

# MAISON DE QUARTIER DU SOLEIL

## SAISON 2022 2023



Activités

Sorties

Loisirs

Collectifs

Centre de loisirs

De 0 à 99 ans  
et +



**NOUS JOINDRE :**



04.77.25.94.70

accueil.mqs@orange.fr

# LE MOT DE LA PRESIDENTE

Les habitants sont au cœur de notre projet depuis 60 ans !

Le renouvellement de notre projet social nous a conduit à diversifier notre offre d'activités. Qu'elle soit sportive ou de loisirs, pour les enfants, les jeunes, les seniors ou les familles, sûr que vous trouverez l'activité qui vous convient !

Notre priorité est de développer avec vous de belles actions tout au long de l'année. Venez rejoindre notre équipe de salariés et de bénévoles pour construire ensemble le centre social de demain, au plus près de vos désirs et de vos besoins.

De nombreux collectifs se sont mis en place, n'hésitez pas à y participer pour les faire vivre et grandir.

La MQS est dirigée par un Conseil d'Administration de bénévoles. Sans eux, pas de Centre Social. Venez vous renseigner et grossir ses rangs. Ensemble on est plus forts, unis on va plus loin.

Ariane VALLAT



**Vice présidente**  
Nathalie MARILLAS



**Membre du bureau**  
Nadia MAZARI



**Trésorier**  
Claude BOIT



**Trésorière adjointe**  
Martine VALLA



**Secrétaire**  
Gérard ARNAUD



**Secrétaire adjointe**  
Maryse POULARD



## Membres du Conseil d'Administration

COURPIERE Sabrina, FUVEL Yvette, LAURENT Sophie, MARTINS Lucienne, SILVA MOREIRA Maria

### ADHESION

Individuelle 10 €

Familiale 14 €

Valable du 01/09/22 au 31/08/23

Petite  
Enfance et  
Parentalité

GRATUIT

ANONYME



## Relais Petite Enfance

Vous êtes **parents** et allez reprendre une activité professionnelle ou une formation ? Le Relais Petite Enfance peut vous informer sur les différentes solutions de mode d'accueil pour vos enfants.

Vous êtes **assistante maternelle** ou garde à domicile ? Vous y trouverez les informations et autres ressources liées à votre métier.

**Séverine vous accueille et vous renseigne  
Uniquement sur RDV : 06.41.76.03.17**



## LAEP Ribambulle

Pour les **enfants** de moins de 4 ans, qui emmènent son ou ses 2 parents, rencontrer d'autres enfants et d'autres parents !

**Tous les vendredis matin, hors vacances scolaires, de 9h00 à 11h**

## Permanence d'expression

Je cherche des conseils... Je suis désemparé.e ! Y en a marre ! Des professionnels sont présents pour vous accueillir

**Lundi : 13h30 à 15h30** - Ecole des parents et des éducateurs (sur RDV à prendre à l'accueil)

**Mardi : 9h30 à 10h30** - Sauvegarde 42

**Jeudi : 9h00 à 11h** - le café papotte de Mercedes, référente famille

## Ateliers

### Parents-Enfants

Passer un après-midi avec son/ses enfants, découvrir de nouveaux jeux, de nouvelles activités, partager avec d'autres parents vos astuces du quotidien ...

Toutes vos idées sont les bienvenues !

Mercedes vous accueille et vous propose des activités à vivre ensemble tous les **Mercredis de 14h00 à 18h00.**



Enfance  
Jeunesse

Une offre complète  
pour les 3 / 17 ans !



Renseignement et inscription à l'accueil.  
Les inscriptions se font sur rendez-vous.

Documents obligatoires : Quotient Familial de la CAF, assurance extrascolaire et carnet de santé. Le règlement se fait à l'inscription.

## Périscolaire

Le matin et le soir, avant et après l'école, les animateurs du périscolaire proposent des activités adaptées pour finir de se réveiller en douceur avant de les emmener à l'école ou pour s'amuser avec les copains après 16h30.

Tous les jours d'école :  
- Matin de 7h30 à 8h30  
- Soir de 16h30 à 19h00

### Ateliers CLAS

GRATUIT

Pour faciliter les apprentissages, en complément de l'école et/ou collège, des ateliers CLAS Théâtre et Numérique sont proposés.

Renseignement et inscription fin septembre.

## Jeunesse

Tu as entre 11 et 17 ans, tu as envie de vivre des expériences collectives et inoubliables ?  
Rejoins-nous à la MQS pour...

L'accueil  
Mercredi : 14h à 17 h

Passer l'après-midi ensemble pour pratiquer des activités, monter des projets ...

