



# Animation de la Vie Sociale

---

## Famille

---

## Jeunesse

---

## Services

# 2023/2024





# SOMMAIRE

Un Centre Social c'est quoi ? .....	p.2
C'est vous qui en parlez le mieux .....	p.2
<b>La Famille</b> .....	<b>p.3</b>
Petite enfance .....	p.3
Enfance .....	p.3
Pour toute la famille .....	p.4
<b>La Jeunesse</b> .....	<b>p.5</b>
Pendant les vacances scolaires .....	p.5
En dehors des vacances scolaires .....	p.5
<b>Animation de la Vie Sociale</b> .....	<b>p.6</b>
Initiatives Habitants .....	p.6
Les ateliers permanents .....	p.7
Vivre Ici Être d'Ailleurs .....	p.8
<b>Accès aux droits</b> .....	<b>p.9</b>
Services .....	p.10
Partenaires hébergés .....	p.10
Les permanences dans nos locaux .....	p.10
Être bénévole au Centre Social .....	p.11
L'équipe du Centre Social .....	p.11
L'association d'animation locale.....	p.12
L'Union Mancelle des Centres sociaux .....	p.12
Les Centres Sociaux de l'UMCS .....	p.13
Infos pratiques .....	p.14





Un Centre  
Social

C'est quoi ?

BÉNÉVOLAT Animations écoute  
sourire  
Échanges PARTAGE  
convivialité entraide  
VIVRE ENSEMBLE Services  
projets Habitants solidarité  
ensemble Pouvoir d'agir

Le Centre Social est un lieu de proximité à vocation globale, familiale et intergénérationnelle, qui accueille toute la population en veillant à la mixité sociale. C'est un lieu d'animation de la vie sociale permettant aux habitants d'exprimer, de concevoir et de réaliser leurs projets.



C'est vous qui en parlez le mieux !

“ Je viens au Centre Social pour partager un café, c'est un temps convivial. J'y trouve du lien et je peux échanger pour faire connaître le Centre Social

*Annick, depuis 2016*

Le Centre Social m'apporte énormément car j'adore le contact et tout est réuni ici notamment le vivre ensemble

*Mélinda, depuis 15 ans*

“ Le Centre Social est un lieu de convivialité, d'accueil. Le café des habitants permet de discuter avec des nouvelles personnes. je me sens bien ici

*André, depuis 1 an*

# La Famille

Petite enfance

## MOSAÏQUE

Changement de lieu



Lieu d'Accueil Enfants Parents.  
Espace de rencontres, d'échanges et de jeux pour les enfants de moins de 4 ans, accompagnés de leurs parents.

 Lundi : 14h - 17h  
Jeudi : 9h - 12h  
fermeture pendant les vacances scolaires

 2 rue Gréco  
72100 Le Mans

Gratuit, anonyme et sans inscription

## Sorties Bout'chou

Diverses animations et sorties proposées aux familles ayant un enfant de moins de 3 ans (cuisine, visite, comptines,..)

 1 vendredi par mois

 Gratuit

 Centre Social

 Inscription obligatoire

## Accompagnement à la scolarité

Une équipe d'accompagnateurs (salariés et bénévoles) propose dans votre quartier :  
un soutien aux enfants et jeunes, de l'école primaire, des collèges favorisant leur autonomie dans leur travail scolaire,  
Un accompagnement global de la famille pour soutenir le projet d'avenir de leur enfant.

 lundi, mardi, jeudi et vendredi hors vacances scolaires

 Centre Social

 Inscription obligatoire

 Gratuit

Pour faire ses devoirs  
Lucie.

Faire des activités  
Aimen et Hajar.

Pour se sociabiliser avec les autres  
Chada.

Un moment de partage et de convivialité  
Alice.



Pour toute la famille

## Loisirs en famille

Ateliers parents/enfants, sorties, découvertes, explorations. N'hésitez pas à venir nous partager vos envies !



