Poussez les portes de

La Maison des Habitants

Lieu de rencontre et d'échanges pour favoriser le lien et le vivre ensemble

St-Quentin-Fallavier

2023-2024

SOMMAIRE

Enfance
Accueil de loisirs - Mini camps été 4
Conseil Municipal Enfants (CME) 5
Garderie Périscolaire - Restauration Collective 6

Soutien éducatif
CLAS 7
Le bruit des Pages - RARE 8

Académies
Académies des Petits, des Sports, des Arts et du Numérique ... 9 à 10
Tableau des activités enfance/jeunesse 11

Arobase ..... 12 à 15

Jeunesse
PIAJ 11-17 ans - PIAJ vacances scolaires 16
Mini camps hiver et été 17
Conseil Jeunes (CJ) -Page Facebook jeunes 18

Prévention jeunesse
Chantiers éducatifs - Point E.C.O 19
Promeneur du net 20

Vivre ensemble
Ateliers Parents Ressources - Accueil Parents/Enfants 21
Ce soir, je sors mes parents
Sorties Loisirs - Vacances créatives 22
Récré Ludo - Parta'Jeux
Récré Cuisto - Objectif Bien-être 23
Ateliers ..... 24 à 28
Tableau des activités 29

Activités libres 30-31

Actions solidaires 32

Infos pratiques
Grands évènements 33
Services aux habitants 34
Horaires d'ouverture à l'année 35

ÉDITO

Chères habitantes, chers habitants,

Nous avons le plaisir de vous présenter la plaquette des activités de la Maison des Habitants de St-Quentin-Fallavier. Véritable pilier de notre vie en collectivité, c'est un lieu où chacun d'entre vous peut trouver des ressources, des conseils, des rencontres enrichissantes et des activités ludiques, artistiques que ce soit en intérieur ou en extérieur.

La Maison des Habitants incarne l'esprit de solidarité, d'entraide et de lieu de proximité qui fait la force de notre Ville. C'est un espace ouvert à tous, sans distinction d'âge, de parcours ou d'origine. Que vous soyez un jeune étudiant en quête de nouveaux horizons, une famille à la recherche d'activités pour se divertir ensemble, ou un sénior désireux de rester actif et engagé, nous sommes là pour répondre à vos besoins.

Nous avons pris soin de concevoir une programmation diversifiée, riche en activités culturelles, sportives, éducatives et sociales. Vous trouverez ainsi des ateliers de couture, d'anglais, de numérique ainsi que des séances de yoga, de sophrologie et de remise en forme. Nous proposons également des débats, des temps festifs et des sorties, permettant ainsi à chacun de trouver son bonheur parmi les multiples possibilités offertes.

Nous sommes convaincus que la Maison des Habitants est bien plus qu'un simple lieu de loisirs. C'est un lieu de rencontre où les échanges entre les habitants créent des liens durables et renforcent le tissu social de notre commune. C'est également un espace où vos idées, vos projets et vos aspirations peuvent prendre forme grâce à une équipe dynamique et à l'accompagnement de nos partenaires associatifs.

Cette plaquette représente une invitation à venir découvrir tout ce que nous vous offrons. Nous vous encourageons à participer activement aux différentes activités et à vous investir dans les projets qui vous passionnent. C'est bien vous, habitants, qui ferez de cet endroit un lieu de solidarité et d'épanouissement de chacun.

En conclusion, nous souhaitons remercier chaleureusement toutes les personnes impliquées dans la réalisation de cette plaquette et dans l'organisation des activités toute l'année.
Nous vous souhaitons à toutes et à tous de belles découvertes, de merveilleuses rencontres et une multitude de moments de bonheur à la Maison des Habitants. Ensemble, continuons de construire une commune où chacun se sent chez soi.

Bien cordialement,

Le Maire, Michel Bacconnier,
L'Adjointe au développement social, Andrée Ligonnet

ENFANCE

Accueil de Loisirs 3-11 ans

L'accueil de Loisirs propose aux enfants des activités ludiques : manuelles, sportives et culturelles qui leur permettent de s'épanouir et se distraire. Un temps où les enfants expriment des besoins et des envies, un lieu où l'on peut vivre et être acteur de ses loisirs. (cf. Projet pédagogique de la structure disponible au Centre de l'Enfance et à la Maison des Habitants).

- Inscription en journée avec repas de 8h à 18h ou en demi-journée matin ou après-midi avec ou sans repas. Une navette pour le quartier des Moines est assurée le matin et le soir.

- Les mercredis

- Les petites et les grandes vacances : inscription 4 jours obligatoires minimum sur la semaine au choix des parents, 3 jours obligatoires pour les semaines avec un jour férié.

- Tarif au quotient familial à partir de 1.55€ et jusqu'à 8.65€ la demi-journée. Repas à partir de 2.65€ et jusqu'à 4€. Prix de revient pour la collectivité : 70.43€ / jour pour un enfant.

Mini camps dans le cadre de l'ALSH dès 8 ans

Des mini camps destinés à l'ensemble des enfants de la commune dès 8 ans, fréquentant l'ALSH, sont organisés pendant les vacances d'Hiver et en Juillet. (cf règlement et projet pédagogique 3 -11 ans)

Eté : inscription minimum d'une semaine à l'ALSH 3-11 ans en juillet et possibilité d'utiliser les bons VACAF.
Tarif en fonction du quotient familial et de la destination.

ENFANCE

Conseil Municipal Enfants

Les 29 enfants élus, scolarisés en CM1 ou CM2 en début de mandat, mènent des actions citoyennes et participent aux évènements de la Ville.

