

St-Quentin-Fallavier



DES SERVICES
ET ACTIVITÉS
POUR TOUS !



2025 - 2026

Sommaire

Accueil de loisirs.....	4
Activités enfants.....	5-7
Activités jeunes.....	8-10
Focus académies.....	11
Activités tout public.....	12-22
Actions seniors.....	23-27
Accompagnement.....	28-31
Infos pratiques.....	32-33
Activités selon l'âge.....	34-35

Soutenu financièrement par



Édito

Chères Saint-Quentinoises, chers Saint-Quentinois,

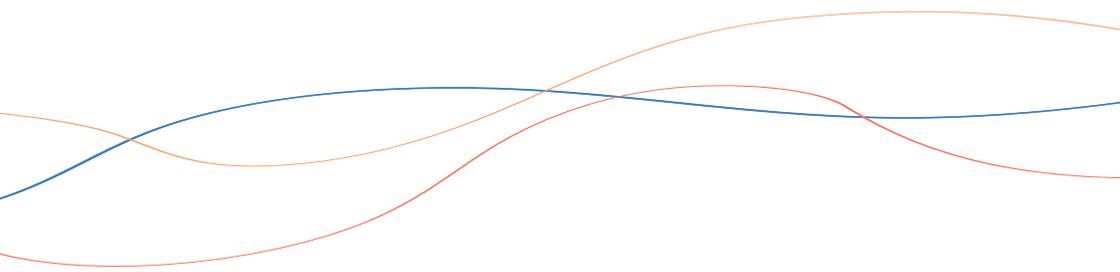
Chaque saison est une nouvelle occasion pour la Ville de proposer des activités variées, ouvertes à toutes et à tous. Que vous soyez passionnés de sport, curieux de découvertes culturelles, adeptes de loisirs créatifs ou simplement désireux de partager des moments conviviaux, vous trouverez dans ce programme une offre riche et adaptée à tous les âges.

Ces activités sont le fruit du travail des services municipaux et de nombreux partenaires associatifs ou intervenants indépendants, qui œuvrent ensemble pour faire vivre notre commune tout au long de l'année. Leur engagement permet à chacun de trouver sa place, de tisser des liens et de découvrir ou redécouvrir les ressources de notre territoire.

Nous vous invitons à feuilleter cette plaquette, à pousser les portes des équipements, à essayer, à participer, à vous impliquer. Ces temps partagés font partie de ce qui donne vie à notre ville au quotidien.

Nous vous souhaitons une belle rentrée et de belles découvertes.

Le maire,
Mathieu GAGET



Accueil de loisirs

3-11 ans

Ouvert aux enfants de 3 à 11 ans, l'accueil de loisirs propose des activités les mercredis et durant les vacances scolaires. Ces temps de loisirs offrent une occasion privilégiée de jouer, de découvrir de nouvelles activités, de faire des rencontres et de s'épanouir différemment.



Tarifs selon le quotient familial :

- Demi-journée : 1,65€ à 9€
- Repas : 2,75€ à 4,20€

Coût pour la commune : 83.60€/jour/enfant



Tarifs ajustés selon le quotient familial et destination

Bons VACAF acceptés.

Centre de l'Enfance

50 rue de l'Hôtel de Ville

Contact : 04 74 95 39 24

Ouvert tous les mercredis et les vacances scolaires de 8h00 à 18h00. Fermé 1 semaine pendant les vacances de fin d'année.

• **Horaires** : journée ou demi-journée avec/sans repas.
Navette pour le quartier des Moines.

• **Inscriptions** : 4 jours minimum par semaine, 3 jours si jour férié.

Mini-camps dès 8 ans

Pendant les vacances d'été, un mini-camp est proposé aux enfants à partir de 8 ans fréquentant l'accueil de loisirs.

• **Inscriptions à l'ALSH requise en juillet** (minimum 1 semaine)



Activités enfants

3-11 ans

Fidèle à ses valeurs humanistes, la Municipalité, via la Maison des Habitants, développe des accueils périscolaires et des animations collectives pour favoriser le vivre-ensemble et la diversité.

Garderie périscolaire

Pour accompagner au mieux les familles, la commune met à disposition une garderie périscolaire pour les enfants des écoles publiques, chaque lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 7h30 à 8h30 et de 16h30 à 18h30.

Tarifs : de 0,30€ à 2,25€/h selon quotient familial

Coût pour la commune : 7,48€/h

Infos : gratuit 15 min à 11h30 et 16h30 sur inscription si les fratries sont dans différentes écoles.

Enfants scolarisés à	Numéro à contacter
École maternelle des Marronniers	06 34 32 32 37
École maternelle Bellevue	06 34 32 79 59
École élémentaire des Marronniers	06 34 32 09 00
École élémentaire des Tilleuls	04 74 95 39 24 (Centre de l'Enfance)
École des Moines	06 34 32 03 18

Les garderies sont joignables uniquement aux horaires d'ouverture

Restauration collective

Les repas sont préparés sur place avec des produits frais et locaux, garantissant des menus sains et équilibrés.