Vendredi : 17h à 19h

Tu construis tes futures soirées, tes prochaines vacances, tes futures activités !

Possibilité de chantiers pour financer les séjours et activités. Se renseigner auprès de Fatma !

## Centre de loisirs

Retrouver ses copains.copines les mercredis et les vacances scolaires, pour découvrir ensemble de nouveaux univers, vivre en collectif, s'amuser et grandir ensemble !

Les enfants sont par groupe d'âge, de 3 à 17 ans, encadrés par des animateurs diplômés.

3 possibilités d'accueil sont possibles : 1/2 journée avec ou sans repas et journée complète avec repas.

HORAIRES	Mercredi	Vacances
Garderie	8h00 à 8h30	8h00 à 8h30
Accueil matin	8h30 à 9h00	8h30 à 9h30
Accueil midi	11h30 ou 13h30	11h30 ou 13h30
Accueil soir	17h00 à 17h30	17h00 à 17h30



### Les vacances

Des activités à la journée, des projets, des séjours !  
Programme à construire ensemble !

ADULTES

SENIORS



## ADLI / Accès au droit des primo-arrivants

Favoriser l'intégration des personnes migrantes sur le quartier du Soleil et développer les liens entre la société d'accueil et les migrants est la mission de Zafer :

**Permanence accès au droit :**

lundi 14h30 - 17h00

Mercredi 9h30 - 12h00

Vendredi 14h30 - 17h00

GRATUIT  
SUR RV

**Ateliers Socio-linguistiques** = apprentissage de français : groupe de niveau

**Mardi et jeudi 14h00 - 16h00**

20 €



EPN

L'Espace Public Numérique est **ouvert tous les jours** à tous.tes pour :

- des ateliers en groupe pour apprendre à utiliser l'ordinateur, la tablette,
- des conseils personnalisés,
- utiliser les ordinateurs en toute liberté.

L'animateur.trice EPN vous accompagne également dans vos démarches en **e-administration** : envoyer un mail ? s'actualiser sur le site de la CAF, de pôle emploi, PAJEMPLOI, répondre à une offre en ligne etc...

**Sur rendez-vous les mardis et jeudis matin.**

**Renseignement auprès de l'accueil.**

Les seniors de la MQS sont très actifs ! Des activités multiples et variées sont proposées toute l'année par des bénévoles :

**Groupe mémoire** : un **lundi sur 2** le groupe mémoire se réunit pour préparer des expositions historiques - 14h30 / 17h30

**Jeux de mémoire** : Tous les **15 jours, mardi ou jeudi au choix**, de 10h à 11h30, venez exercer votre mémoire en vous amusant

**Jeux de cartes et de société** : Les **mardis**, de 14h à 18h, venez rejoindre les accros aux jeux

**Activités manuelles** : Les **jeudis**, de 14h à 18h, possibilité de faire de la peinture sur porcelaine, de tricoter, de crocheter, souvent pour des actions de solidarité

**Mots de passe** : partagez une bonne tranche de rigolade un **vendredi sur 2** de 15h30 à 17h30

**Rejoignez le collectif "voyage sénior"** pour organiser et préparer le voyage d'une semaine en groupe : choix de la destination, des dates, organisation des actions d'autofinancement ...

## Dispositif L.O.I.R.E

Sur orientation de Pôle Emploi ou du département, la conseillère insertion professionnelle accompagne les demandeurs d'emploi longue durée et/ou bénéficiaires du RSA vers l'emploi.

C'est un accompagnement socio-professionnel personnalisé et individualisé.

**Renseignement auprès de Marie-Hélène MARTINEZ.**

# Collectifs

## Des collectifs pour faire vivre le quartier !

Les collectifs sont gratuits.

Venez participer à la vie de votre quartier, proposer des idées, rencontrer du monde, se retrouver pour partager des moments de détente et de convivialité !

**Collectif Jardin Partagé espace de convivialité :**  
Rejoignez-nous tous les mardis et mercredis après-midi pour jardiner, récolter et se détendre à l'ombre du jardin !



**Collectif Vie de Quartier :**  
Propose et organise les fêtes sur le quartier !



**Collectif vacances et loisirs :**  
Les organiser à plusieurs, proposer des idées de sorties collectives etc...

## Rejoignez le Collectif Loisirs & Vacances

Collectif d'habitants de la Maison de Quartier du Soleil

Partager des moments entre habitants du Soleil  
participer à l'organisation des sorties de la Maison de Quartier  
partager votre expérience et bénéficier de celle des autres  
organiser des vacances qui vous ressemblent  
la connaissance d'autres familles du quartier

Renseignement auprès de Mercedes et de Chloé

## PROGRAMMATION



Le collectif **Jardin** vous donne rendez-vous le **mercredi 28 septembre à 17h30**

Le collectif **Vie de quartier** vous attend le **jeudi 06 octobre à 18h00**

Le collectif **Vacances et loisirs** attend de vos nouvelles pour redémarrer : Ira-t-on à la neige, au village du Père Noël ? On prépare une semaine de vacances ensemble ? Vous avez d'autres idées ?

