

# PROGRAMME PRINTEMPS

AVRIL - MAI - JUIN 2024



## JEUNESSE



## FAMILLES



## SÉNIORS



ACCUEIL

04 79 85 50 76  
ACCUEIL@AQC.V.ORG  
WWW.AQC.V.ORG

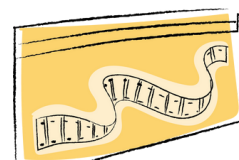
CENTRE SOCIAL

ASSOCIATION QUARTIER CENTRE VILLE  
3 RUE DU LAURIER  
73 000 CHAMBERY

# VISITE PRIVÉE DES COULISSES DE L'ESPACE MALRAUX

**Mardi 23 Avril**

RDV à 14h à l'AQCV  
Fin prévue à 17h30



Au programme :

Une découverte de  
l'envers du décor

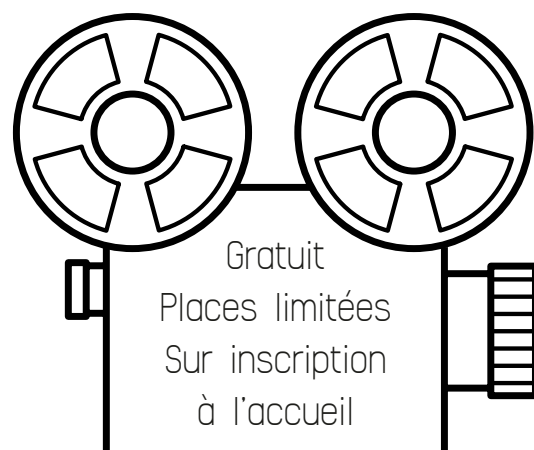
Des ateliers  
et espaces  
d'échanges

Une animation  
blindtest

Un goûter  
partagé

Événement organisé par le collectif "Accès pour  
tous aux spectacles"

Inscriptions prioritaires aux personnes ayant  
assisté à un spectacle à Malraux avec l'AQCV



04 79 85 50 76



# BIENVENUE EN ITALIE

PROJET JEUNES

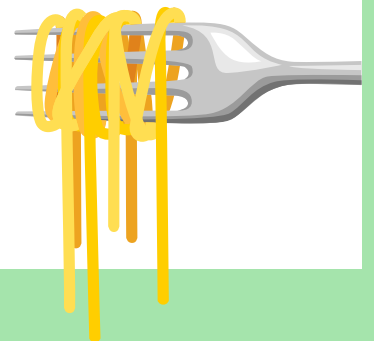
**Mamma mia, un festin concocté par de jeunes chefs  
italiens vous attend ! À table !**

**JEUDI 18 AVRIL 2024**

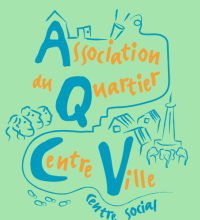
**DE 12H À 15H**

À LA SALLE RENE REY  
312 RUE NICOLAS PARENT  
73000 CHAMBÉRY

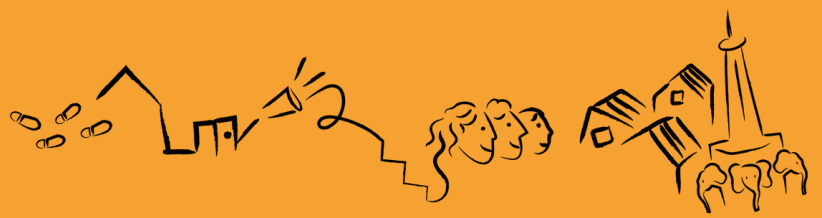
PARTICIPATION LIBRE  
OUVERT À TOUS LES ADHÉRENT.E.S  
SUR INSCRIPTION



**04 79 85 50 76**



# JEUNESSE



## ACCUEIL DE LOISIRS

LUNDI  
15 AVRIL

MARDI  
16 AVRIL

MERCREDI  
17 AVRIL

JEUDI  
18 AVRIL

VENDREDI  
19 AVRIL

SAMEDI  
20 AVRIL

10 A 13 ANS

### 1ER JOUR DES VACS

### LEVER DU SOLEIL



Prenons  
le petit  
déjeuner

(offert par l'AQCV)  
face au lever  
du soleil  
&  
grands jeux en  
extérieur



6H-14H  
TARIF 2

### PLANTATION EN PLEIN AIR



Atelier autour  
du jardinage.  
Plantation de  
semis et  
aromates au  
Jardin du  
paradis.