Ils se consacrent à diverses thématiques : prévention-sécurité, solidarité, animation et équipement. Une large part d'activités culturelles leur est également proposée. Ils mettent en œuvre des projets qui leur tiennent à cœur et qui concernent tous les habitants.

Contact : maisondeshabitants@sqf38.fr / 06 45 06 35 45

Restauration Collective

Un service de Restauration Collective est mis en place pour les enfants des écoles de la commune. Les agents de la Restauration Collective préparent des menus, sains et équilibrés, cuisinés sur place avec des produits frais et locaux. Sur inscription.

Tarif au quotient familial à partir de 2.90 € jusqu'à 5.55€
Tarif unique pour les extérieurs (sauf ULIS) : 6.75€
Le tarif appliqué prend en compte le repas et deux heures de surveillance. Prix de revient pour la collectivité: 13.74€

Repas occasionnels possibles (cf. le règlement intérieur).
Tarif du ticket : 5.60€

Garderie Périscolaire

Un service de Garderie Périscolaire est proposé sur inscription aux enfants des écoles publiques de la commune.

Les horaires :
Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 7h30 à 8h20 et de 16h30 à 18h30.
La Commune se réserve le droit de modifier ou annuler les conditions d'accueil, notamment sur certains ponts ou les jours de grève.

Tarif au quotient familial à partir de 0.25€ et jusqu'à 2.15€ l'heure
Prix de revient pour la collectivité : 4.41€ l'heure.

Un service de Garderie Périscolaire gratuit de 15 minutes maximum à 11h30 et à 16h30 est proposé aux familles ayant des enfants dans 2 écoles différentes (dont l'école Maternelle Bellevue).

Lieux des garderies périscolaires

Enfants scolarisés à :	Matin et soir
École Maternelle des Marronniers	06 34 32 32 37
École Élémentaire des Marronniers (Garderie à la Maison des Habitants)	06 34 32 09 00
École Maternelle Bellevue	06 34 32 79 59
École Élémentaire des Tilleuls (Garderie au Centre de l'Enfance)	04 74 95 39 24
Groupe Scolaire des Moines	06 34 32 03 18

SOUTIEN ÉDUCATIF

Accompagnement à la scolarité (CLAS)

Pour les enfants et jeunes collégiens, la Ville met en place un accompagnement méthodologique et organisationnel personnalisé pour la réussite de leur scolarité. En partenariat avec l'école et les familles, cet accompagnement propose aussi des apports culturels thématiques. Ces champs d'intervention, à vocation éducative, contribuent à l'épanouissement personnel de l'élève.

Quelques objectifs du CLAS :

> Soutenir et accompagner les parents dans leur rôle éducatif

> Favoriser le lien entre les familles et l'école

> Fournir aux enfants des méthodes et des approches susceptibles de faciliter l'acquisition des savoirs

> Élargir les centres d'intérêt des enfants et promouvoir leur apprentissage à la citoyenneté

> Valoriser les acquis afin de renforcer leur autonomie

> Soutenir les parents dans le suivi scolaire de leur enfant

Des projets sont mis en place et finalisés par des temps forts (sortie, spectacle ou exposition), en lien avec la thématique choisie.

- **Le CLAS Elémentaire** est ouvert 2 soirs par semaine de 16h30 à 18h30 à partir du 2 octobre 2023.

2 lieux d'accueil :

> Au Centre de l'Enfance, pour les enfants scolarisés au village (lundi et vendredi)

> Au Nymphéa, pour les enfants scolarisés sur le quartier des Moines (mardi et jeudi)

- **Le CLAS Collège** est ouvert le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h15 à 18h15 à partir du 2 octobre 2023

Lieu d'accueil : Local Jeunes

Inscription à l'année, 2 séances obligatoires par semaine.
Tarif au quotient familial : la séance de 2h à partir de 0.70€ jusqu'à 4.35€. Prix de revient pour la collectivité : 8.23€ par heure.

SOUTIEN ÉDUCATIF

Le bruit des pages

La Maison des Habitants propose, par le biais d'activités ludiques, de donner le goût de la lecture aux enfants des écoles élémentaires publiques.

Les horaires :
Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h30 à 18h en période scolaire.
> Pour l'école des Moines : le lundi ou le vendredi à la Bibliothèque de l'école.
> Pour l'école des Tilleuls : le mardi au Centre de l'Enfance.
> Pour l'école des Marronniers : le jeudi à la Maison des Habitants.

Activité gratuite à l'année sur inscription et orientation écrite de l'enseignant(e), places limitées.

RARE

Le ***RARE, Réseau d'Acteurs pour la Réussite Éducative***, concerne les enfants/adolescents de 2 à 16 ans qui rencontrent des fragilités pouvant conduire à des difficultés scolaires.
Un travail partenarial s'établit avec les professionnels de santé, ceux de l'éducation, éventuellement d'autres partenaires.

Un accompagnement par la référente de parcours peut être proposé en accord avec les parents. Il permet de trouver une solution adaptée à l'enfant/au jeune et de soutenir les familles dans leur démarche et dans le lien avec les écoles et le collège.

En fonction des problématiques repérées, des projets collectifs sont mis en place et proposés aux élèves ou aux familles sur des thématiques variées. Par ailleurs, des Accueils Café sont organisés au sein des écoles.

Contact :
elsa.castro-mouille@sqf38.fr // 06 32 94 93 25

ACADÉMIES

Les Académies des Petits, des Sports, des Arts et du Numérique débutent à partir de la semaine 38 (2023) et se terminent la semaine 25 (2024) (hors vacances scolaires), sur les différentes structures de la commune :
Gymnase du Loup, Espace Culturel George Sand, Centre de l'Enfance, Nymphéa, Complexe Raquette, etc.
Inscription à l'année selon le Quotient Familial.