Mercredi et week-end  
Selon programme



Centre Social



Gratuit ou payant  
selon programme



Inscription  
obligatoire

## Anim'Vacances

Programmation d'animations pendant les vacances scolaires (sorties, activités manuelles, spectacles, ...) N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour construire le programme ensemble :



Anim'Hiver



Anim'Printemps



Anim'Été



Anim'Automne



Programme  
disponible 15 jours  
avant les vacances



Centre Social



Inscription  
obligatoire



Gratuit ou payant  
selon programme



Anim' Hiver

Vacances de février



Anim' Printemps

Vacances d'avril



Anim' Été

Juillet - Août



Anim' Automne

Vacances d'octobre

### EN DEHORS DES VACANCES :

#### Accompagnement de projets

On t'accompagne pour réaliser tes envies/tes projets (création d'association, départ en vacances...)

 Tout au long de l'année

 Centre Social

*La Concertation Jeunesse c'est quoi ?*

 C'est le rassemblement des animateurs des différentes structures du quartier qui unissent leur forces pour vous les jeunes !



#### Animations ponctuelles

Pour les 11-17ans ou les 16-25ans.  
Envie d'une sortie ? Un concert, une activité sportive ou autres... ?  
C'est possible. Venez en discuter !

 Tout au long de l'année

 Centre Social



#### Café Coop'

Retrouve l'équipe de la Concertation Jeunesse pour tenir le café coop' (atelier cuisine, service comptoir) et participer aux animations qui y sont proposées.

 Tous les mercredis après-midi à partir de 14h

 MJC Ronceray

 Programme mensuel disponible dans nos structures

### PENDANT LES VACANCES :

La Concertation Jeunesse propose aux jeunes des Quartiers Sud un programme d'activités à chaque vacances scolaires.

 Programme disponible au Centre Social ou sur e-lyco

 Inscription obligatoire

#### Animations 16-25ans

Des animations à destination des 16-25ans sont proposés à chaque vacances scolaires.

 Inscription obligatoire



**Et pour les prochaines dates des vacances, tiens-toi informé, passe nous voir !**

# L'animation de la Vie Sociale

Initiatives habitants

## Café des Habitants

Cet espace est un lieu d'échange et de convivialité. Tenu par les habitants, il permet de rencontrer du monde autour d'un café. N'hésitez pas à venir nous voir en tant que bénévole ou juste pour prendre un café !



Du lundi au Vendredi  
de 9h à 12h et 14h à 17h



Gratuit



Centre Social

## Accompagnement de projets



Une envie, un projet, une sortie ? N'hésitez pas à venir nous rencontrer nous pouvons vous soutenir!



Toute l'année



Gratuit



Centre Social

## Fond de Participation des Habitants

Faites bouger votre quartier, nous soutenons vos projets !

- Vous avez un projet pour votre quartier
- Vous êtes au minimum 3 habitants ou une association sans salarié
- Vous habitez le quartier
- Vous avez besoin d'un soutien



Le FPH peut vous aider !

"Des projets d'habitants pour les habitants"  
Ronceray / Glonnières / Vauguyon



Toute l'année



Centre Social

## Mobilisation bénévole

Toute l'année nous restons disponibles et à votre écoute pour échanger sur vos souhaits en matière de bénévolat. Si vous avez un peu de temps et que vous souhaitez vous investir ponctuellement ou régulièrement sur divers projets n'hésitez pas à nous le faire savoir !



Toute l'année



Gratuit



Centre Social

# L'animation de la Vie Sociale

Les ateliers permanents

## Marche active



Encadré par un animateur bénévole qualifié, venez profiter d'un moment convivial tout en pratiquant une activité physique. Réservée aux bons marcheurs.



Lundi matin  
rdv Centre Social : 8h30



Inscription  
obligatoire



de 13€ à 65€ selon  
quotient familial

## Marche douce

Encadré par un animateur bénévole qualifié, venez profiter d'un moment convivial tout en pratiquant une activité physique. L'animateur s'adapte au rythme des participants



Jeudi matin  
rdv Centre Social : 8h30



Inscription  
obligatoire



de 13€ à 65€ selon  
quotient familial

## Scrabble

Jeu de société de lettres où l'objectif est de cumuler des points, sur la base de tirages aléatoires.



Mardi et vendredi  
de 14h à 16h30



Inscription  
obligatoire



Gratuit

## Peinture sur soie

Technique particulière de peinture sur divers supports. Atelier animé par une animatrice bénévole.