10H-17H  
TARIF 2

### ANIMATION OEUF DE PÂQUES



Customise  
ton œuf pour  
Pâques et  
participe à une  
course  
d'orientation  
l'après-midi



10H-17H  
TARIF 2

### SORTIE CLAS



PROJET JEUNES  
Réservé au  
CLAS \*

Journée  
Accrobranche  
&

Tacos pour le  
déjeuner

\* Puis  
inscriptions  
ouvertes à tous  
après le 11/04



10H-17H  
TARIF 3

13 À 16 ANS

### ATELIER CUISINE DU MONDE Repas italien



Achats,  
préparation et  
décoration



10H-17H

Cuisine et  
repas ouvert au  
public !



TARIF 2

10H-17H

### PRÉPA COLO-AOUT DE L'ÉTÉ

Journée de  
préparation  
de la colo de  
cet été avec  
les jeunes de  
l'AAB

Places limitées

10H-16H30  
TARIF 1



# JEUNESSE



## ACCUEIL DE LOISIRS

LUNDI  
22 AVRIL

MARDI  
23 AVRIL

MERCREDI  
24 AVRIL

JEUDI  
25 AVRIL

VENDREDI  
26 AVRIL

10 A 13 ANS

### STAGE SPORTS ET CULTURE

Le matin, viens rencontrer d'autres jeunes de ton âge et pratiquer l'ultimate, le Kan Jam ou encore le Kin Ball avec eux. L'après-midi vient découvrir les secrets des coulisses de Malraux et voir une chouette expo !



10H-17H  
TARIF 3



### ANIMATION DE RUE ET CRÉATION FLORALE



Animations sportives, géocaching et créations florales au Covet.



10H-17H  
TARIF 2

### CUEILLETTE ET CUISINE DU PRINTEMPS

Pesto d'ail des ours, bonbons à la violette ! Viens identifier, cueillir et cuisiner ce que nous offre le printemps !



10H-17H  
TARIF 2

### TYROLIENNE ET ACCRO ORIENTATION



Viens braver toutes les tyroliennes et accéder à tous les parcours du Tyrol Adventure ! Frissons assurés !



10H-17H  
TARIF 3

13 À 16 ANS

### SORTIE REPAS DU MONDE

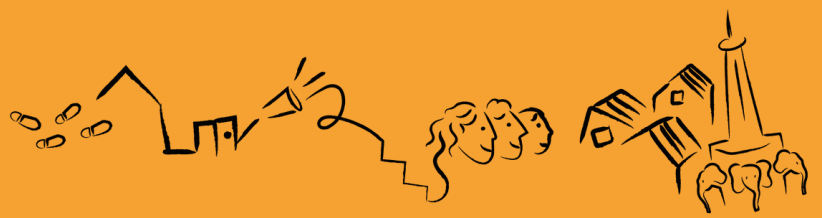
Midi au restaurant & Trampoline Park

PROJET JEUNES  
Réservé aux jeunes des ateliers "cuisine du monde"

10H-17H  
TARIF 2



# JEUNESSE



## LES MERCREDIS LOISIRS À L'AQCV

Tu as entre 10 et 16 ans ? Tu es dispo les mercredis après-midi ?

Nous t'attendons pour passer un bon moment à l'AQCV !  
Des événements, expos, animations...