# ACTIVITÉS

## Des activités pour tous les âges !

Venez les découvrir à la fête de rentrée du  
**23 septembre 2022 à partir de 16h30.**

Reprise le **26 septembre** avec 2 cours d'essai.

L'adhésion est obligatoire pour toutes les activités.

Tarif à l'année, possibilité de régler en plusieurs fois. Réduction à partir de la 2<sup>de</sup> activité par famille.



La MQS se réserve le droit d'arrêter l'activité fin décembre si le nombre minimum de 8 participants n'est pas atteint.

Certificat médical obligatoire pour la majorité des activités physiques et sportives.

### 3 à 6 ans

<b>Mardi</b> 17h00 à 18h00	<b>Éveil sportif</b>	Découverte de plusieurs activités sportives : parcours motricité, jeux de coopération, jeux de lancer ...	<b>180 €</b>  Groupe de 15 enfants
----------------------------------	--------------------------	---	---

### 6 à 11 ans

<b>Vendredi</b> 17h00 à 18h00	<b>Gymnastique rythmique</b>	Afin de développer l'agilité et la coordination, le sens artistique et la coopération avec les autres. La chorégraphie peut être réalisée en individuel, en duo ou en équipe. Spectacle de fin d'année !	<b>80 €</b>  Groupe de 12 enfants minimum
-------------------------------------	----------------------------------	---	---

<b>Jeudi</b> 17h45 à 18h45	<b>Break Dance</b>	Entre danse et acrobatie, le Break Danse est multiple : au sol, debout, avec des sauts ou non, c'est le dernier sport à rejoindre les JO ! Spectacle de fin d'année !	<b>165 €</b>  Groupe de 12 enfants minimum
----------------------------------	--------------------	--	--

### 12 à 17 ans

En **format stage** pour avoir le choix :

Stage RAP ?

Stage HIP-HOP ?

Stage techniques d'auto défense ?

Pendant les vacances ou les  
mercredis après-midi.

**Se rapprocher de Fatma LEDRAA**

# ACTIVITÉS

## Des activités pour tous les âges !

### Du côté des adultes ...

#### Lundi : 10h30/11h15

**Yoga** Lila MEZHOUD

Le Yoga favorise le bien-être et la détente, grâce à des postures physiques basées sur les étirements, la souplesse et la tonicité.

145€

#### Lundi : 14h00

**Marche**

Rv Place Garibaldi pour rejoindre le groupe. Les chemins et trajets sont variés, autour du quartier ou plus loin grâce au co-voiturage. Rythme adapté à chacun.

Gratuit

#### Lundi: 17h15/18h15

**Italien** Chantal  
CHARVOLIN

Apprendre ou entretenir son italien ! Débutants et perfectionnement

160 €

#### Lundi : 17h30/18h30

**Qi Gong** Evelyne  
GUILY SAIKI

Gymnastique traditionnelle chinoise : pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration

145€

#### Lundi / jeudi : 18h45/19h45

**Gym** Sylvie AMIGUE

Entretenir sa forme, en douceur et à son rythme, c'est possible !

95 €

#### Mercredi : 9h45/10h45

**Gym douce**

Spécial Sénior : des exercices adaptés pour rester en forme !

90 €  
+  
licence

#### Mercredi : 17h30/18h30

**Sophrologie** Evelyne  
GUILY SAIKI

La sophrologie a de multiples vertus dont celles de participer à la relaxation, au bien-être, à la gestion du stress, du sommeil !

145€

# ACTIVITES et ASSO

## Des activités proposées par nos bénévoles !

### ECHECS

Pour apprendre à jouer, découvrir ou rencontrer de nouveaux adversaires.

Christian et Yvan animent les échecs loisirs.

Ouvert à tous : enfants et adultes, débutants et aguerris !

Mercredi  
16h30 à 18h00



### LES ATELIERS DU SAMEDI

Ariane propose d'animer vos samedis après-midi par de la couture.

Vous venez avec un ourlet à faire, ou vous souhaitez découvrir les bases de la couture, venez avec vos travaux ! D'autres activités pourront être proposées selon vos envies...

Les enfants aussi sont les bienvenus !

Notre structure étant ouverte ces après-midi là, les groupes ou collectifs qui souhaiteraient en profiter pour se réunir autour d'activités de leur choix seront les bienvenus\*.

