres, musées, cinémas, médiathèque...

Escapades de loisirs

activités familles

Lieu d'accueil enfants-parents : « Les Petits Louv'tôt » (LAEP)

Les lundis de 14h à 16h30 • les mardis et jeudis de 9h30 à 11h30

Espace de jeux ludique, gratuit et anonyme pour les parents et les enfants de 0 à 5 ans.

Activités créatives et sorties

Club créa • les mercredis de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30

Activités manuelles et créatives pour parents et enfants à partir de 1 an.

Et si on sortait en famille ?

Informations et inscriptions sur place
(spectacles, cinéma, marché de Noël).

Rencontres et échanges

Café des parents • les vendredis, deux fois par mois

Échanges sur divers thèmes liés à la parentalité autour d'un café ou thé.

Navette scolaire du Vieux-Pays

Dispositif de transport scolaire sécurisé pour les élèves du collège Pierre-de-Ronsard habitant le quartier du Vieux-Pays (participez aux commissions de la navette scolaire en partenariat avec Île-de-France Mobilités).

activités pour tous

Ludo**thèque**

La ludothèque : pour s'amuser seul, en famille ou entre amis !

Accueil tout public • **les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 16h à 19h**
et les mercredis de 10h à 12h et de 14h à 17h.

Ludomobile

Une ludothèque itinérante toute l'année.

Une permanence médicale

Rendez-vous avec le médecin de la permanence auprès du Pôle municipal de santé.

France services

Les mercredis et vendredis de 8h30 à 12h.
Accueil sur rendez-vous.

Point numérique Caisse d'allocations familiales (CAF)

Aides aux démarches avec la CAF.
Mise à disposition d'un poste informatique pour vos démarches administratives.

activités 10-15 ans

sur inscription

Les mercredis après-midi de 13h à 17h30

Des activités manuelles, culturelles et sportives.
Projets photo, théâtre, réalisations. Sorties :
parcs, bases de loisirs, cinéma, musées...

Accompagnement à la scolarité du CP à la 3^e

Du lundi au vendredi de 17 h à 19 h (sauf le mercredi)

Aide aux devoirs, modules par matière (anglais, mathématiques, méthodologie...) et ateliers pédagogiques encadrés par des professionnels (ateliers scientifiques, théâtre, ateliers diététiques).

Un promeneur du net à votre écoute

Le promeneur du net écoute, informe, accompagne, conseille et prévient. Il entre en contact et crée des liens avec les jeunes sur les réseaux sociaux. Son but n'est pas la surveillance, mais l'accompagnement et la recherche de réponses à vos interrogations.

Réseau jeunes départemental (15-25 ans)

Le réseau jeunes des centres sociaux permet des rencontres tout au long de l'année. Mobilisation de groupes de jeunes à l'échelle départementale et nationale. Développement de projets liés à des enjeux de justice sociale et de solidarité.

Conseil des jeunes

Instance de participation citoyenne pour les jeunes du quartier du Vieux-Pays qui permet de participer à la définition et à la mise en œuvre de projets au sein du Centre social.

Et pendant les vacances scolaires ?

Inscriptions les lundis à partir de 9 h 30 pendant chaque période de vacances scolaires.

Pour les pré-adolescents de 10 à 12 ans et adolescents de 13 à 15 ans

Horaires d'ouverture : de 9 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30

Activités manuelles, culturelles et sportives, projets photo et théâtre, sorties : parcs, bases de loisirs, cinéma, musées et séjours en France et à l'étranger.

En famille ou en solo

Horaires d'ouverture : de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h (les horaires peuvent varier en fonction du programme d'animation)

Activités manuelles et créatives, animations sportives, sorties : parcs d'attraction, cinéma, musée, bord de mer avec notre équipe d'animation...

Maison de quartier du Vieux-Pays

15 place du colonel Henri-Rol-Tanguy • 93290 Tremblay-en-France
Tél : 01 48 61 51 63 / mail : maison.associations@tremblayenfrance.fr



Fédération des Centres
sociaux et Socioculturels
de France (FCSF)

    www.tremblay-en-france.fr