Lundi de 9h30 à 12h



Inscription  
obligatoire



de 40€ à 100€ selon  
quotient familial

## Sophrologie



Animé par une intervenante professionnelle, la sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit



Jeudi de 9h45 à 10h45  
jeudi de 10h45 à 11h45  
Jeudi de 14h à 15h



Inscription  
obligatoire



de 16€ à 80€ selon  
quotient familial

## Peinture



Animé par un animateur bénévole. Venez découvrir différentes techniques (acrylique, aquarelle, pastel) sur tous supports papier ou toile



Mercredi de 13h30 à 17h  
Jeudi de 13h30 à 17h  
Vendredi de 13h30 à 17h



Inscription  
obligatoire



de 25€ à 80€  
selon Q.F

## Gym douce



La gym douce fait travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents ! Animé par un animateur bénévole.



Mercredi de 10h à 11h30



Inscription  
obligatoire



de 16€ à 80€ selon  
quotient familial

## Jardin partagé



Animé par un animateur bénévole qualifié, l'atelier permet aux habitants de venir échanger, discuter, s'initier au jardinage et de ses bienfaits.



Vendredi de  
9h30 à 11h30



Gratuit



Inscription  
obligatoire

## Atelier collectif numérique

Venez approfondir vos compétences lors d'ateliers collectifs sur différentes thématiques (adresse mail, internet, cv, lettre de motivation...)



Se renseigner auprès de  
Élisa.



Gratuit



Inscription  
obligatoire

## Manger Sain pour trois fois rien

Atelier cuisine animé par une animatrice bénévole, orienté vers une alimentation de qualité et adaptée à tous les budgets. Repas partagé à la suite de l'atelier.



Dernier mardi de  
chaque mois



Inscription  
obligatoire



de 13€ à 65€ selon  
quotient familial



Pour toutes informations complémentaires s'adresser à Maxime au Centre Social.

Pour toutes inscriptions en cours d'année veuillez prendre rdv auprès de l'accueil du Centre Social

# Vivre Ici et Être d'Ailleurs

VIVRE ICI ET ETRE D'AILLEURS, c'est le fruit d'une concertation d'associations, d'institutions, de bénévoles et d'habitants pour réfléchir et définir une programmation sur le vivre ensemble et l'interculturalité.

Rejoignez le Grand Collectif !

Il a pour objectif de vous réunir et de vous impliquer dans la construction, l'animation et la mise en oeuvre de ce projet tout au long de l'année.

## Participation aux Semaines d'Education Contre les Discriminations

Nous sommes membres du collectif pour une éducation à la citoyenneté et à la diversité de la Sarthe.

Nous proposons des actions dans le cadre de ce programme national porté en Sarthe par la FAL 72.



Tout au long du mois de mars



Au Centre Social et ailleurs



## LA FÊTE INTERCULTURELLE

C'est LA FÊTE incontournable des quartiers sud! Animations pour petits et grands, restauration, buvette, concerts et feu d'artifice, voilà ce qu'on vous propose de partager chaque premier weekend-end de juin!



1er juin 2024



Plaine du Ronceray



Gratuit

## Cuisine d'ici et d'ailleurs

Ateliers cuisine mensuels pour partager des recettes, des souvenirs, des cultures et un bon repas !



Mensuel (sur inscription)



Au Centre Social



Gratuit



## Faire ensemble pour mieux vivre ensemble

Faire ensemble, prendre en compte les particularités de chacun.e.s au bénéfice du collectif et célébrer ces moments de partage, c'est toute l'année au Centre Social !

Ateliers divers, sorties, spectacles, découvertes, loisirs... Parlez-nous de vos envies, on les réalise ensemble !



Toute l'année



Au Centre Social



Gratuit

# Accès aux droits

## Ateliers Socio-linguistiques

Organisés 2 fois par semaine pour apprendre, parler et lire la langue française. Ces ateliers permettent l'autonomie dans la vie quotidienne et dans les lieux de vie. Ouvert aux adultes souhaitant apprendre le français ou se remettre à niveau.



Jeudi : 9h - 11h  
Vendredi : 9h - 11h



Inscriptions  
obligatoire



Gratuit



Centre Social



## Services

### Permanences numériques

Vous avez besoin d'un ordinateur pour faire des recherches, rédiger un CV ou simplement apprendre à utiliser l'ordinateur ou le téléphone portable ? Découvrez notre espace numérique, accessible sur rendez-vous d'1h avec une animatrice pour vous accompagner !