Inscriptions :
• *Pour les St-Quentinois : Mardi 5 septembre 2023 à 9h à la Maison des Habitants ; mercredi 6 septembre 2023 toute la journée au Nymphéa ; jeudi 7 septembre journée et vendredi 8 septembre matin à la Maison des Habitants de 9h à 12h.*
• *Pour tous : au Forum des associations vendredi 8 septembre 2023 de 17h à 20h au Médian.*
Les inscriptions se prolongent dans la limite des places disponibles à partir du lundi 11 septembre, à la Maison des Habitants et au Nymphéa.

Certificat médical obligatoire à l'inscription pour toutes les activités physiques, y compris le cirque et la danse pour l'Académie des Arts. Valable 3 ans, il doit être daté au-delà du 1er juillet 2021.

La Maison des Habitants propose des Académies accessibles à tous, elles ont pour enjeux :

> De favoriser l'accès à la pratique sportive et à la culture.

> De pratiquer des activités adaptées aux besoins de développement de l'enfant.

> De suivre et accompagner le parcours sportif et culturel du jeune Saint-Quentinois.

Pour les 3/5 ans :

NOUVEAU !

● **Académie des Petits - Centre de l'Enfance**
Grâce à des jeux d'éveil sportifs et variés, ainsi que des activités artistiques, l'enfant développe ses capacités motrices et sa créativité.

> Mardi de 17h à 18h30
> Samedi de 10h à 11h30
Tarif annuel au quotient familial à partir de 20€

Pour les 6/11 ans :

● **Académie des Sports**
Au Gymnase du Loup et à la piscine Bellevue
Découvrir et s'initier à différentes activités durant la saison, parmi les sports d'équilibre, d'opposition, nautiques et collectifs.

> Mercredi de 9h30 à 11h30 (à 11h30 : possibilité d'accompagnement pour les enfants inscrits à l'Accueil de Loisirs au Centre de l'Enfance par la coordinatrice des Académies des Sports)
Tarif annuel au quotient familial à partir de 23€

- **Académie des Arts - Espace Culturel George Sand**

Découvrir et s'initier à différentes activités artistiques et culturelles durant l'année scolaire parmi : Théâtre, Art visuel, Photographie, Percussion, Danse, Magie...

> Samedi de 9h30 à 11h30
Tarif annuel au quotient familial à partir de 23€

Pour les 9/13 ans :

Motiver l'enfant sur une activité de son choix où il se perfectionne techniquement en lien avec le club local.
Tarif annuel au quotient familial à partir de 21€

- **Théâtre - Espace Culturel George Sand**

> Mercredi de 14h30 à 16h

- **Danse Africaine et percussions - Nymphéa** ***NOUVEAU !***

> Mercredi de 14h30 à 16h

- **Équitation - Centre équestre des Allinges**

> Jeudi de 17h à 19h
(En partenariat avec le Galop des Allinges, coupure en hiver)

- **Danse Urbaine - Gymnase du Loup**

> Jeudi de 17h30 à 19h

NOUVEAU !

- **Tennis - Complexe Raquette**

> Vendredi de 17h30 à 19h

Pour les 11/17 ans :

- **Académie Créa Jeux vidéo :**

Cette académie permet aux jeunes de développer leur connaissance et leur pratique du numérique : apprentissage des bases du codage, création de son propre jeu vidéo, pratique des jeux vidéo collectifs, sensibilisation et prévention aux usages du numérique, découverte de la culture geek et des métiers du numérique, initiation à diverses activités numériques (robotique, impression 3D, photo, vidéo, etc.)

> Lundi et jeudi de 17h15 à 18h45
Tarif annuel au quotient familial à partir de 8€

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin						**Académie des Petits 3/5 ans** Centre de l'Enfance 10h - 11h30
			Académie des Sports 6/11 ans Gymnase du Loup et piscine Bellevue 9h30 - 11h30			**Académie des Arts 6/11 ans** Espace George Sand 9h30 - 11h30
Après-midi	**Académie Créa Jeux vidéo** **à partir de 11 ans** Arobase 17h15 - 18h45	**Académie des Petits 3/5 ans** Centre de l'Enfance 17h - 18h30	**Théâtre 9/13 ans** Espace George Sand 14h30 - 16h	**Équitation 9/13 ans** Centre équestre 17h - 19h	**Tennis 9/13ans** Complexe Raquette 17h30 - 19h	
			Danse africaine 9/13 ans Nymphéa 14h30 - 16h			
			PIAJ 11-17ans Local Jeunes ou Atelier aux Moines 14h - 17h	**Académie Créa Jeux vidéo** **à partir de 11 ans** Arobase 17h15 - 18h45		
Soirée		**PIAJ 11-17ans** Local Jeunes ou Atelier aux Moines 17h30 - 19h		**Danse urbaine 9/13 ans** Gymnase 17h30 - 19h	**PIAJ 11-17ans** Local Jeunes ou Atelier aux Moines 17h30 - 19h	

AROBASE

L'Espace multimédia l'Arobase offre à chacun l'accès libre aux outils numériques ainsi que des ateliers multimédias hebdomadaires et des stages thématiques ponctuels tout au long de l'année.

Inscriptions :

- *Pour les St-Quentinois : Mardi 5 septembre 2023 à 9h à la Maison des Habitants ; mercredi 6 septembre 2023 toute la journée au Nymphéa ; jeudi 7 septembre journée et vendredi 8 septembre matin à la Maison des Habitants de 9h à 12h.*
- *Pour tous : au Forum des associations vendredi 8 septembre 2023 de 17h à 20h au Médian.*

Les inscriptions se prolongent dans la limite des places disponibles à partir du lundi 11 septembre, à la Maison des Habitants et au Nymphéa.