Tarifs selon le quotient familial de 3,05€ à 5,80€ pour les Saint-Quentinois

- Repas occasionnel : 5,85€
- Tarif pour les extérieurs : 7,25€

Coût pour la commune : 13,83 € par repas

Contact : 04 74 94 41 92

restaurant.scolaire@sqf38.fr



Accompagnement à la scolarité (CLAS)

En lien avec les familles et l'école, la Maison des Habitants accompagne enfants et collégiens en leur offrant un soutien méthodologique et culturel pour les aider à réussir et à s'épanouir pleinement.

• **Inscriptions à l'année, début du CLAS élémentaire le 6 octobre 2025 et début du CLAS collège le 29 septembre 2025, deux séances obligatoires par semaine**

CLAS Élémentaire (sur orientation des enseignants)

- Au Centre de l'Enfance, pour les enfants scolarisés au village le lundi et vendredi de 16h30 à 18h30

- Au Nymphéa, pour les enfants scolarisés sur le quartier des Moines le mardi et jeudi de 16h30 à 18h30

CLAS Collège

- Au Local Jeunes les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 16h15 à 18h15

Tarifs : de 0,75€ à 4,70€ les deux heures selon le quotient familial

Contact : 04 74 94 25 53

scolaire@sqf38.fr

Bruit des pages

La municipalité invite les élèves des écoles publiques à découvrir le plaisir de lire grâce à des activités ludiques, avec une priorité donnée aux élèves de CP, CE1 et CE2.

• **Horaires : de 16h30 à 18h**

- 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 au sous-sol de la Maison des Habitants.



Contact : 04 74 94 25 53

maisondeshabitants@sqf38.fr

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

Activités jeunes

11-17 ans

À la Maison des Habitants, les 11-17 ans trouvent des activités variées, conçues pour les aider à prendre confiance, s'organiser, s'exprimer et grandir en toute autonomie.



Tarifs : un dossier est à remplir avec une cotisation de 5€ par an

PIAJ 11/17 ans

Contact : 06 45 06 35 45

Le Point Information Accueil Animation Jeunes, encadré par des animateurs qualifiés, est un lieu vivant où les jeunes peuvent se retrouver, lancer des projets et partager des loisirs.

•Horaires (période scolaire) :

- Mardi de 16h30 à 18h à l'Atelier (Place du Héron)
- Mercredi de 14h à 17h au Local Jeunes ou l'Atelier
- Vendredi de 17h à 19h au Local Jeunes

•Horaires (période vacances scolaires) :

Accueil en demi-journée, journée ou soirée avec diverses activités et sorties

Accueil de loisirs 11/13 ans (pendant les vacances scolaires)

Journée (8h-18h) ou demi-journée avec/sans repas.
Minimum : 1 journée complète + 2 demi-journées/semaine
ou selon programme (ex. stage).

Tarifs : selon le quotient familial de 1,65€ à 9€
Repas : 2,75€ à 4,20€

Stages et mini-camps

Des stages sportifs sont proposés pendant les vacances (gratuits avec dossier PIAJ à jour), et mini-camps printemps/été avec inscription préalable (VACAF et Pass COLO acceptés).

Tarifs : selon le quotient familial et destination



Ouvert aux jeunes dès la 5^{ème}, le CJ permet de s'engager dans des projets citoyens locaux, nationaux ou internationaux, avec l'appui des services municipaux. Les réunions hebdomadaires offrent un espace d'échange, de création et de participation à la vie de la commune.

• **Horaires** : les mercredis de 17h à 18h à la Maison des Habitants (hors vacances scolaires)



Chantiers éducatifs jeunes

Chaque printemps et été, les jeunes de 16 à 17 ans peuvent s'investir dans des chantiers de 20h par semaine au service de la commune.

Une belle façon de s'engager, de vivre une première expérience professionnelle enrichissante.

Une gratification soutient leurs projets personnels, et des ateliers d'écriture sont proposés pour les accompagner dans leurs démarches.



Contact : 06 72 15 85 97

Prévention jeunesse

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

Besoin d'un coup de pouce ?

Les jeunes et leurs parents peuvent être accompagnés dans leurs démarches, qu'il s'agisse d'orientation, de projets professionnels, ou de situations familiales ou sociales. Des rendez-vous personnalisés sont proposés au Local Jeunes et au Nymphéa

•Médiation sociale

Soutien aux jeunes adultes, aide et accompagnement

Le médiateur social accompagne activement les jeunes adultes, en stimulant le dialogue, en renforçant la prévention et en facilitant leur accès à l'emploi, aux loisirs et à l'engagement citoyen. Il les guide vers l'autonomie, en les orientant efficacement dans leurs démarches et en les mettant en relation avec les partenaires adaptés.



Contact : 06 72 15 85 97

Prévention numérique

•Promeneur du Net jeunesse

Dans le cadre d'une convention avec la CAF de l'Isère, le Promeneur du Net assure une veille éducative sur internet.

En ligne, le Promeneur du Net jeunesse soutient les 13-25 ans face au harcèlement, les informe, répond à leurs besoins, et mène des actions concrètes de prévention sur les usages numériques.

