



Association du Quartier Centre Ville

DECOUVREZ NOS ACTIONS ET NOS ACTIVITES



04 79 85 50 76
accueil@aqcv.org
www.aqcv.org
3 Rue du Laurier, 73 000
Chambéry



FAISONS CONNAISSANCE !

L'Association du Quartier Centre-Ville est un Centre Social, portée par les habitant.es et pour les habitant.es.

Notre vocation est de soutenir vos expressions, accompagner au développement de vos projets, faire germer des envies et palier à vos difficultés. Ainsi, au travers de débats, de projets, de rencontres et d'initiatives, nous œuvrons, ensemble, pour valoriser la diversité et favoriser la justice sociale. Parce que ce sont les habitant.es qui animent la vie du quartier et font société.



QUELQUES ÉVÉNEMENTS

Portes Ouvertes

Samedi 13 septembre
de 10h à 12h à l'AQCV

Repas de début d'année

samedi 24 janvier 2026
salle cœur de Mérande

Assemblée Générale

printemps 2026

Et bien d'autres encore...

ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

L'AQCV est construite par et pour les habitant.es où chacun.e partage ses savoirs. Vous pouvez faire du bénévolat, à tout moment, dans les activités déjà existantes ou en créer de nouvelles ! Accompagnement scolaire, ateliers de français, ateliers de loisirs, Lieu d'Accueil Enfants-Parents, événement ponctuel, déco, logistique... Tout est possible et vous êtes bienvenu.es !



Contactez Thomas : 07 56 36 79 49 ou coordination.jeunesse@aqcv.org



DE 10 À 17 ANS

**Vacances scolaires
Mercredis après-midis**

Programme Jeunesse

Tarif selon QF CAF

Sur inscription



ACCUEIL DE LOISIRS

Avec Raoul, jeunes de 10 à 13 ans

Un programme d'activités et de projets pour chaque vacances : citoyenneté, écologie et nature, sport, culture et vivre ensemble !

Contactez Raoul : 07 50 56 94 10 ou animation@aqcv.org



Avec Justine, jeunes de 13 à 17 ans

Co-construire le programme avec l'animatrice, créer des projets entre jeunes, organiser des soirées et des séjours... Tout est possible !

Contactez Justine : 06 86 80 29 75 ou projets-ados@aqcv.org

ACCOMPAGNEMENT D'INITIATIVES ET PROJETS ADOS



Quotidien

AQCV

13/16 ans

Réaliser un projet, faire vivre une idée, ça n'est pas toujours simple tout-e seul-e ! L'AQCV t'aide à le mettre en place : s'organiser en groupe, trouver le budget nécessaire et concrétiser l'action.

Contactez Justine :
06 86 80 29 75 ou projets.ados@aqcv.org

ACCOMPAGNEMENT D'INITIATIVES ET PROJETS JEUNES ADULTES



Quotidien

AQCV

16/25 ans

Il s'agit de donner aux jeunes les moyens pour réaliser leur projet, qu'il soit une envie, un loisir, sportif, solidaire, culturel... L'accompagnement porte sur la structuration du projet, la création de collectifs à travers le statut associatif, la recherche de financements, l'élaboration de dossiers de subventions, la gestion administrative et financière, les réseaux sociaux...

Contactez Stéphanie :
06 86 79 97 36 ou projets.jeunesadultes@aqcv.org

ANIMATION SCOLAIRE ET DANS LES QUARTIERS



Quotidien

**collège, lycée
quartiers**

L'équipe jeunesse de l'AQCV intervient dans certains collèges et lycées du centre-ville pour susciter l'échange autour de sujets de société et accompagner les jeunes dans leurs initiatives.

L'équipe propose également des animations gratuites dans les différents quartiers (Bellevue, Covet, Stade..) Soyez à l'affût, on arrive !

Contactez Thomas : 07 56 36 79 49
ou coordination.jeunesse@aqcv.org



**Un espace ressources et
documentation est
disponible à l'AQCV pour
vous aider dans la
construction de vos projets !**

Contactez Stéphanie : 06 86 79 97 36
ou projets.jeunesadultes@aqcv.org



BOURSES JEUNES

Quotidien

AQCV

16/25 ans

Ce dispositif de soutien financier aux initiatives portées par des jeunes est subventionné par 14 communes de l'agglomération, et coordonné par l'AQCV. Nous organisons les jurys et créons du lien entre les collectifs de jeunes. Nous échangeons avec les élu-es des communes et les jeunes afin de répondre aux besoins.