• Atelier numérique (niveau débutant)

À destination des adultes débutants, ces ateliers ont pour objectif la réduction de la fracture numérique. On aborde les notions élémentaires telles que le maniement de la souris et du clavier, la navigation sur internet, la découverte de Windows, l'utilisation d'un smartphone ou d'une tablette, etc.

Temps d'accueil > vendredi de 14h à 16h
Tarif annuel au quotient familial à partir de 15 €

• Atelier numérique (niveau intermédiaire)

Cet atelier est proposé aux adultes qui sont plus à l'aise avec les outils numériques. On développe les bons réflexes en terme de sécurité sur le web. On apprend l'utilisation de la messagerie, du traitement de texte, les fondements de la retouche photo, etc.

Temps d'accueil > lundi de 14h30 à 16h
Tarif annuel au quotient familial à partir de 15 €

Atelier numérique (niveau avancé)

Un club multimédia avec un contenu « à la carte » pour les adultes plus expérimentés. En fonction des besoins de chacun, on approfondit des notions plus complexes telles que l'installation des applications, les réseaux sociaux, l'utilisation avancée du smartphone, etc. Le contenu est enrichi au fil des séances par les questions et les apports de chaque participant.

Temps d'accueil > mercredi de 10h à 11h30
Tarif annuel au quotient familial à partir de 15 €

Stages multimédias

Organisés tout au long de l'année en fonction des demandes des habitants, ces stages de courte durée (2 à 8 séances) sont destinés à tous les publics. Création de BD sur ordinateur, prise en main de son smartphone, montage photo ou vidéo et autres activités multimédias. Ces stages permettent de développer ses compétences numériques mais aussi sa fibre artistique.

Tarif 2€ la séance
Règlement et inscription directement à l'Arobase.

AROBASE

- Accès libre

Temps d'accueil : lundi, mercredi, vendredi de 10h à 12h et lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 14h à 18h.

Accueils spécifiques :
Jeux vidéo > mercredi de 16h à 18h
Démarches en ligne > jeudi de 14h à 16h

Accès libre annuel adulte St-Quentinois : 15€
8/17 ans, demandeurs d'emploi St-quentinois (suivi par la Direction des Solidarités) : 5€

Accès libre tarif horaire de navigation St-Quentinois hors abonnement : 1€
Règlement et inscription directement à l'Arobase.

Contact
arobase@sqf38.fr // 04 74 94 14 19

JEUNESSE

Point Information Accueil Animation Jeunes (PIAJ) 11/17 ans :

- **Période scolaire :**

Accueil encadré par des animateurs diplômés : un lieu pour se retrouver entre jeunes, proposer et mettre en place des projets, participer à des activités de détente et de loisirs. Un animateur référent pour les 11/13 ans et un autre pour les 13/17 ans.

Horaires :
> Mardi à l'Atelier - Place du Héron et le vendredi au Local Jeunes de 17h à 19h.
> Mercredi au Local Jeunes de 14h à 17h.

- **Pendant les vacances scolaires :**

Programmes différenciés pour les 11-13 ans et les 13-17ans

ALSH 11-13 ans : inscription à la journée avec repas (8h-18h), ou à la demi - journée avec ou sans repas.
Inscription à une journée complète et 2 demi - journées minimum par semaine, ou en fonction du programme (exemple : stage).
Tarif au quotient familial à partir de 1.55€ jusqu'à 8.65€ la demi-journée. Repas à partir de 2.65€ jusqu'à 4€

PIAJ 13-17 ans : Accueil en demi-journée, en journée ou en soirée, des activités sont proposées sur les différents équipements sportifs de la commune, au Nymphéa et au Local Jeunes. Des sorties sont également organisées.

Retrouvez les programmes sur le *www.st-quentin-fallavier.fr* et les réseaux sociaux.

Cotisation annuelle : 5€ (participation supplémentaire entre 1€ ou la moitié du coût en fonction de l'activité).
Une soirée et une sortie par période. Voir la programmation sur le site internet de la commune et les réseaux sociaux.

Mini camps hiver et été

● **ALSH 11-13 ans :** des mini camps sont organisés. Inscriptions à une journée complète et 2 demi-journées sur une même semaine à l'ALSH 11-13 ans en plus du camp au cours du mois.
Dates d'inscriptions : voir le livret mémo transmis à l'inscription.
Bons VACAF acceptés l'été.

● **PIAJ 13/17 ans :** en fonction des projets élaborés par les jeunes pour les vacances d'été. Ceux de 14/16 ans peuvent autofinancer leur projet de séjour (cf chantiers éducatifs page 19).

Tarif en fonction du quotient familial et de la destination.

Et aussi ....

Des ateliers multimédias et des stages seront proposés aux jeunes (Académie Créa Jeux Vidéos, ...) Cf page 10.

Conseil Jeunes

Dans la continuité du Conseil Municipal Enfants (CME), les jeunes (à partir de la 5ème) de Saint-Quentin-Fallavier sont invités à s'inscrire.

Ils mènent à bien des projets citoyens qui leur tiennent à cœur. Ils participent également aux évènements de la commune et la représentent. Ils élaborent des projets et des actions d'envergure nationale, voire internationale.

Les réunions ont lieu une fois par quinzaine le mercredi de 17h à 18h à la Maison des Habitants.

Contact : maisondeshabitants@sqf38.fr
06 45 06 35 45

PRÉVENTION JEUNESSE

Chantiers éducatifs jeunes

Les chantiers éducatifs sont organisés pour les jeunes de la commune durant certaines périodes de vacances, à raison de 20h par semaine.