POUR CONTACTER LE PROMENEUR DU NET
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Contact : 06 72 15 85 97

Focus académies

3/5 ans

• Académie des petits

Jeux d'éveil sportifs et artistiques
- Mercredi de 10h30 à 11h45 à la salle de danse de l'espace George Sand
- Samedi de 10h à 11h15 au centre de l'enfance

9/13 ans

• Académie des sports

Natation

Mercredi de 17h15 à 18h45
à la piscine Bellevue

Équitation (trêve hivernale)

jeudi de 17h à 19h
au centre équestre des Allinges

Tennis

Vendredi de 17h45 à 18h45
au complexe raquette

Haltérophilie

Mercredi de 13h30 à 15h30
au gymnase du Loup

• Académie des arts

Théâtre

Mercredi de 16h à 17h30
au Nymphéa

Danse Urbaine

Jeudi de 17h30 à 19h
au gymnase du Loup

Danse africaine et percussion

Mercredi de 15h30 à 17h au Nymphéa



6/11 ans

• Académie des sports

Initiation à divers sports
Mercredi de 9h à 11h au gymnase du Loup

• Académie des arts

Découverte de théâtre, musique, magie, percussions, danse africaine, jeu de rôle
Mercredi de 13h30 à 15h30 au Nymphéa



11/17 ans

• Académie créa jeux vidéo

Apprentissage du codage, création de jeux vidéo, initiation à la robotique, à l'impression 3D, à la photo et à la vidéo à l'arobase



Inscriptions

Les inscriptions débutent le 2 septembre 2025 à la Maison des Habitants et au Nymphéa pour les Saint-Quentinois. Puis au forum des associations le 5 septembre, à la Maison des Habitants et au Nymphéa à partir du 8 septembre pour tous.

Tarifs : selon le quotient familial

Questionnaire médical obligatoire pour les activités physiques

Activités tout public

La Maison des Habitants vous invite à découvrir une gamme d'activités et de services pensée pour vous et votre famille. Que vous veniez seul ou à plusieurs, nous vous accompagnons avec énergie pour favoriser votre bien-être et votre épanouissement.



Gratuit

Contact : 04 74 94 25 53

Questions de parents

Accueils Parents/enfants

Un lieu d'éveil et de partage pour les 0-3 ans et leur famille, favorisant le jeu, les échanges et la préparation à la maternelle.

-Horaires :

- Mardi de 8h45 à 11h30 au Nymphéa
- Vendredi de 8h45 à 11h30 au Centre de l'Enfance (hors vacances scolaires)
- Un samedi par trimestre de 9h30 à 11h30 au Centre de l'Enfance

Consultations avec une puéricultrice de la PMI sur rendez-vous au Nymphéa au 04 69 42 04 20

Ce soir, je sors mes parents

Trois fois par an, parents et enfants partagent une soirée conviviale autour de thèmes comme les émotions ou l'adolescence, avec animations pour les enfants, échanges entre adultes et repas partagé. *Calendrier et lieu à définir*

Promeneur du Net Parentalité

Le promeneur du Net parentalité est un professionnel positionné dans l'accompagnement des parents pour que le numérique soit une opportunité de relation parents-enfants apaisée et une source d'échanges plus sereins

POUR CONTACTER LE PROMENEUR DU NET
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

INSTAGRAM



FACEBOOK

Récré Ludo

En famille, entre amis, avec vos voisins, seul ou à plusieurs, venez vivre un moment convivial autour du jeu !

•Horaires :

- Mercredis de 14h à 16h au Nymphéa ou en extérieur aux beaux jours
- En soirée : des temps de jeux sont organisés une fois par vacances en collaboration avec le PIAJ
- Pendant les vacances d'été : en extérieur, venez jouer dans les jardins publics et sur les placettes des différents quartiers
- Dans différents lieux lors d'événements : quinzaine de la parentalité, semaine du jeu, programmation des vacances...



Entrée libre

Contact : 04 74 94 25 53



Parta'Jeux

Venez emprunter gratuitement des jeux de société à la ludothèque le mercredi de 14h à 16h au Nymphéa



Objectif bien-être

Dans un espace convivial, ces ateliers invitent chacun à grandir et s'épanouir en découvrant des clés essentielles pour cultiver bien-être, équilibre de vie et confiance en soi.

• **Horaire :**

un jeudi par mois de 14h à 16h au local jeunes

Entrée libre

Balade dont vous êtes le héros

Partez à l'aventure en groupe autour de Saint-Quentin-Fallavier ! Le rendez-vous est fixé devant la Maison des Habitants ou le Nymphéa pour un départ plein d'énergie. Ensemble, le groupe décide du parcours, qui varie de 5 à 10 km en fonction de son niveau.

• **Horaire :**

un vendredi par mois de 9h à 11h



Accès libre

Langues et apprentissage

• **Apprentissage du français**

Accompagnement à la lecture, l'écriture et la parole

• **Horaire :** À la Maison des Habitants :

- Lundi de 14h à 16h

- Jeudi de 14h à 16h

• **Anglais (à partir de 16 ans) :**

Conversation tous niveaux

• **Horaire :** mercredi à partir de 17h30 à la Maison des Habitants



Contact : 04 74 94 25 53

Karaoke

Le karaoké est bien plus qu'un simple jeu : c'est une expérience complète qui permet de se détendre, de s'amuser en groupe et de développer sa confiance en soi en libérant sa voix et son expression.

• **Horaire :**

un vendredi par mois de 14h à 16h au Nymphéa



Entrée libre



Entrée libre

L'Atelier

L'Atelier est un lieu de rencontre et de convivialité où chacun peut s'impliquer pour créer ensemble des projets citoyens qui font rayonner le quartier. Ouvert à tous, cet espace d'expression invite à partager idées, envies et initiatives locales.