Lundi : 14h-17h (Conseillère  
numérique Le Mans Métropole)  
Mardi : 14h-17h  
Vendredi : 9h-12h



Prise de rendez-vous à  
l'accueil du Centre Social



Gratuit

## FRANCE SERVICES



Entre internet et vous la connexion ne passe pas ? Vous avez besoin d'aides pour vos démarches administratives ? Vous n'avez pas de connexion internet ou pas d'ordinateur ?

2 animatrices formées vous accueillent dans un lieu dédié pour vous accompagner dans vos démarches (numériques, téléphoniques ou papiers).



Lundi : 9h-12h  
mardi : 14h-17h30  
mercredi : 8h30-12h / 14h-17h30  
jeudi : 8h30-12h / 14h-17h30  
vendredi : 8h30 - 12h00



Prise de rendez-vous  
au 02.43.50.17.92

[quartiers-sud-du-mans@france-services.gouv.fr](mailto:quartiers-sud-du-mans@france-services.gouv.fr)

### Les partenaires :



# Services

Les partenaires hébergés

## Mission Locale



Renseignements et rendez-vous au : 02.43.84.16.60



3 conseillers



Centre Social



## Fédération Départementale des Centres Sociaux



Renseignements au :  
02.43.18.81.93  
06.48.69.11.13



fdcs72@centres-sociaux.fr



Centre Social



Les permanences

## Centre d'Information des Femmes et des Familles (CIDFF)



Renseignements et rendez-vous au : 02.43.54.10.37



2 lundis par mois de 9h à 12h sur rendez vous.



Centre Social



## Écrivain public



Renseignements et rendez-vous au : 02.43.50.17.92



Le mardi de 14h à 17h  
Le jeudi de 9h à 11h  
Le vendredi de 9h à 12h sur rendez-vous



Centre Social



## Assistante sociale CAF



Renseignements et rendez-vous au : 02.43.86.63.03



Le lundi et jeudi de 14h à 17h sur rendez-vous



Centre Social



## Médiation Énergie - GLEAM



Renseignements au  
02.43.56.62.32



Le jeudi de 14h à 17h sans rendez-vous



Centre Social



## Permanences des Élus



Mme COZIC-GUILLAUME Conseillère départementale  
M.COUNIL, Conseiller départemental / Maire Adjoint du Mans



Rendez-vous / Secrétariat  
au : 02.43.54.74.79



Mme KARAMANLI, Députée



Rendez-vous / Secrétariat  
au : 02.43.86.91.91

Vous avez du temps, des savoir-faire et vous souhaitez rencontrer de nouvelles personnes ? Le Centre Social des Quartiers Sud sera heureux de vous accueillir. Chaque année ce n'est pas moins d'une trentaine de bénévoles qui permettent au centre social de proposer des activités et services aux habitants. Sans eux, le centre social ne pourrait fonctionner. Nous avons donc besoin régulièrement de personnes pour s'engager à nos côtés. Vous pourrez faire vivre vos idées, partager, acquérir et valoriser des compétences, ainsi qu'exprimer votre créativité.

## *L'équipe du Centre Social*



*Yahann LEBRETON*

Directeur

*Sophie GAVALAND*

Assistante de direction  
Référente France Services

*Sabrina CRENAIS*

Animatrice France Services

*Christelle GAGNERIE*

Animatrice France Services

*Mélanie DUFOUR*

Coordinatrice Familles

*Lévi VINCENT*

Référent jeunesse

*Léa MOREAU*

Référente  
Accompagnement à la scolarité  
et animatrice Familles

*Élisa PIGUET*

Référent numérique et  
animatrice jeunesse

*Maryline FOURNIER*

Animatrice Accompagnement  
à la scolarité et Familles

*Hugues LEDEUL*

Animateur Familles et  
Vivre Ici et Être d'Ailleurs

*Soukeina ASSINI*

Référente  
Vivre Ici et Être d'Ailleurs

*Maxime CADOU*

Référente Initiatives  
Habitants et Santé

*Marie AUBIER*

Animatrice Accompagnement  
Sociolinguistique

*Préscilla MAUCOURT*

Chargée d'entretien

*Mickaël ROMME*

Agent technique

*Préscilla ROHÉE*

Animatrice Accompagnement  
à la scolarité et Familles



## L'association locale

L'association locale Centre Social des Quartiers Sud a pour objectif de représenter les habitants du territoire et s'assurer que l'offre d'activités du Centre Social répond à leurs besoins et attentes. Son rôle vise également à communiquer et promouvoir les activités du Centre Social, en lien avec les professionnels et de mobiliser des bénévoles (bénévoles d'activités, administrateurs), avec l'appui des équipes.