Il s'agit essentiellement d'aider les différents services de la ville et de collaborer à la conservation du patrimoine. C'est aussi le moyen d'être valorisé à travers une action d'intérêt collectif et citoyenne.

- **Les 14 - 16 ans** ont accès à ce dispositif pendant les vacances de printemps, afin de financer un projet de séjour pour l'été.

- **Les 16 - 17 ans** ont accès aux chantiers éducatifs pendant les vacances de printemps et d'été. Ils recevront une gratification pour financer leurs projets personnels.

Modalités : lettre de motivation et CV à adresser à Mr Le Maire.
Des ateliers d'écriture sont proposés par la Maison des Habitants.

Point écoute - Conseil - Orientation (E.C.O)

Les jeunes et leurs parents peuvent trouver un soutien et un accompagnement dans des démarches personnelles ou collectives (orientation scolaire et professionnelle, difficultés familiales et sociales...).
Accueil sur rendez-vous au Local Jeunes.

Contact :
joseph.sibarita@sqf38.fr // 06 72 15 85 97

Promeneur du net

Créer, maintenir le lien, écouter, conseiller, soutenir : Promeneur du Net, c'est une autre manière d'être en relation avec les jeunes sur Internet.

Dans le cadre d'une convention signée avec la CAF de l'Isère, Sébastien Bernad, animateur multimédia à l'Arobase, a rejoint les Promeneurs du Net en septembre 2021.

Ce réseau composé d'une quarantaine de professionnels de la jeunesse (éducateurs, médiateurs numériques, animateurs jeunesse, etc.) a pour mission d'assurer une veille éducative sur le net auprès des 13-25 ans.

À l'écoute des jeunes sur les réseaux sociaux, *Sébastien*, le promeneur du net, intervient auprès d'eux en cas de harcèlement en ligne.

Il les accompagne également dans leurs projets, leur propose des informations susceptibles de les intéresser, répond à leurs questions et met en place des actions de prévention et de sensibilisation aux risques du web.

>>> Flashez moi pour me trouver sur les réseaux !

Facebook

Instagram

Snapchat

Les plannings surchargés, les horaires décalés, les activités de chacun sont autant de nouveaux défis pour lesquels les familles doivent s'adapter continuellement. Diverses actions de loisirs et d'accompagnement vous sont proposées au sein de la Maison des Habitants afin que, seul ou en couple, vous vous sentiez accompagnés dans votre bien-être et celui de votre famille.

Atelier Parents Ressources

Des temps d'accueil vous seront proposés pour venir partager votre expérience de parent. Venez échanger les outils que vous avez imaginés pour améliorer le quotidien de votre famille et en découvrir de nouveaux.

Calendrier et lieu à définir.
Entrée libre

Accueil Parents/Enfants (APE)

Dans un lieu convivial et adapté aux jeux, venez partager avec votre enfant de 0 à 3 ans des moments privilégiés et rencontrer d'autres parents. C'est également le moment pour les enfants de s'ouvrir aux autres avec la présence rassurante des parents, grands-parents ou assistantes maternelles et de préparer sereinement leur entrée à l'école maternelle.

Présence sur rdv (04 69 42 04 20) de la puéricultrice de la PMI au Nymphéa, pour les consultations nouveau-nés et questions diverses.

Horaires :
> Mardi de 8h45 à 11h30 au Nymphéa.
> Vendredi de 8h45 à 11h30 (hors vacances scolaires) au Centre de l'Enfance.
> Un samedi par période de 9h30 à 11h30 au Centre de l'Enfance. (Cf informations sur le St-Quentin'mois.)
Entrée libre.

VIVRE ENSEMBLE

Ce soir, je sors mes parents

Cette action est l'occasion de partager un moment convivial autour d'une thématique (les émotions, l'adolescence, le harcèlement...).

Sur ces rencontres, nous vous proposons :

- 1 temps d'animation pour les enfants avec le soutien d'animateurs
- 1 temps d'échanges pour les adultes, encadré par un intervenant
- 1 repas partagé pour clôturer ce temps d'échange.

Trois fois par an de 18h30 à 21h – Gratuit sur inscription
(cf informations sur le St-Quentin'mois).

Sortie Loisirs et week-end

Des sorties régulières sont proposées tout au long de l'année. Une façon de découvrir ensemble de nouveaux lieux et de nouvelles activités (sportives, culturelles et de loisirs).

- Des sorties sont organisées selon une programmation, d'autres peuvent être organisées à votre initiative.

Tarif en fonction du quotient familial et de la sortie.

Vacances Créatives

Parents, grands-parents, venez en famille, lors des vacances scolaires, découvrir des techniques culinaires et créatives (modelage, cuisine, décorations de fête, etc.).

Vous pouvez aussi nous contacter pour animer cette activité.

Calendrier et lieu à définir.
Tarif au quotient familial.

VIVRE ENSEMBLE

Récré Ludo

En famille, entre amis, entre voisins, seul ou à plusieurs ; venez partager un temps d'animation. Plusieurs activités vous seront proposées (cuisine, jeux de société, danse, activités manuelles).

- Au Nymphéa : les mercredis du mois d'octobre à avril de 14h à 16h30. Des temps de jeux sont aussi proposés en soirée.
(Cf informations sur le St-Quentin'mois).

- En extérieur : venez jouer dans les jardins publics et sur les placettes des différents quartiers durant les vacances d'été.

- Dans différents lieux lors d'événements : Quinzaine de la parentalité, Semaine du jeu, programmation des vacances…

Parta'Jeux

Venez emprunter gratuitement des jeux à la Ludothèque le mercredi de 14h à 16h30 au Nymphéa.

Récré Cuisto

Venez proposer vos recettes, cuisiner et déguster en famille des petits plats et des desserts faciles à réaliser et à refaire chez soi.