• **Horaire :**

le mardi de 13h30 à 16h30 à l'Atelier

Récré Action

Un temps d'échange convivial autour d'un café pour discuter de santé, éducation, vie de famille ou bien-être, avec la participation régulière de professionnels.

• **Horaires :**

- Lundi de 14h à 16h30 au Nymphéa
- Mercredi de 8h45 à 11h au Local Jeunes
- Jeudi de 14h30 à 16h au Local Jeunes



Entrée libre

Contact : 04 74 94 25 53

Activités tout public

Les ateliers

Avec la Maison des habitants, profitez d'une diversité d'ateliers et stages ouverts à tous, animés par des professionnels passionnés et des bénévoles motivés. Que vous aimiez bouger, vous détendre, apprendre une langue ou laisser libre cours à votre créativité, il y en a pour tous les goûts !



Loisirs et créativité

• Ateliers créatifs : travaux manuels variés

- Mardi de 13h30 à 17h à la Maison des Habitants
- Mardi de 18h45 à 20h45 au Nymphéa
- Vendredi de 9h à 11h au Nymphéa

• Dentelle au fuseau

Vendredi de 13h30 à 17h à la Maison des habitants

• Couture : création de vêtements et projets textiles

- Lundi de 13h45 à 16h15 et de 19h à 21h30
 - Mardi de 19h à 21h30
 - Jeudi de 8h45 à 11h15
 - Jeudi de 19h à 21h30
- Maison des Habitants



Sports

• Danse africaine et percussions

Lundi de 18h à 19h30
Nymphéa

• Tennis :

Vendredi de 18h45 à 20h15
Complexe raquette



Éveil et bien-être

• **Bulle d'éveil (5-36 mois) : développement psychomoteur des tout-petits**

Lundi à partir de 8h45 au Centre de l'Enfance



• **Sophrologie : gestion du stress et des émotions**

Mercredi de 17h45 à 18h45 à l'espace George Sand

• **Yoga : relaxation et étirements (séances selon niveau et âge)**

À l'espace George Sand :

- Mardi de 18h30 à 20h (confirmé)
- Mercredi de 9h à 10h30 (seniors) et de 19h à 20h30 (tout niveau)



• **Biodanza : atelier de mise en mouvement, en musique pour favoriser le bien-être, exprimer ses émotions et lâcher prise**

Mardi de 14h à 16h au Gymnase du Loup (1 semaine sur 2)



• **Gym Adultes :**

- Mardi de 14h30 à 16h à l'espace George Sand
- Vendredi de 10h à 11h au Nymphéa

Focus pilate :

- Mardi de 18h à 19h au Nymphéa
- Jeudi de 19h30 à 20h30 au Nymphéa

Focus renforcement musculaire :

- Mardi de 19h15 à 20h15 au Nymphéa
- Vendredi de 15h à 16h à l'espace George Sand

Focus stretching :

- Jeudi de 18h30 à 19h30 au Nymphéa

• **Gym Prévention Santé (seniors) :**

activité physique adaptée

Jeudi de 9h15 à 10h15 au gymnase du Loup

Numérique

Arobase

195 Rue des Marronniers

À l'Espace multimédia l'Arobase, venez profiter librement des outils numériques et participez à nos ateliers hebdomadaires, ainsi que nos stages thématiques tout au long de l'année.

Que vous soyez débutant ou passionné, c'est l'endroit idéal pour apprendre, créer et partager autour du numérique !



Contact : 04 74 94 14 19

arobase@sqf38.fr

• Ateliers numériques :

Niveau grand débutant

Vendredi de 10h à 11h30

Niveau débutant

Vendredi de 14h30 à 16h

Niveau intermédiaire

Lundi de 14h30 à 16h

Niveau avancé

Mercredi de 10h à 11h30



• Accès libre :

- Lundi, mercredi et vendredi de 10h à 12h
- Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 18h

• Accueils thématiques :

- Jeux vidéo (PS5, Switch, retrogaming, VR) le mercredi de 16h à 18h
- Aide aux démarches en ligne le jeudi de 14h à 16h

• Stages :

Les stages multimédias, accessibles à tous, proposent tout au long de l'année des sessions courtes (2 à 8 séances) pour apprendre le montage photo/vidéo ou l'usage du smartphone, selon les demandes des habitants.

Tarif : à partir de 2€ la séance, inscriptions à l'Arobase

Stages

Des stages ponctuels en couture, cuisine, sophrologie, yoga, éveil musical, mangas, sport, multimédia, etc., sont proposés selon les demandes et programmations.



Inscriptions

Les inscriptions ont lieu du 2 au 5 septembre 2025 pour les Saint-Quentinois (mardi 2 : Maison des Habitants ; mercredi 3 : Nymphéa ; jeudi 4 : Maison des Habitants ; vendredi 5 jusqu'à midi : Maison des Habitants) .

Puis au forum des associations le vendredi 5 septembre et à la Maison des Habitants et au Nymphéa à partir du lundi 8 septembre pour tous.