Contactez Thomas : 07 56 36 79 49 ou coordination.jeunesse@aqcv.org

CHANTIERS ÉCOCITOYENS

Une semaine en été

Agglomération de Chambéry

Sur candidature

14/21 ans

L'AQCV et l'agglomération de Grand Chambéry, proposent, chaque été des chantiers Écocitoyens. Ce qui vous attend : une première expérience professionnelle, la découverte des enjeux de protection de notre planète, et des rencontres avec d'autres jeunes ! Entre 8 et 10 chantiers sont organisés chaque année !



Contactez Stéphanie : 06 86 79 97 36 ou projets.jeunesadultes@aqcv.org

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

**Lundi, mardi et jeudi
17h-18h30**

AQCV

Pass Jeune 2€

Sur inscription

10/15 ans

Dans le cadre du Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité, les collégien·nes volontaires sont accompagné·es dans leur scolarité par des bénévoles et des salarié·e.s, en lien avec les familles et les établissements scolaires. 2 séances d'1h30 par semaine pour apprendre et avancer ensemble !



Contactez Justine : 06 86 80 29 75 ou projets.ados@aqcv.org

FAMILLE ET PARENTALITÉ



**Dernier Vendredi
du mois**

Programme famille

Gratuit

Sans Inscription

CAFÉ DES PARENTS

Une fois par mois, venez prendre un petit café à la brasserie Follet, 6 place de Genève, après avoir déposé les plus grands à l'école. Prenez le temps de vous ressourcer, de discuter et de rencontrer d'autres parents. Moyens de garde pour les plus jeunes sur place, à l'étage. On vous attend nombreux.
de 8h30 à 10h en période scolaire / de 9h30 à 11h en vacances



Contactez Cécile : 06 86 81 07 74 ou parentalite@aqcv.org



1.2.3 SOLEIL, LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS



**Du lundi au
vendredi
9h15-11h45**

Bernardines

Gratuit

Un espace de socialisation pour les enfants de 0 à 4 ans et leurs parents. L'animatrice familles et les accueillant(e)s bénévoles sont présent-es pour échanger avec vous, partager un bon moment, vous permettre de rencontrer d'autres familles.... Le lieu est adapté aux plus jeunes qui pourront jouer avec les autres enfants en toute sécurité.

Contactez Cécile : 06 86 81 07 74 ou parentalite@aqcv.org

UNE PARENT'HÈSE POUR SOUFFLER



Toute l'année

Programme famille

De 0,50 cts à 3,50€

Sur Inscription

Des temps de répit à destination des parents sont organisés pour prendre du temps : des ateliers créatifs, sorties, cuisine, etc. Il y en a pour tous les goûts. Moyens de garde pour les enfants sur place.

Contactez Cécile : 06 86 81 07 74
ou parentalite@aqcv.org

ATELIERS PARENTS-ENFANTS



Toute l'année

Programme Famille

Gratuit

Sur inscription

Des ateliers sportifs, manuels, artistiques... Pour permettre aux familles de découvrir une nouvelle activité en toute convivialité, et de partager un bon moment avec ses enfants.

Contactez Cécile :
06 86 81 07 74 ou parentalite@aqcv.org

VACANCES FAMILLES



Été

Selon conditions

Famille

Puisqu'on a tous les le "droit au répit", c'est l'opportunité pour des parents de partir en vacances en famille, en les accompagnant dans ce projet. Les séjours s'adaptent totalement à l'envie et aux besoins des familles : proximité, logement, environnement...

Contactez Barbara : 04 79 85 67 39
ou coordinationfamille.solidarite@aqcv.org

SORTIES FAMILLES



Toute l'année

Programme Famille

Tarif selon QF CAF

Sur inscription

Des sorties culturelles, de loisirs, en nature... Elles ont pour objectifs d'éveiller les enfants sur ce qui les entoure et de soutenir la parentalité, en toute convivialité !

Contactez Cécile : 06 86 81 07 74 ou
parentalite@aqcv.org

LOISIRS ET BIEN-ÊTRE



Les activités suivantes ne sont pas des cours, mais des ateliers de partage, dans lesquels on peut vous donner des conseils techniques, parfois encadrés par des bénévoles.

AQUARELLE



Lundi 14h-16h30

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Vous peignez ensemble, mais à chacun·e son ouvrage ! Un moment convivial, où l'on peut partager ses pinceaux et ses bons tuyaux. Animé par Marie-France, bénévoles.

Contactez Alexis : 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

DESSIN



**1 mardi sur 2
14h - 17h**

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Un atelier de dessin pour prendre du plaisir à travers la création artistique. Ensemble, amusons-nous, prenons confiance en nous et développons nos talents. Animé par Parvin qui vous transmettra sa passion.