- Un jour par période de 10h à 14h.

Entrée libre, sur inscription.
(Cf informations sur le St-Quentin'mois).

Objectif Bien-être

Dans un lieu convivial et propice à la discussion, ces ateliers ont pour objectifs de faciliter l'épanouissement de toutes les personnes par l'intermédiaire d'astuces et de conseils sur le bien-être, l'hygiène de vie et l'estime de soi.

- Au Local Jeunes : un mercredi par mois de 10h à 12h

Entrée libre.
(Cf informations sur le St-Quentin'mois).

Ateliers

La Maison des Habitants propose des ateliers et des stages accessibles à tous, permettant de découvrir des activités manuelles, sportives ou culturelles, dans une ambiance conviviale. Ils sont encadrés par des professionnels qualifiés et des bénévoles.

Inscriptions :

• *Pour les St-Quentinois : Mardi 5 septembre 2023 à 9h à la Maison des Habitants ; mercredi 6 septembre 2023 toute la journée au Nymphéa ; jeudi 7 septembre journée et vendredi 8 septembre matin à la Maison des Habitants de 9h à 12h.*

• *Pour tous : au Forum des associations vendredi 8 septembre 2023 de 17h à 20h au Médian.*

Les inscriptions se prolongent dans la limite des places disponibles à partir du lundi 11 septembre, à la Maison des Habitants et au Nymphéa.

Les ateliers se déroulent de la semaine 38 (2023) à la semaine 25 (2024) (hors vacances scolaires).

Certificat médical obligatoire à l'inscription pour toutes les activités physiques. Valable 3 ans, il doit être daté au-delà du 1er juillet 2021.

Bulle d'éveil (9 - 36 mois)

Cette activité, destinée aux enfants de moins de 3 ans accompagnés d'un parent, grand-parent est basée sur le développement psychomoteur. Ramper, rouler, glisser, se hisser, se dresser, marcher, grimper, courir, sauter... Des expériences corporelles fondamentales pour grandir.

Au Centre de l'Enfance

> Lundi à partir de 9h

2 créneaux horaires vous seront proposés. Séances d'une 1h selon les âges, encadrées par une psychomotricienne.

Tarif annuel au quotient familial à partir de 39€.

Sophrologie

Grâce à des exercices à la portée de tous et des relaxations dynamiques, la sophrologie peut vous aider à gérer certaines situations plutôt que de les subir, maîtriser votre stress, vos émotions...

À l'Espace Culturel George Sand
> Mercredi de 17h45 à 18h45
Tarif annuel au quotient familial à partir de 50€

Yoga

L'intervenante propose des exercices de relaxation axés sur la respiration, des postures, des étirements variés, avec un suivi individualisé.

À l'Espace Culturel George Sand
> Mardi de 18h30 à 20h (niveau confirmé)
> Mercredi matin de 9h à 10h30 (senior)
> Mercredi de 19h à 20h30 (niveau tout public)
Tarif annuel au quotient familial à partir de 45€

Qi Gong

Le Qi Gong permet progressivement et en douceur d'accomplir des mouvements de plus en plus amples. Sa pratique régulière contribue à améliorer la souplesse puisque les exercices d'étirements et de mouvements proposés par le Qi Gong délient les articulations.

À l'Espace Culturel George Sand
> Mardi de 14h à 15h
Tarif annuel au quotient familial à partir de 52€

Danses africaines et percussions

Au Nymphéa
> Lundi de 18h à 19h30
Tarif annuel au quotient familial à partir de 60€

Danse en ligne

Vous aimez danser et vous voulez apprendre le Madison, la Country, le Cha cha cha, la Salsa ou encore la Bachata.... Ce cours est fait pour vous ! Dans la bonne humeur, nous verrons les bases et techniques de ces danses en s'amusant !

À l'Espace Culturel George Sand
> Lundi de 14h30 à 16h
Tarif annuel au quotient familial à partir de 31€

Gym prévention santé (Seniors)

Atelier destiné aux personnes souhaitant renouer avec une pratique physique régulière.

Au Gymnase (salle d'haltérophilie)
> Jeudi et vendredi de 9h15 à 10h15
Tarif annuel au quotient familial à partir de 46€

Gym'adultes

L'objectif est le maintien et le développement des capacités physiques : renforcement musculaire et stretching.

Au Nymphéa
> Mardi de 18h à 19h (Pilates)
> Mardi de 19h15 à 20h15 (Renforcement musculaire)
> Jeudi de 18h45 à 19h45 (Stretching et mobilité)
et de 19h45 à 20h45 (Pilates)
> Vendredi de 10h15 à 11h15 (Renforcement musculaire)

À l'Espace Culturel George Sand
> Mardi de 15h15 à 16h15 (Renforcement musculaire)
> Vendredi de 15h à 16h (Pilates)
Tarif annuel au quotient familial à partir de 37€

Bodyart

Un entraînement complet du corps et de l'esprit. Une assiduité aux cours est recommandée. Travaillez en un seul cours : souplesse, force, cardio, endurance, respiration, coordination et équilibre.

Au Gymnase
> Vendredi de 19h à 20h
Tarif annuel au quotient familial à partir de 30€

Les ateliers créatifs

Durant ces temps conviviaux, les intervenants vous accompagnent pour vos travaux et créations à travers différentes techniques.

- **Couture :** L'animatrice vous guidera dans la réalisation de vos vêtements ou travaux, que ce soit pour les débutants ou pour les confirmés.

À la Maison des Habitants
> Lundi de 13h45 à 16h15 ou de 19h à 21h30
> Mardi de 19h à 21h30
> Jeudi de 8h45 à 11h15 ou de 19h à 21h30
Tarif annuel au quotient familial à partir de 75€

- **Ateliers créatifs :** Activités manuelles diverses et variées.