Tarifs annuels : selon le quotient familial et l'activité

Questionnaire médical obligatoire pour les activités physiques



Sorties loisirs

Tout au long de l'année, partez à la découverte de nouveaux lieux et vivez des expériences variées – sportives, culturelles ou de loisirs – lors de sorties organisées régulièrement. Certaines sont planifiées à l'avance et d'autres peuvent naître de vos envies et idées.

Rejoignez-nous pour partager ces moments conviviaux et enrichissants !

Tarif : selon le quotient familial et la sortie

Vacances créatives

Pendant les vacances scolaires, venez vivre en famille – parents, grands-parents et enfants – des moments joyeux et créatifs autour d'ateliers variés : cuisine gourmande, modelage, décoration de fête, et bien d'autres surprises à partager ensemble !

Vous souhaitez animer un atelier ?
N'hésitez pas à nous contacter !

Tarif : selon le quotient familial selon l'activité et la durée
calendrier et lieu à définir

Contact : 04 74 94 25 53



Récap des ateliers tout public

Lundi	<ul style="list-style-type: none"> • Bulle d'éveil - à partir de 8h45 - Centre de l'enfance • Couture - 13h45 > 16h15 / 19h > 21h30 - Maison des Habitants • Apprentissage du français - 14h > 16h - Maison des Habitants • Atelier numérique (intermédiaire) - 14h30 > 16h - Arobase • Danse africaines et percussions - 18h > 19h30 - Nymphéa
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers créatifs - 13h30 > 17h - Maison des Habitants • Gym Adultes - 14h30 > 16h - Espace George Sand • Biodanza - 14h > 16h - Gymnase du Loup (1 semaine sur deux) • Gym Adultes (pilate) - 18h > 19h - Nymphéa • Yoga (confirmé) - 18h30 > 20h - Espace George Sand • Gym Adulte (renforcement musculaire) - 19h15 > 20h15 - Nymphéa • Ateliers créatifs - 18h45 > 20h45 - Nymphéa • Couture - 19h > 21h30 - Maison des Habitants
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga (seniors) - 9h > 10h30 - Espace George Sand • Atelier numérique (avancé) - 10h > 11h30 - Arobase • Anglais - à partir de 17h30 - Maison des Habitants • Sophrologie - 17h45 - 18h45 - Espace George Sand • Yoga (pour tous) - 19h > 20h30 - Espace George Sand
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> • Couture - 8h45 > 11h15 / 19h > 21h30 - Maison des Habitants • Gym Prévention santé - 9h15 > 10h15 - Gymnase du Loup • Apprentissage du français - 14h > 16h - Maison des Habitants • Gym Adulte (stretching et mobilité) - 18h30 > 19h30 - Nymphéa • Gym Adulte (pilate) - 19h30 > 20h30 - Nymphéa
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> • Balade du héros - Une fois par mois • Ateliers créatifs - 9h > 11h - Nymphéa • Gym Adulte - 10h > 11h - Nymphéa • Atelier numérique (grand débutant) - 10h > 11h30 - Arobase • Atelier numérique (débutant) - 14h30 > 16h30 - Arobase • Gym'Adulte (pilate) - 15h > 16h - Espace George Sand • Dentelle au fuseau - 13h30 > 17h - Maison des Habitants • Tennis - 18h45 > 20h15 - Complexe raquette

Participation des habitants

Notre objectif ? Renforcer le vivre-ensemble en respectant les envies de chacun.

La ville encourage vos initiatives et soutient la création de nouveaux projets en offrant des activités gratuites, ouvertes à tous, sans besoin de s'inscrire à l'avance. Venez simplement profiter et partager !



Contact : 04 74 94 25 53



Initiatives solidaires

•Engagement bénévole

La ville est toujours à la recherche de bénévoles pour diverses activités telles que l'atelier d'apprentissage du français, les stages, le CLAS (accompagnement à la scolarité) au niveau élémentaire et au collège, etc.

•Opération "Coussins-cœurs"

Participez à une action solidaire en confectionnant des coussins destinés à soulager les femmes atteintes d'un cancer du sein. Rejoignez-nous le dimanche 12 octobre au Médián pour une journée de création et de partage.

•"Tricoter pour les prématurés"

Rejoignez-nous à l'Atelier du quartier des Moines pour tricoter des layettes pour les bébés prématurés. Vos dons seront remis au service des prématurés de l'hôpital Mère-Enfant. Renseignements à la Maison des habitants.

•"Les Bouchons de l'Espoir"

Nous collectons les bouchons en plastique alimentaire à l'accueil de la Maison des Habitants pour soutenir l'action de cette association en faveur des personnes en situation de handicap.

Actions seniors

Soucieuse du bien-être de ses aînés, la commune propose des solutions pour faciliter le maintien à domicile. La Direction des solidarités accueille, informe et oriente toute personne concernée par des problématiques liées à l'avancée dans l'âge.

Contact : 04 74 94 88 50

solidarites@sqf38.fr



Accompagnement social individuel

- **Point Info Autonomie** : une référente vous accompagne dans l'évaluation de vos besoins, l'accès aux aides et dispositifs de prévention et les démarches en ligne comme via Trajectoire pour une demande d'accueil en établissement.
- **Visite de bienveillance à domicile** : un agent de la ville vous propose une visite à votre domicile. Ce temps d'échange permet de mieux connaître vos besoins et de vous informer des services et actions adaptés à votre situation.