Contactez Alexis : 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

CUISINE FACILE



**1 vendredi par mois
9h30-14h**

AQCV

3€

Sur inscription

Vous apprenez et découvrez des plats simples et gourmands, pour les déguster ensemble ! Le but de l'atelier est de pouvoir réaliser, par la suite, les recettes chez soi. Animé par Danièle et Liliane, bénévoles.

Contactez Alexis :
04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

DES HEURES DE COLLE.. ATELIER COLLAGE



Ponctuel

à définir

Gratuit

Sans inscription

Un atelier créatif, pour "décrocher". Vous déchirez, découpez et recollez à votre guise avec Pascale, bénévole.

Contactez Alexis : 04 79 85 50 76
ou accueil@aqcv.org

COUTURE



Mercredi 14h15-16h45

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Vous cousez tout en vous perfectionnant. Vous papotez, tout en vous laissant guider par Danièle, Agnès et Fatiha, nos bénévoles expertes en couture !

Contactez Alexis :
04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

ATELIER TRICOT SOLIDAIRE



Jeudi 14h-16h

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Venez fabriquer vos créations dans une ambiance conviviale ! Une vente solidaire annuelle sera organisée pour financer le matériel. Animé par Joëlle

Contactez Alexis : 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org



JEUX DE SOCIÉTÉ



**après midi : 1 jeudi
par mois 14h-17h30
soirée : 1 mercredi
par mois 18h30-21h**

AQCV

Gratuit

Sans inscription

Vous jouez tous ensemble, vous découvrez les jeux favoris de vos adversaires ou vous pouvez faire découvrir les vôtres. A tester absolument ! Animés par Joëlle et Francis, bénévoles.

Contactez Alexis :
04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

SOPHROLOGIE



**1 Mercredi sur 2
de 11h15-12h15**

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Apprendre à gérer son stress, à se détendre, prendre un moment pour soi, la sophrologie peut vous y aider. Combinaison de techniques de relaxation, de respiration, et de visualisation positive qui favorisent le bien-être, la détente et la gestion des émotions. Animé par Dominique, bénévole.

Contactez Alexis :
04 79 85 50 76
ou accueil@aqcv.org

TAROT



Vendredi 14h-18h

Bernardines

Gratuit

Sur inscription

Si vous êtes plutôt doué au tarot, que vous voulez apprendre, ou encore vous améliorer, rejoignez Bernard et sa bande qui se feront un plaisir de vous accueillir.

Contactez Alexis :
04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

MÉDITATION



**1 lundi par mois
10h-11h**

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Si vous souhaitez vous immerger dans un environnement paisible pour vous retrouver, appelez nous afin de vous inscrire. C'est avec Bernard, bénévole que vous saurez comment vous ressourcer !

Contactez Alexis : 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

DANSE LIBRE DE MALKOWSKY



Vendredi 15h15-16h45

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Avez-vous déjà essayé de reproduire les mouvements de la nature en dansant, comme les vagues, par exemple ? Frédérique vous emmène dans cet univers charmeur.

Contactez Alexis :
04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org



CHANT

Mercredi 17h15-19h

Les Bernardines

Gratuit

Sur inscription

Venez vous exercer au chant avec Michèle, notre bénévole, spécialiste des chansons françaises en groupe. Attention, ce n'est ni une chorale, ni un cours individuel.

Contactez Alexis : 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org



BLABLARANDOS

Lundi journée

Départ 9h00 AQCV

Participation au transport

Sur inscription

Marcher, mais pas que ! Vous aimez la nature et la convivialité ? Parcourez les Bauges, la Chartreuse et bien plus encore ... Animé par Francis, Paul, Agnès et Jean-Claude, bénévoles.

Contactez Alexis : 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org



LES PETITS MARCHEURS

Vendredi 14h-17h

Départ AQCV

Participation transport (titre synchrobus)

Sur inscription

Promenade en groupe pour des personnes aimant marcher mais n'ayant pas de grandes capacités physiques. Durée 1h à 3h avec pauses, dénivelé faible. Goûter partagé au retour pour celles et ceux qui le souhaitent.

Contactez Estelle : 07 50 54 24 88 ou projets.solidarites@aqcv.org



MARCHE À PLAT

Lundi 14h-17h

Départ AQCV

Participation transport (titre synchrobus)

Sur inscription

Promenade d'environ une heure à Chambéry et ses alentours. Marche très douce avec des pauses et sans dénivelé, en groupe pour échanger et prendre l'air.