À la Maison des Habitants > Mardi de 13h30 à 16h30
Au Nymphéa > Vendredi de 9h à 11h30 avec un intervenant.
Tarif annuel au quotient familial à partir de 9€

- **Dentelle au fuseau**

À la Maison des Habitants > Vendredi de 13h30 à 16h30

Tarif annuel au quotient familial à partir 9€

Anglais

Atelier de conversation anglaise s'adressant à toute personne ayant déjà pratiqué, quel que soit son niveau actuel.

À la Maison des Habitants > Mercredi à partir de 18h
Tarif annuel au quotient familial à partir de 41€

Apprentissage du Français

Vous souhaitez être accompagné dans l'apprentissage du Français courant (lu, parlé, écrit), retrouvez-nous dans une ambiance conviviale.

À la Maison des Habitants > Lundi et jeudi de 13h45 à 16h
Possibilité de séances au Nymphéa, en fonction des demandes.
Activité gratuite sur inscription.

Stages

Des stages vous sont proposés tout au long de l'année (couture, cuisine, art floral, image de soi, éveil musical, mangas, sport, multimédia) et d'autres peuvent être mis en place selon vos demandes. Calendrier et lieu à définir.
Tarif en fonction du quotient familial et du stage.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin			**Yoga senior** 9h - 10h30 Espace George Sand	**Couture** 8h45 - 11h15 Maison des Habitants	**Gym prévention santé** 9h 15- 10h15 Gymnase
				Balade dont vous êtes le héros *1 fois par mois de 9h à 11h* *10km au départ des Moines* *ou du Centre-Ville*	
			Atelier numérique (avancé) 10h30 - 11h30 Arobase	**Gym prévention santé** 9h15 - 10h15 Gymnase du Loup	**Gym'adultes** 10h15 - 11h15 Nymphéa
Après-mdi	**Couture** 13h45 - 16h15 Maison des Habitants	**Mardis créatifs** 13h30 - 16h30 Maison des Habitants	**Anglais** 18h Maison des Habitants	**Apprentissage du français** 14h - 16h Maison des Habitants	**Atelier numérique (débutant)** 14h30 - 16h Arobase
	Apprentissage du français 14h - 16h Maison des Habitants				
	Atelier numérique (intermédiaire) 14h30 - 16h - Arobase	**Qi gong** 14h - 15h Espace George Sand			**Dentelle au fuseau** **Vendredis créatifs** 13h30 - 16h30 Maison des Habitants
	Danse en ligne 14h30 - 16h Espace George Sand	**Gym'adultes** 15h15 - 16h15 Espace George Sand			**Gym' pilate** 15h - 16h Espace George Sand
Soirée	**Danses africaines et percussions** 18h - 19h30 Nymphéa	**Gym' pilate** 18h - 19h Nymphéa	**Sophrologie** 17h45 - 18h45 Espace George Sand	**Couture** 19h - 21h30 Maison des Habitants	**BodyART** 19h - 20h Gymnase du Loup
		Gym'adultes 19h15 - 20h15 Nymphéa			
	Couture 19h - 21h30 Maison des Habitants	**Yoga confirmé** 18h15 - 19h45 Espace George Sand	**Yoga pour tous** 19h - 20h30 Espace George Sand	**Gym stretching et mobilité** 18h45 - 19h45 Espace George Sand	
		Couture 19h - 21h30 Maison des Habitants		**Gym' pilate** 19h45 - 20h45 Espace George Sand	

ACTIVITÉS LIBRES

Valoriser le vivre ensemble et prendre en compte les envies de chacun sont nos objectifs. La Ville favorise les prises d'initiative et la mise en œuvre de nouveaux projets en proposant des activités gratuites et sans inscription. (Cf informations sur le St-Quentin'Mois).

Balade dont vous êtes le héros

Rendez-vous devant la Maison des Habitants ou le Nymphéa.
Le groupe ainsi constitué détermine le parcours de la balade aux alentours de Saint-Quentin-Fallavier en fonction de son niveau (entre 5 et 10 kms).

> Vendredi, une fois par mois, de 9h à 11h

Un pas devant l'autre

Balade autour du lac sans difficulté. Ces sorties permettent une activité sportive (ou une reprise de celle-ci) en douceur tout en prenant le temps de discuter et de contempler la nature.

> Un mardi par mois : Rendez-vous à 9h45 au Nymphéa.

ACTIVITÉS LIBRES

Karaoké

Lors de temps conviviaux, venez découvrir la musique et promouvoir les rencontres autour du chant (chorale, karaoké, ...).

Au Nymphéa : Un vendredi par mois.

Récré Action

Ce temps d'accueil vous permet d'échanger autour d'un café, sur divers sujets : santé, éducation, vie de famille, bien-être, etc. avec l'intervention régulière de professionnels selon les thèmes programmés.

Tout au long de l'année, des petits et grands projets sont ensuite élaborés par les différents groupes (projet "économie d'énergie", Semaine des droits des Femmes, week-end en famille, aide au départ en vacances ...).

Horaires :
> Le Lundi de 13h30 à 16h30 à l'Atelier
> Le Mardi de 13h30 à 16h30 à l'Atelier
> Le Mercredi de 9h à 12h au Local Jeunes
> Le Jeudi de 14h30 à 16h30 au Local Jeunes

ACTIONS SOLIDAIRES

Bénévolat

Nous recherchons régulièrement des bénévoles : l'atelier "Apprentissage du français", stages, CLAS (Accompagnement à la scolarité) élémentaire et collège, etc.