Evènements

Chaque année, la ville organise de nombreux rendez-vous conviviaux pour les aînés : banquet des anciens en octobre, pique-niques d'été aux jardins du Merlet, distribution des colis de Noël en décembre, spectacle, et bien d'autres moments partagés.

Les services de soutien à domicile

• Portage de repas et repas collectif

Ce service s'adresse aux Saint-Quentinois en perte d'autonomie, qu'elle soit temporaire ou durable. Du lundi au vendredi, toute l'année, les repas sont livrés directement à domicile.

Chaque jeudi, un repas collectif convivial est organisé à la salle des Gêraniums, avec un transport assuré par la Ville. Lors des livraisons, le service joue également un rôle de veille pour assurer la sécurité et le bien-être des bénéficiaires.



Tarif : en fonction des revenus du ménage

• Téléalarme

La téléalarme offre une sécurité à domicile en cas de chute ou de malaise, grâce à un dispositif relié aux secours, actif 24h/24 et 7j/7. Son coût est partiellement pris en charge par la Ville ou via un plan d'aide APA/ CARSAT.

Tarif : en fonction des revenus du ménage



• Transport seniors

Afin de favoriser la mobilité des personnes de + 60 ans en perte d'autonomie, un service de transport gratuit est assuré le mardi après-midi et jeudi matin sur inscription. Il concerne les rendez-vous médicaux, les courses alimentaires et démarches administratives sur la commune.

Gratuit sur réservation

• Ateliers mémoire

Destinés aux personnes de 60 ans et plus, ces ateliers ont pour objectif de stimuler la mémoire et de préserver les capacités cognitives, sensorielles, intellectuelles et motrices. Une action de prévention essentielle pour favoriser l'autonomie et le bien-être au quotidien.

Horaires : tous les lundis matin ou après-midi à la salle des Géraniums



• Conférence HappyVisio

Conférence diffusée en replay, sur des thématiques variées, présentées par des professionnels : logement, bien-être, santé, etc. suivie d'un échange avec les participants.

Horaires : un vendredi par mois de 14h à 16h à la salle des Géraniums



• Accueils seniors

Un lieu d'accueil et d'échange (jeux, discussions, partage...)

Horaires : les mardis et jeudis de 14h à 17h à la salle des Géraniums



• Divers ateliers

Selon la programmation, des ateliers, des conférences ou rencontres peuvent être organisés, animés par des intervenants professionnels (par exemple : une conférence sur la prévention routière avec la gendarmerie, un atelier sur l'équilibre encadré par un kinésithérapeute, etc.).

Actions intergénérationnelles

À l'occasion d'événements nationaux comme la **Semaine Bleue**, la ville organise des animations pour renforcer les liens entre générations, valoriser la place des aînés dans la société et encourager le vivre-ensemble.

Des temps partagés avec l'accueil de loisirs permettent également aux enfants et aux seniors de se retrouver autour d'ateliers créatifs, de jeux ou de moments de convivialité.

Ces rencontres sont autant d'occasions de partage, de transmission et d'enrichissement mutuel, dans une ambiance joyeuse et bienveillante.



Participation des habitants

• Le groupe bien vieillir (à partir de 60 ans)

Composé d'habitants engagés, ce groupe co-construit avec la commune un programme annuel d'actions de prévention. Les rencontres, organisées tous les deux mois, sont ouvertes à toutes celles et ceux qui souhaitent s'impliquer pour améliorer le bien-vivre des seniors à Saint-Quentin-Fallavier. Vous pouvez rejoindre le groupe à tout moment de l'année !



• Le groupe rencontre et partage

Une fois par mois, le groupe se retrouve à la salle des Géraniums, le vendredi de 14h à 16h, pour échanger autour d'un thème choisi en lien avec l'actualité ou la saison. Chaque rencontre est préparée en amont par un petit groupe de quatre participants. Le tout dans une ambiance chaleureuse, propice au dialogue et au partage.

FAITES-VOUS CONNAITRE AUPRÈS DE LA DIRECTION DES SOLIDARITÉS !

Accompagnement

La ville et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Saint-Quentin-Fallavier font de la solidarité une priorité. Leur engagement : créer du lien, prévenir l'isolement et accompagner toutes celles et ceux qui en ont besoin, quel que soit leur âge ou leur situation.



Contact : 04 74 94 88 50

Démarches administratives

• **Accompagnement aux démarches administratives :** aide pour les démarches en ligne ou complétude des dossiers.

Sur rendez-vous à la direction des solidarités

• **Permanences juridiques avec le CIDFF :**

Les Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) vous apporte des informations et des conseils en matière juridique : permanences gratuites, anonymes et confidentielles sur rendez-vous avec une juriste.

Horaires :

Sur rendez-vous le mardi une fois par mois
Espace Ma ville services (11 rue du Lac)

• **Permanences du PIMMS Médiation :** facilite l'accès des personnes aux différentes démarches administratives auprès d'organismes tels que la CAF, l'Assurance Maladie, l'assurance Retraite, France Travail, le Centre des Impôts, ainsi que France Titres pour les pré-demandes de cartes d'identité, passeports et cartes grises.