Contactez Estelle : 07 50 54 24 88 ou projets.solidarites@aqcv.org



GYM DES NEURONES

Mercredi 10h-11h

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Sénior

Un atelier ludique et convivial, pour faire travailler sa mémoire et ses fonctions cognitives. Animé par Béatrice de la Fabrique à Neurones.

Contactez Estelle : 07 50 54 24 88 ou projets.solidarites@aqcv.org





CONFÉRENCES DE L'UNIVERSITÉ POPULAIRE



Mardi 19h-21h

AQCV

Participation libre

Entrée libre

Des conférences sur des sujets de société, à thèmes variés. Accessibles à tous, suivies d'un débat participatif et d'un pot convivial. Programmation et animation par le collectif de bénévoles CSAP.

Contactez Stéphanie :
06 86 79 97 36 ou projets.jeunesadultes@aqcv.org

CINÉ-DÉBAT



**Dernier jeudi du mois
19h-21h**

AQCV

Participation libre

Entrée libre

Des projections de films documentaires, qui abordent des sujets très variés, qui sont suivies d'un débat et d'un pot convivial à prix libre. Programmation et animation par le collectif de bénévoles Ciné-Débat.

Contactez Stéphanie :
06 86 79 97 36 ou projets.jeunesadultes@aqcv.org

PHILO

**1 jeudi sur 2
10h30-12h30**

AQCV

Gratuit

Entrée libre

Le groupe nourri des réflexions à partir de thèmes divers, choisis le plus souvent ensemble. Ce cheminement partagé permet à chacun(e) d'interroger ses propres idées afin de mieux se les approprier et de les vivre pleinement. Atelier animé par Agnès, bénévole.

Contactez Alexis :
04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

PYRAMIDES



**1 lundi sur 2
14h30-17h**

AQCV

Participation libre

Sur inscription

Venez jouer et découvrir les richesses de la langue française ! Atelier animé par Chantal

Contactez Estelle : 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS

**1 jeudi par mois
10h-12h**

**Maison de Quartier
du Stade**

Gratuit

Sur inscription

Vous voulez échanger des talents, passions et savoirs-faire ? Le RERS est fait pour vous : discussions en anglais, travail du bois, jardinage, couture, origami...bref vous ne manquerez pas d'idées ! Rendez-vous mensuel des talents, avec une thématique par séance.

Contactez Estelle : 04 79 85 50 76 ou projets.solidarites@aqcv.org





POINTS DE SUSPENSION.... TEMPS SUSPENDU



1 lundi par mois
9h30-12h30

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Atelier d'écriture créatif pour oser s'exprimer, partager ses écrits, jouer avec les mots, aller vers l'imaginaire et les souvenirs. Groupe de 8 personnes. Animé par Mylène, bénévole.

Contactez Alexis : 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

ATELIER DE LECTURE, HISTOIRE ET LITTÉRATURE



2ème et 4ème
vendredi du mois
16h-17h30

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Atelier de lecture Guerre et Paix aux XXème et XXIème siècles. Chaque personne est invitée à présenter, seul ou en duo, un livre de son choix, en fonction de ses centres d'intérêt. Animé par Eugène et Françoise, bénévoles.

Contactez Alexis au 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

ESPACE D'EXPOSITION

Quotidien

AQCV

Gratuit

Entrée libre



Découvrez les œuvres des habitant.e.s du quartier. Expositions temporaires et ouvertes à tous.tes : retour de voyage, projet de groupe, photos, poésie, sculptures...les murs attendent votre créativité ! La programmation d'un vernissage est prévue pour chaque exposition (environ tous les mois 1/2)

Contactez Estelle : 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

LE REPAS DU RÉSEAU

1 jeudi par mois
9h-15h

Maison de Quartier
du Stade

Participation libre

Sur inscription



Toutes les personnes qui le souhaitent ont l'opportunité de venir préparer un repas ainsi que de le déguster. C'est l'idée : partager des recettes du monde, transmettre les astuces cuisine et savourer un bon repas tous ensemble.

Contactez Estelle : 04 79 85 50 76 ou accueil@aqcv.org

SOLIDARITÉ ET LIEN SOCIAL



ACCOMPAGNEMENT SOCIAL



Quotidien

AQCV

Sur rendez-vous

L'AQCV accueille les personnes en situation de précarité ou d'isolement pour les accompagner dans leur parcours d'insertion et les orienter vers les partenaires du territoire.