Opération « Coussins-cœurs »

Le coussin-cœur, placé sous le bras, est destiné à soulager les douleurs post-opératoires suite à une chirurgie liée au cancer du sein.

Nous mettons en place une collecte de coussins-cœurs pour redistribution à une association de lutte contre le cancer du sein. Apprenez à les confectionner lors d'un atelier les mardis après-midi. Tutoriel disponible à l'accueil de la Maison des Habitants.

« Les Bouchons de l'Espoir »

Nous recueillons vos bouchons en plastique à l'accueil de la Maison des Habitants pour cette association qui œuvre pour les personnes en situation de handicap.

« Tricoter pour les prématurés »

Sur l'Atelier du quartier des Moines, venez tricoter des layettes pour prématurés durant les mardis du mois de novembre. Vos dons seront offerts au service des prématurés de Hôpital Femme Mère Enfant - Hospices Civils de Lyon.

> Mardi de 13h30 à 16h30
Entrée libre.

Grands événements

St-Quentin en Fête
3 septembre 2023 à Tharabie

Village numérique éthique Tour
Du 4 au 7 octobre 2023 au Médian

Salon de l'art de la Récupération et du Fil
Dimanche 22 octobre 2023 au Médian

Journée de lutte contre les Violences intra-familliales et le harcèlement
Novembre 2023

Festillons
Décembre 2023

Semaine des droits des Femmes
du 4 mars au 10 mars 2024

Faites du sport !
Printemps 2024

Quinzaine de la parentalité
du 1er au 15 juin 2024

St-Quentin en fête
Septembre 2024

INFOS PRATIQUES

Au Nymphéa

Département
> Présence de l'assistante sociale le mardi matin sur rendez-vous au 04 69 42 04 20
> Présence de l'infirmière puéricultrice de la PMI (Protection Maternelle et Infantile) pour les parents et leurs jeunes enfants le mardi de 9h30 à 11h30 sur rendez-vous au 04 69 42 04 20

Autres services municipaux :
> Direction des Solidarités le vendredi matin sur rendez-vous au 04 74 94 80 43

A la Maison des Habitants

Service Éducation : conformément aux directives de l'Éducation Nationale, la Commune procède aux inscriptions scolaires des élèves pour l'entrée en maternelle et en cours préparatoire (CP) en mars 2024, en cours d'année scolaire pour tout nouvel arrivant.
Renseignements : 04 74 94 88 00

Dans certains équipements de la commune

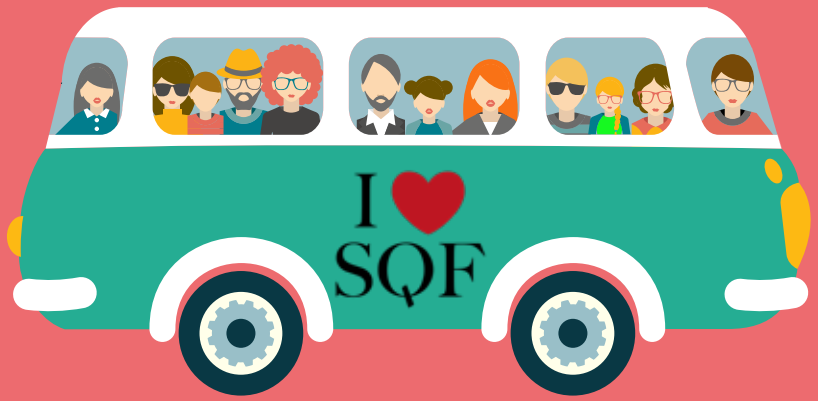
Les habitants et les associations peuvent faire des photocopies. (Tarifs : particuliers à partir de 0,20€ - demandeurs d'emploi (sur justificatif) : 0,10€ - associations SQF : 0,10€)
Des salles de réunion sont mises gratuitement à la disposition des associations et institutions sur réservation.

TARIFS : le coût ne doit pas être un obstacle à une inscription, vous pouvez solliciter un paiement échelonné et des aides peuvent vous être attribuées par certains organismes. N'hésitez pas à en parler à l'accueil lors de votre inscription !

INFOS PRATIQUES

La Maison des Habitants (centre-ville)	Le Nymphéa (quartier des Moines)
155 Rue des Marronniers Tel. 04 74 94 25 53 maisondeshabitants@st-quentin-fallavier.fr	26 Place du Héron Tel. 04 74 82 44 08 maisondeshabitants@st-quentin-fallavier.fr
Matin : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 **Après-midi :** du lundi au vendredi de 13h30 à 17h00	**Matin :** Mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h00 **Après-midi :** Lundi et mercredi de 13h30 à 17h
Fermé certains ponts ainsi qu'une semaine pendant les vacances de fin d'année	*Fermé deux semaines en août, certains ponts ainsi qu'une semaine pendant les vacances de fin d'année*
Le Centre de l'Enfance (centre-ville)	**Le Local Jeunes (centre-ville)**
50 Rue de l'Hôtel de Ville Tel. 04 74 95 39 24 maisondeshabitants@st-quentin-fallavier.fr	195 Rue des Marronniers (à coté de l'Arobase) maisondeshabitants@st-quentin-fallavier.fr
Arobase (centre-ville)	
195 Rue des Marronniers Tel. 04 74 94 14 19 / arobase@st-quentin-fallavier.fr Accès libre en dehors des temps ateliers. Lundi, mercredi, vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h et jeudi de 14h à 18h.	

La Maison des Habitants



St-Quentin-Fallavier
www.st-quentin-fallavier.fr

isère
LE DÉPARTEMENT

Directeur de la publication : Michel Bacconnier - Juillet 2023 - Imprimerie Fagnola - 2800 ex