**Mercredi 3 Avril**

**14H-17H**

**Bricolage "On retape  
Luffy de One piece"**

**Mercredi 10 Avril**

**14H-17H**



**Vive le printemps, on  
plante au jardin du  
paradis**

**Mercredi 15 Mai**

**14H-17H**



**Création de  
personnages géants**



**Mercredi 22 Mai**

**14H-17H**

**Troc patate  
nouvelle version**



**Mercredi 29 Mai**

**14H-17H**

**Parenthèse musicale**



**Mercredi 5 Juin**

**14H-17H**

**On ressort les  
trottinettes**

**TARIF PASS JEUNE 2 EUROS**

**CONTACTE RAOUL AU 07 50 56 94 10**

# APPRENDS À RÉDIGER TA LETTRE DE MOTIVATION ET TON CV !



**13 À 16 ANS**

MERCREDI 10 AVRIL  
DE 14H30 À 16H30

Justine propose un atelier pour t'aider à l'écriture d'une lettre de motivation, de ton CV, voire pour dénicher un job d'été !

TARIF : PASS JEUNE  
SUR INSCRIPTION

JUSTINE  
04 79 85 50 76



# JEUNESSE



## TARIFS ACCUEIL DE LOISIRS

QUOTIENT FAMILIAL CAF	QF1 < 355€	QF2 356 à 600€	QF3 601 à 710€	QF4 711 à 810€	QF5 811 à 910€	QF6 911 à 1200€	QF7 1200€ et +
PASS JEUNE	2 € pour l'année scolaire en cours						
TARIF 1	2.20€	2.60€	3.10€	3.50€	4€	4.40€	4.80€
TARIF 2	4,40€	5,20€	6,20€	7€	8€	8,80€	9,60€
TARIF 3	8,80€	10,40€	12,40€	14€	16€	17,60€	19,20€



Si tu remarques ce logo cela veut dire que tu dois emmener ton pique-nique  
Les goûters sont toujours offerts par l'AQCV

## INSCRIPTIONS

### Inscriptions à l'accueil sur les horaires d'ouverture /

- Adhésion (6€ ou 12€) et Pass jeune (2€) valable du 1/09/2023 au 31/08/2024
- Se munir de :
  - Attestation d'allocataire CAF
  - Carnet de santé
  - Chèque ou espèces
- Les annulations ne seront remboursées que sur présentation d'un certificat médical.
- Les activités peuvent être annulées si moins de 6 inscrits.
- Les repas ne sont pas fournis lors de l'accueil à la journée.

# FAMILLES



## Petit déjeuner de Pâques

mercredi 10 avril

9H30-11H

1.2.3 SOLEIL, BERNARDINES  
MOINS DE 4 ANS

Venez déguster un goûter adapté aux enfants avec le groupe "solidarité de voisinage."



## Poterie

lundi 15 avril

15H-17H  
AQC

TOUT ÂGE - FAMILLE ET SENIORS

Deux heures pour toucher la terre et créer son propre objet en poterie.



## Ramassage de déchets !

vendredi 19 avril

10H-15H

RDV À L'AQCV  
OUVERT À TOUS

Dans le cadre d'un projet avec les séniors, ramassons les déchets le matin le long de l'eau, puis pique-niquons (tiré du sac) au Forezan.

## Spectacle "Complex-us"

mercredi 15 mai

RDV 19H30

À MALRAUX

À PARTIR 5 ANS

Quatre artistes nous montrent comment danse et cirque peuvent interagir. Acrobatie, danse contemporaine, hip hop et arts martiaux seront de la partie.

2 € PAR PERSONNE

## Bocal et origamis

mercredi 22 mai

14H30-16H30

AQCV

À PARTIR DE 6 ANS

Participez à la création de petites grues en origamis pour les faire vivre en apesanteur !  
Atelier avec Séverine



## Exploration de la nature !

mercredi 29 mai

14H30-16H30

AQCV

TOUT ÂGE

Découvrez avec Anne, exploratrice en nature la faune et la flore qui nous entourent à Chambéry et faire différentes expériences.

## Fabrication de cadre poupée

mercredi 26 juin

14H30-16H30

AQCV

À PARTIR DE 6 ANS

Fabrication de cadre en bois "poupée".

Atelier avec Séverine



## INSCRIPTIONS

Inscriptions pour les activités parents - enfants à l'AQCV.