Sylvie RENO, Association 1000 et Une idée et présidente  
Eric CHAUCHIS, Vice-Président  
Kourani KOUROUMA, Trésorière  
Lahcen BELGANA, Secrétaire  
Bernard BOUSMAHA, Membre.  
Marie-Christine LEVRARD, Membre  
Mélinda HOUX, Membre  
Nathalie FRESNEDA, Membre  
Monique BRAULT, Association CNL Ronceray-Glonnières  
Ludivine MENARD, Conseillère Municipale, Membre de droits  
Mickaël LECOSSIER, Conseiller Municipal, Membre de droits  
Valérie LETESSIER, CAF, Membre associé

## L'Union Mancelle des Centres Sociaux



Laurent BEAUMONT, Président  
Jeanne SOULARD, Vice-présidente  
Marie-Christine BARRIER, Secrétaire Administratrice  
Élisabeth DENIS, Trésorière Administratrice  
Nathalie MARQUET, Directrice Générale UMCS  
Élodie RENVOISE, Administratrice  
Marie-Christine LEVRARD, Administratrice  
Jean-Marc, Administrateur  
Hasna BENKHELIFA, Administratrice  
Robert MARCHAL, Administrateur  
Abdellatif AMMAR, Maire Adjoint  
Ségolène BELLANGER, Représentant CAF  
Martine ROGEON, Représentant CAF

L'association Union Mancelle des Centres Sociaux (UMCS) a été officiellement créée le 9 juillet 2007 pour accompagner le passage en gestion associative des Centres du Mans. L'UMCS a pour but de favoriser la coopération et la mutualisation technique entre les différents Centres Sociaux du Mans et de les accompagner dans la définition et la mise en place de leur projet. Elle assure le soutien, l'accompagnement et le développement des Centres Sociaux du Mans au travers de la coordination d'actions communes et accompagne les travaux engagés par les Centres Sociaux avec leur association locale, vis-à-vis des projets sociaux des Centres.

## L'Union Mancelle des Centres Sociaux



Pôle associatif Coluche  
33 allée Claude Debussy  
72100 Le Mans



02.43.85.77.97



[umcs@lemans.fr](mailto:umcs@lemans.fr)



[umcs-lemans.com](http://umcs-lemans.com)



# Les Centres Sociaux de l'UMCS

## Centre Social des Quartiers Sud

 20 Bd des Glonnières  
72100 Le Mans

 02.43.50.17.90

@ csqs@lemans.fr  
e csqs.umcs-lemans.com/



---

## Centre Social Simone VEIL

 34 avenue de la Libération  
72000 Le Mans

 02.43.24.70.24

@ csveil@lemans.fr  
e lagrandemaison-simoneveil.umcs-lemans.com



---

## Centre Social des Sablons Le Kaléidoscope

 9 rue du Cantal  
72100 Le Mans

 02.43.84.60.66

@ lekaleidoscope.accueil@lemans.fr  
e kaleidoscope.umcs-lemans.com/



---

## Centre Social des Cochereaux

 4 rue des Cochereaux  
72000 Le Mans

 02.43.39.15.00

@ cs.cochereaux@lemans.fr  
e lescochereaux.umcs-lemans.com



# Infos pratiques

## Horaires d'ouverture

Lundi : 8h30 - 12h  
14h - 17h30

Mardi : fermé  
14h - 17h30

Mercredi : 8h30 - 12h  
14h - 17h30

Jeudi : 8h30 - 12h  
14h - 17h30

Vendredi : 8h30 - 12h  
14h - 17h

## Tarifs des adhésions

L'adhésion est obligatoire et  
valable de septembre à  
août

Individuelle : 6€

Familiale : 7€

Associative : 30€

## Contacts



Centre Social des Quartiers Sud



20 Bd des Glonnières - 72100 Le Mans



02.43.50.17.90



csqs@lemans.fr



csqs.umcs-lemans.com



Centre Social Quartiers Sud Le Mans