Horaires :

Le vendredi de 9h à 12h sans rendez-vous
Espace Ma ville services (11 rue du Lac)



Faire face aux difficultés

• **Permanences CCAS** : garant de la mise en œuvre de la politique d'action sociale sur la commune, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est un interlocuteur privilégié des Saint-Quentinois. Il apporte des solutions pour améliorer le quotidien des habitants et vous aide à faire face aux difficultés de la vie (maladie, chômage, deuil, séparation, absence de domicile stable...)



En cas de difficultés financières, plusieurs aides peuvent être accordées sous certaines conditions : aide d'urgence (alimentation, hébergement), soutien pour le paiement des factures (énergie, loyer), appui à la formation, au permis de conduire ou aux transports, aides spécifiques pour les personnes âgées ou en situation de handicap, prise en charge partielle de soins de santé (notamment psychologiques), ainsi qu'un soutien pour l'inscription des enfants à des activités sportives ou culturelles.

• **Entretiens avec une assistante du CCAS :**

sur rendez-vous du lundi au vendredi

Contact : 04 74 94 88 50

ccas@sqf38.fr

• **Entretiens avec une assistante sociale du département :**

sur rendez-vous le mardi matin au Nymphéa

Contact : 04 69 42 04 20



Emploi

• **Accompagnement individuel :**

La ville s'engage activement aux côtés des personnes en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle. Elle propose un accompagnement personnalisé avec une assistante sociale spécialisée dans l'insertion et le retour à l'emploi.

Contact : 04 74 94 88 50

solidarites@sqf38.fr

La ville travaille également en étroite collaboration avec les acteurs locaux de l'emploi, tels que France Travail, la Mission Locale Nord-Isère pour les jeunes de 16 à 25 ans et CAP EMPLOI pour les personnes en situation de handicap. Cette synergie permet d'offrir un parcours d'accompagnement cohérent et complet, adapté aux besoins spécifiques de chacun, pour favoriser un retour à l'emploi durable.

Logement

• **Aide au logement :** la commune soutient les demandeurs de logement social en les aidant à s'enregistrer et à entrer en contact avec les bailleurs.

Le service logement centralise les demandes visibles par tous les bailleurs HLM en Isère et accompagne les personnes liées à la commune dans leurs démarches.

• **Médiation litiges :** en complément de cet accompagnement, la commune joue également un rôle de médiateur en cas de tensions ou de litiges entre locataires et bailleurs sociaux. Qu'il s'agisse de désaccords sur les charges, d'impayés, de problèmes de voisinage ou de conditions de logement non satisfaisantes, le service logement peut intervenir en facilitant le dialogue, en apportant un appui administratif, et en orientant les personnes vers les interlocuteurs compétents (juridique, social, technique).



Contact : 04 74 94 88 50

solidarites@sqf38.fr

Violences intrafamiliales

• Réseau AVIF :

La ville s'engage dans la lutte contre les violences intrafamiliales et est à l'initiative du réseau d'Acteurs contre les Violences Intrafamiliales (AVIF). Ce dernier est constitué de professionnels sensibilisés à l'accueil, l'orientation et/ou la prise en charge des personnes victimes de violences au sein des couples et dans les familles. Entre action, prévention et accompagnement, ce réseau se veut pluridisciplinaire, au plus près des besoins de la population saint-quentinoise.



Contact : 04 74 94 88 50

solidarites@sqf38.fr



Contact : 06 34 32 66 52

• **Intervenante sociale en gendarmerie**

Son rôle est d'apporter un soutien humain et social au sein des brigades, en intervenant dans des situations de crise ou de vulnérabilité. Elle agit en complément de l'action des gendarmes, en privilégiant l'écoute, la prévention et l'accompagnement des personnes concernées, pour offrir une réponse plus globale aux difficultés rencontrées.



Santé

• **Soutien aux aidants** : accompagner au quotidien un proche fragile ou en perte d'autonomie peut être aussi précieux qu'épuisant. Consciente des difficultés que rencontrent les aidants – qu'ils soient membres de la famille, voisins ou amis – la commune propose un accompagnement spécifique pour les soutenir dans leur rôle.

Des actions concrètes, collectives ou individuelles, sont mises en place en lien avec les dispositifs existants sur le territoire : temps d'échange, ateliers bien-être, informations pratiques... Ces espaces permettent de souffler, de se ressourcer et de ne pas rester seul face à la fatigue, au stress ou au découragement.

Si vous vous sentez dépassé, fatigué, ou avez simplement besoin d'en parler, n'hésitez pas à contacter la Direction des solidarités. Vous avez le droit, vous aussi, à du soutien.

• **Permanences Action** : conseils gratuits et sans engagement pour choisir une complémentaire santé adaptée.

Des permanences gratuites sont proposés sur rendez-vous le mercredi une fois par mois à l'espace Ma ville services (11 rue du Lac)

• **Infirmière PMI** : des consultations par une puéricultrice de la PMI (protection maternelle et infantile) sont possibles sur rendez-vous au Nymphéa au 04 69 42 04 20 lors des accueils parents enfants le mardi matin.



• **Accompagnement au deuil** : des temps de parole et de médiation sonore pour se reconstruire après un deuil. Cette session est organisée en petits groupes et animée par une art-thérapeute.

Horaires : se renseigner auprès de la direction des solidarités



Infos pratiques

La ville de Saint-Quentin-Fallavier vous accueille dans ses équipements publics.