Samedi  
15h00 à 18h00  
Une semaine sur 2



On aimerait bien proposer des ateliers cuisine et des ateliers réparations 2 roues (motorisés ou non?)... Ça vous tente ? Faites nous signe !

Vous avez d'autres idées, des compétences à partager ?

\* Un petit mail à Ariane Vallat : [lesateliersdusoleil42@gmail.com](mailto:lesateliersdusoleil42@gmail.com)



## Des activités proposées par les associations hébergées

La Maison de Quartier du Soleil accueille et héberge différentes associations avec une convention spécifique.

Si vous êtes intéressés : renseignements à l'accueil.

**CHORALES** 3 styles de chorale, vous avez le choix !



**VOIX-CI VOIX-LA**

**AGACHOR** Mercredi soir - 19h00 / 21h00

Un mardi sur 2 - 18h00 / 21h00

**UBI CANTUS** Jeudi soir - 20h00 / 22h00

Lecture à haute voix de différents auteurs, de différentes époques, avec une mise en espace dynamique !

**ONE STAGE** Mardi soir - 20h00 / 21h30



**VIVRE  
AU SOLEIL**

## Services aux habitants

### **Permanence élu du quartier : Mr DURAND**

Tous les 2ème et 4ème samedi matin de chaque mois

### **Comité de quartier**

Réunions régulières pour aborder les problématiques du quartier et dialoguer avec la municipalité.

comite.de.quartier.du.soleil@gmail.com

### **Permanences accès au droit, santé et démarches administratives :**

Zafer : 07.81.77.61.06

**Écrivain public** : Aide à la rédaction de courrier, de compréhension et aide pour l'accès au droit : sur rendez-vous à prendre à l'accueil de la MQS.

**PMI et assistant.es social.es** : Accompagnement social et visites PMI pour les enfants

Point d'Accueil "Le Soleil" : 04 77 43 08 00  
3 rue des Adieux

### **Soleil Solidaire**

Des actions solidaires toute l'année.

### **Association Vie Libre**

2ème jeudi de chaque mois : 19h00 - 21h30  
A la Maison de Quartier

**ET UN JOURNAL DE  
QUARTIER QUE VOUS  
TROUVEREZ À L'ACCUEIL,  
DANS VOTRE  
ASSOCIATION DE  
PROXIMITÉ OU CHEZ  
VOTRE COMMERÇANT**

# AGENDA

## Quelques dates phares à noter dans vos agendas !

<b>23/09/22</b> <b>16h30 - 19h00</b>	<b>Fête de rentrée</b>	Venez découvrir les nouvelles activités de la MQS !
<b>01/10/2022</b> <b>14h30 - 22h00</b>	<b>60 ans de la MQS</b>	Venez faire la fête avec nous !
<b>Un dimanche de Novembre</b>	<b>TROC SOLEIL</b>	On troque un objet contre un soleil et on repart avec un nouvel objet. Vive le troc !
<b>Novembre</b>	<b>Opération Boîtes Solidaires Préparation Téléthon Préparation Marché artisanal</b>	On met les bouchées doubles pour préparer la fin d'année ! On a besoin de bénévoles !
<b>03/12/2022</b>	<b>Marché artisanal</b>	Préparer ses achats de fin d'année auprès des artisans locaux.
<b>21/01/2023</b>	<b>Voeux Associatif</b>	Démarrons la nouvelle année ensemble !
<b>Un dimanche de mars</b>	<b>TROC SOLEIL</b>	On troque un objet contre un soleil et on repart avec un nouvel objet. Vive le troc !
<b>26/05/2023</b>	<b>Assemblée générale de la MQS</b>	Le bilan de l'année 2022 et les projections pour 2023 !

Et aussi des soirées jeux, des temps d'échange, des soirées culturelles, des sorties collectives ...

La prochaine **fête de quartier** se fera uniquement **avec vous** !

Si vous êtes intéressés, merci de vous adresser à la Maison de quartier.



## HORAIRES D'ACCUEIL



Lundi	Fermé	14h00 - 18h00
Mardi	9h00 - 12h00	14h00 - 18h00
Mercredi	9h00 - 12h00	14h00 - 17h30
Jeudi	9h00 - 12h00	14h00 - 17h30
Vendredi	9h00 - 12h00	Fermé



04.77.25.94.70



accueil.mqs@orange.fr

## POUR NOUS SUIVRE ET TOUT SAVOIR



<https://maisonquartiersoleil.centres-sociaux.fr/>

## RESEAUX SOCIAUX



Maisonquartier du Soleil  
ou  
MQSoleil



mqssoleil

Avec les soutiens de