Contactez Barbara :
04 79 85 67 39 ou
coordinationfamille.solidarite@aqcv.org

CAFÉ AUX IDÉES



Lundi 14h-16h

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Pour sortir de l'isolement et devenir acteur de projets collectifs. Animé par une assistante sociale du département et la coordinatrice solidarité. (Uniquement sur orientation d'un Travailleur Social.)

Contactez Barbara : 04 79 85 67 39
ou coordinationfamille.solidarite@aqcv.org

PERMANENCES NUMÉRIQUES



Jeudi 14h-17h
De novembre à juin

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Sénior

Pour débiter et comprendre le monde du web : son téléphone, tablette, ordinateur, créer une adresse mail ou encore apprendre à réaliser les démarches administratives en ligne. Un lieu aidant et bienveillant. Amenez votre matériel si vous en avez. En partenariat avec les jeunes en service civique d'Unis-cité.

Contactez Estelle :
07 50 54 24 88 ou projets.solidarites@aqcv.org

ATELIERS FRANÇAIS VIE QUOTIDIENNE



1h30 par semaine

AQCV

Gratuit

Sur inscription

Des bénévoles se relayent pour apprendre le français à ceux qui désirent se familiariser avec la langue. Ils organisent aussi des sorties en lien avec l'apprentissage du français, autour du vivre ensemble et du partage de cultures : apprentissage du vélo, visite au musée, repas à thèmes...

Contactez Barbara : 04 79 85 67 39
ou coordinationfamille.solidarite@aqcv.org

ACTIVITÉS SÉNIORS



Ponctuel

Programme Sénior

Sur inscription

activités culturelles, activités physiques adaptées et des ateliers sur le thème de la santé et du bien-être tout au long de l'année !

Contactez Estelle :
07 50 54 24 88 ou projets.solidarites@aqcv.org

LE GOÛTER DU PALIER



Mardi 15h-17h

Bernardines

Gratuit

Entrée libre

Afin de lutter contre l'isolement des personnes âgées, le collectif Solidarité de Voisinage propose notamment un "Goûter du Palier" et de nombreuses activités ! L'occasion de papoter et de vous initier à de belles découvertes. Vous souhaitez être bénévole ? Vous êtes ou avez un-e voisin-e isolé-e ? Ce temps peut vous intéresser...

Contactez Estelle :
07 50 54 24 88
ou projets.solidarites@aqcv.org

INFOS PRATIQUES



CONTACT



Siège de l'AQC CV

- Téléphone : 04 79 85 50 76
- Mail : accueil@aqcv.org

3 rue du Laurier - Chambéry

Accès : Derrière la Place des Éléphants (à 5min à pied), le long de la Leysse, derrière la Maison des Associations, au bout du grand parking.



Local associatif des Bernardines

- Téléphone : 04 79 62 03 66

111 avenue des Bernardines
Chambéry

Accès : Entre la sécurité sociale et la Biocoop du Faubourg Mâché, à côté de l'ancienne Banque de France.

HORAIRES D'ACCUEIL DE L'AQC CV

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15 ▼	Fermé le matin	9H15	Fermé le matin	9H15
12H30 et	et	12H30 et	et	12H30 et
14H15 ▼	14H15 ▼	14H15	14H15 ▼	14H15
18H	18H	18H30	18H	18H30

HORAIRES D'ACCUEIL D'1.2.3 SOLEIL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15 ▼	9H15 ▼	9H15 ▼	9H15 ▼	9H15 ▼
11H45	11H45	11H45	11H45	11H45

LES ASSOCIATIONS ET COLLECTIFS HÉBERGÉS

- Club Poussettes
- Échoréaleuses (Chants révolutionnaires) : le jeudi de 19h30 à 21h30
- Ressources (Qi Qong) : le lundi de 12h15 à 13h30
- Spartak (Jeux de figurine) : un vendredi par mois de 19h00 à 22h45
- Grain de sel (philo/phénoménologie) : le lundi de 11h à 12h15
- Aequitaz (Projet Lucioles) : un mardi sur deux de 13h à 17h

ADHÉRER

Adhérer à l'AQC CV c'est montrer votre soutien et contribuer aux valeurs, au projet.

- Adhésion Famille : de 8 à 35 €
- Adhésion Individuelle : de 4 à 30 €

Adhésion valable du 01/09/2025 au 31/08/2026

S'INSCRIRE

Il est possible de s'inscrire à une activité tout au long de l'année dans la limite des places disponibles.

Selon les activités, des tarifs sont proposés en fonction du Quotient Familial CAF.

Retrouvez-nous sur :



[http://](http://www.aqcv.org)



www.aqcv.org