Maison des habitants

155 rue des Marronniers

• **Horaires** : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Contact : 04 74 94 25 53

maisondeshabitants@sqf38.fr



Direction des solidarités

1 rue de l'Hôtel de Ville

• **Horaires** : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Contact : 04 74 94 88 50

solidarites@sqf38.fr



Espace Ma ville services

11 rue du Lac

• **Horaires** : du lundi au samedi de 8h30 à 12h

Contact : 06 11 61 47 93



Nymphéa

26 impasse du Héron

• **Horaires** : lundi et mercredi de 13h30 à 17h et mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h

Contact : 04 74 82 44 08



Arobase

195 rue des Marronniers

· **Horaires** : lundi, mercredi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h ; jeudi de 14h à 18h

Contact : 04 74 94 14 19

arobase@sqf38.fr



Centre de l'enfance

50 rue de l'Hôtel de Ville

Contact : 04 74 95 39 24

maisondeshabitants@sqf38.fr



Local jeunes

195 rue des Marronniers

Contact : 04 74 94 25 53

maisondeshabitants@sqf38.fr



L'atelier

Place du Héron

Contact : 04 74 94 25 53

maisondeshabitants@sqf38.fr

Services particuliers

Les habitants et les associations peuvent faire des photocopies à la Maison des Habitants ou au Nymphéa. (Tarifs : particuliers à partir de 0,20€ - demandeurs d'emploi (sur justificatif) : 0,10€ - associations st-quentinoises : 0,10€)

Des salles de réunion sont mises gratuitement à la disposition des associations et institutions sur réservation à la Maison des Habitants.

Activités selon l'âge

J'ai entre 0 - 11 ans

Activités	Thématiques	Âges	Pages
Bulle d'éveil	Atelier	0-36 mois	Page 16
Accueil Parents-Enfants	Loisirs	0-36 mois	Page 12
Récré Ludo	Loisirs	à partir de 3 ans	Page 13
Accueil de Loisirs	Loisirs	3-11 ans	Page 4
Académies	Sports, arts et petits	3-13 ans	Page 11
CLAS	Scolarité	6-15 ans	Page 6
Bruit des pages	Scolarité	6-8 ans	Page 6
Mini-camps	Loisirs	8-11 ans	Page 4
Conseil Municipal Enfants	Citoyenneté	8-11 ans	Page 7
Natation	Sport	9-13 ans	Page 11
Equitation	Sport	9-13 ans	Page 11
Théâtre	Art	9-13 ans	Page 11
Danse urbaine	Art	9-13 ans	Page 11
Danse africaine et percussions	Art	9-13 ans	Page 11

J'ai entre 11 - 17 ans

Activités	Thématiques	Âges	Pages
Récré Ludo	Loisirs	à partir de 3 ans	Page 13
CLAS	Scolarité	6-15 ans	Page 6
Natation	Sport	9-13 ans	Page 11
Equitation	Sport	9-13 ans	Page 11
Tennis	Sport	9-13 ans	Page 11
Théâtre	Art	9-13 ans	Page 11
Danse urbaine	Art	9-13 ans	Page 11
Accueil de Loisirs	Loisirs	11-13 ans	Page 4
Mini-camps	Loisirs	11-17 ans	Page 4
PIAJ	Loisirs	11-17 ans	Page 8
Académie créa jeux vidéo	Numérique	11 - 17 ans	Page 11
Conseil Jeunes	Citoyenneté	12-17 ans	Page 5
Chantiers jeunes	Prévention	16-17 ans	Page 9

J'ai plus de 18 ans

Activités	Thématiques	Pages
Récré Ludo	Loisirs	Page 13
Objectif bien-être	Bien-être	Page 14
Balade dont vous êtes le héros	Sport	Page 14
Biodanza	Bien-être	Page 17
Karaoké	Loisirs	Page 15
Récré Action	Loisirs	Page 15
Danse africaine et percussions	Sport	Page 16
Ateliers créatifs	Loisirs	Page 16
Dentelle au fuseau	Loisirs	Page 16
Couture	Loisirs	Page 16
Sophrologie	Bien-être	Page 17
Yoga	Sport / Bien-être	Page 17
Gym Adultes	Sport	Page 17
Gym Prévention	Sport	Page 17
Tennis	Sport	Page 16
Ateliers numérique	Numérique	Page 18
Anglais	Formation	Page 14
Apprentissage du français	Formation	Page 14
Sorties loisirs	Loisirs	Page 20

J'ai plus de 60 ans

Activités	Thématiques	Pages
Récré Ludo	Loisirs	Page 13
Portage de repas et repas collectif	Prévention	Page 13
Groupe bien vieillir	Prévention	Page 14
Groupe rencontre et partage	Prévention	Page 14
Atelier mémoire	Bien-être	Page 14
Accueils seniors	Loisirs	Page 15
Gym Prévention	Sport	Page 17
Karaoké	Loisirs	Page 15
Balade dont vous êtes le héros	Sport	Page 14
Ateliers numérique	Numérique	Page 18
Sorties loisirs	Loisirs	Page 20
Conférence HappyVisio	Loisirs	Page 15



St Quentin Fallavier

Directeur de la publication : Mathieu GAGET
juillet 2025 - imprimerie Cusin - 3000 ex