Attention les places sont limitées.

Toutes les activités sont gratuites (sauf exception spécifiée dans le descriptif), dès lors que vous avez l'adhésion au centre social.

\* Légende :

**vacances scolaires**

**période scolaire**

# FAMILLES



## UNE PARENT-HÈSE POUR SOUFFLER !

Nouvelle action de droit au répit pour les parents par l'AQCV

Pour qui ? Uniquement pour les parents !

“Qu'est ce qu'on fait des enfants ?”

Une animatrice diplômée gardera vos enfants à l'AQCV si vous n'avez pas de moyens de garde

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DE L'AQCV (SAUF POUR LES CAFÉS)**

**TARIF : ENTRE 0.50€ ET 3€50 PAR PERSONNE SELON QF.**

### Un atelier couture avec “Nini petite souris couture”

Vendredi 26 avril  
18h-19h45 à l'AQCV

Une initiation à la couture avec la fabrication d'un petit objet.  
Un bon prétexte pour passer un temps entre parents, discuter entre adultes et partager un apéro.

### Un temps café et sophrologie

Mardi 28 mai  
9h-11h à l'AQCV

Avec une personne qualifiée, venez prendre le temps de respirer et de souffler un peu entre parents grâce à la sophrologie.

### Un ciné débat sur un documentaire “Visites à domicile”

Jeudi 30 mai 2024  
à 19h à l'AQCV

Le visionnage de ce documentaire nous permettra d'échanger sur les questionnements de nouveaux parents.

### Une sortie nature au cirque de Saint-même

Samedi 22 juin 2024  
de 9h à 14h

Une journée au vert à notre rythme.

Qu'est-ce qu'on prévoit ?

Des baskets, un pique-nique et des lunettes de soleil  
Rendez-vous à l'AQCV

### Café des parents

Vous voulez prendre le temps de discuter après avoir déposé les enfants à l'école ?

Venez prendre un café avec nous de 8h à 9h au café Folliet le dernier vendredi de chaque mois

Prochaines dates :

Vendredis : 26/04/2024, 31/05/2024, 28/06/2024



# SORTIE FAMILLE ET SÉNIORS À GRENOBLE



## TÉLÉPHÉRIQUE BASTILLE ET MUSÉE DAUPHINOIS

Samedi 13 avril 2024

### INFOS

Départ de l'AQCV : 8h45

Retour à l'AQCV : 17h00

Prévoir le pique-nique pour le midi, de l'eau et des chaussures de marche ou des baskets.

Règlement obligatoire auprès de l'accueil lors de l'inscription avant la sortie.

### Tarif par personne selon Quotient CAF

QUOTIENT FAMILIAL	QF1 < 355€	QF2 356 à 600€	QF3 601 à 710€	QF4 711 à 810€	QF5 811 à 910€	QF6 911 à 1200€	QF7 1200€ et +
Adulte	7€	7,50€	8,50€	9,50€	10,50€	11,50€	12,50€
Enfant (- 18 ans)	5,50€	6,50€	7,50€	8€	8,50€	9€	9,50€
Séniors	Selon QF ou 8 euros si pas de quotient familial						



# SÉNIORS



## Sortie Grenoble

**SAMEDI 13 AVRIL**

**8H45-17H RDV À L'AQCV**

**8 €**



Téléphérique de la Bastille et musée dauphinois : le temps d'une journée avec les familles de l'AQCV. Prévoir le pique nique, de l'eau et des chaussures de marche.

## Atelier théâtre

**LUNDI 15 AVRIL**

**10H-12H À L'AQCV**

**GRATUIT**



Estelle vous propose un atelier afin de vous aider à "oser" mieux connaître l'autre et vous-même à travers des jeux théâtraux.

## Atelier poterie

**MARDI 16 AVRIL**

**15H-17H À L'AQCV**

**GRATUIT**



Venez travailler la terre et créer votre propre objet, les familles seront aussi de la partie pour passer un instant ensemble.

## Atelier yoga

**MERCREDI 17 AVRIL**

**10H-12H À L'AQCV**

**GRATUIT**



Pour la deuxième séance, Estelle reverra avec vous une technique de souffle et des enchaînements de postures tout en douceur. Nous finirons par un yoga nidra pour se relaxer. Prenez tapis et plaid (coussin éventuellement).

## Cinéma l'Astrée

**JEUDI 18 AVRIL**

**10H-17H RDV À L'AQCV**

**5 €**



Visite du cinéma et de ses rouages de 10h à 12h. Nous assisterons à une séance l'après-midi (possibilité de manger à l'AQCV avec votre pique nique).

## Atelier diététique

**JEUDI 25 AVRIL**

**10H-13H30 À L'AQCV**

**5 €**



Melissa Del Gaia (diététicienne) vous propose de réviser les bases de l'équilibre alimentaire. La matinée sera rythmée par un temps théorique, un atelier de cuisine puis par le partage du repas concocté par vos soins !



Le collectif Solidarité de Voisinage invite les aînés à son :

## Goûter du palier !

**TOUS LES MARDIS APRES-MIDI de 15h à 17h**

- 2 avril : Un peu d'histoire avec Jean Delisle (historien)
- 9 avril : Fresque sur la biodiversité avec Uniscité
- 16 avril : Création d'origamis
- 23 avril : Libre
- 30 avril : Yoga (sur chaises)
- 7 mai : Accueil de nouveaux habitants : stand à l'extérieur
- 14 mai : Fabrication de produits ménagers et d'hygiène avec (Uniscité)
- 21 mai : Communication autour de la fête des voisins du quartier
- 28 mai : Préparation de la fête des voisins du quartier
- 4 juin : Atelier de poterie
- 11 juin : Préparation de l'assemblée générale de l'AQCV
- 18 juin : Art floral
- 25 juin : Pique nique au Forezan !

**local des Bernardines : 111 av. des Bernardines**

**Contact : Estelle : 07 50 54 24 88**

**Ou Accueil de l'AQCV : 04 79 85 50 76**



# PERMANENCES NUMÉRIQUES GRATUITES

SENIORS

Les jeudis  
après-midi à  
l'AQCV

Accompagnement :

- Bureautique
- Applications
- Utilisation internet

INSCRIVEZ-VOUS!



04 79 85 50 76



3 rue du Laurier, Chambéry



# ET BIEN D'AUTRES CHOSES ENCORE...

## **Explorez notre programme avec beaucoup d'activités variées !**

Notre programme actuel est déjà riche, mais il est loin d'être exhaustif. Nous organisons régulièrement des ateliers, des conférences, des projections cinématographiques et des événements.

Pour en savoir plus, consultez notre plaquette générale ou rendez-vous sur notre site web dans la rubrique "découvrir nos actions" à l'adresse [www.aqcv.org](http://www.aqcv.org).

De plus, si vous avez une idée ou un projet, que ce soit individuel ou collectif, notre équipe est disponible pour vous accompagner dans sa réalisation.

**Nous serions ravis de faire votre connaissance et de discuter plus en détail avec vous. N'hésitez donc pas à venir nous rencontrer !**

# ADHÉSION

- Adhésion Famille : 6€ ou 12€ selon Quotient Familial CAF
- Adhésion individuelle 3€ ou 10€ selon Quotient Familial CAF

Adhésion valable du 1/09/2023 au 31/08/2024

Prévoir attestation allocataire CAF et chèque ou espèces pour le paiement.

## LES HORAIRES DE L'ACCUEIL

LUNDI	9h15 / 12h30 & 14h15 / 18h
MARDI	Fermé le matin & 14h15 / 18h
MERCREDI	9h15 / 12h30 & 14h15 / 18h30
JEUDI	Fermé le matin & 14h15 / 18h
VENDREDI	9h15 / 12h30 & 14h15 / 18h30

## RETROUVEZ-NOUS

☎ 04 79 85 50 76

@accueil@aqcv.org



http://

www.aqcv.org

AQCV, 3 rue du Laurier, derrière la Maison des associations

