

# PROGRAMME D'AUTOMNE

OCTOBRE – NOVEMBRE 2025



## 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



# GRANDE FRIPERIE

## SAMEDI 11 OCTOBRE

### 10H – 18H

À L'AQCV

3 RUE DU LAURIER 73000 CHAMBÉRY

Rapporte les vêtements que tu ne portes plus le jour j  
Pour tous les âges et à prix mini

Organisé par des jeunes  
de l'Association du Quartier Centre Ville

## LET'S DANCE ! PREMIERS PAS EN SOIRÉE

## SAMEDI 15 NOVEMBRE

Village Préventif en après-midi  
de 15h00 à 18h00 à l'AQCV  
Soirée immersive et sécurisée  
de 19h à 22h à Chambéry « Le Cocktail CLUB »

organisé par le centre intercommunal d'action sociale  
du coeur de Maurienne Arvan



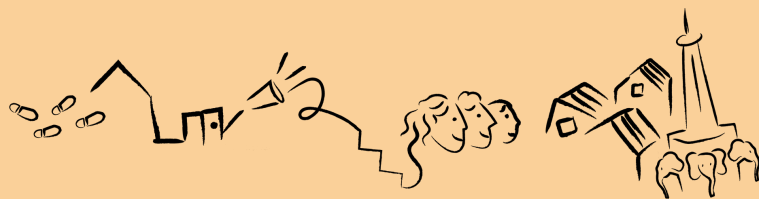
13 à 17 ANS

15H-22H

Tarif Let's dance



# JEUNESSE



## LES MERCREDIS LOISIRS À L'AQCV

Tu as entre 10 et 17 ans ? Tu es dispo les mercredis après-midi ?

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

**Mercredi  
1 Octobre**

**14H-17H**

**Tir à l'arc et  
sarbacanne**



**Mercredi  
5 Novembre**

**14H-17H**

**Atelier cuisine**



**Mercredi  
12 Novembre**

**14H-17H**

**Théâtre d'impro**



**Mercredi  
19 Novembre**

**19H-20H**

**"Planete Sauvage"**

**mœlroux**  
scène nationale chambéry savoie

**Mercredi  
26 Novembre**

**14H-17H**

**Film d'animation**



**Mercredi  
3 Décembre**

**14H-17H**

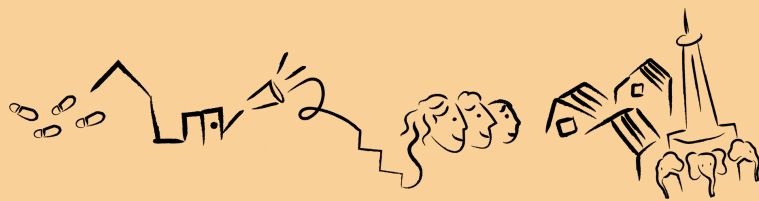
**Cuisine du monde**



**TARIF PASS JEUNE 2 EUROS**

**CONTACTE RAOUL 07 50 56 94 10**

# JEUNESSE



## ACCUEIL DE LOISIRS



10 À 13 ANS



13 À 17 ANS



10 À 17 ANS

LUNDI  
20 OCTOBRE

MARDI  
21 OCTOBRE

MERCREDI  
22 OCTOBRE

JEUDI  
23 OCTOBRE

VENDREDI  
24 OCTOBRE

### RANDO COOL



Viens mettre tes baskets et rejoins-nous pour une belle randonnée !

Ne t'inquiète pas, nous n'allons pas escalader l'Everest, tu vas y arriver sans problème !



10H-17H30

TARIF 2

### L'ESPACE



Lancée de fusée et expo autour de "L'espace".



10H-17H30

TARIF 2

### BASKET FAUTEUIL



Tu ne connais pas le basket fauteuil ? Viens essayer ! On s'entraîne avec d'autres jeunes et un grand tournoi est organisé !



10H-17H30

TARIF 3

### EXPLORATION DE GROTTE



Viens explorer une incroyable grotte dans les Bauges ! Accompagné des seniors de l'AQCV !



10H-17H30

TARIF 2

### CYANOTYPE

Viens découvrir la technique du cyanotype sur papiers et textiles !



10H-17H

TARIF 2

### COLO RÉSEAU JEUNES

Rejoins une grande colonie avec 80 autres jeunes de toute la Savoie !

Cette année, venez préparer des plats du monde entier et profitez d'activités axées sur le thème de l'alimentation.



Ferme de la Mense - AILLON LE JEUNE

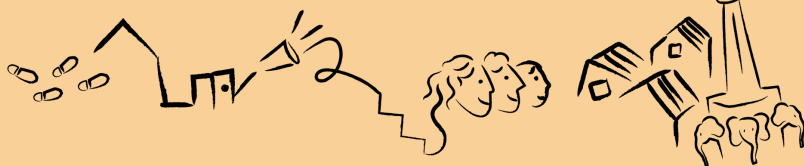
Départ à 8H30 le mercredi à l'AQCV

Retour à 17H le vendredi à l'AQCV

TARIF RÉSEAU JEUNE



# JEUNESSE



## ACCUEIL DE LOISIRS

10 À 13 ANS

13 À 17 ANS

10 À 17 ANS

LUNDI  
27 OCTOBRE

MARDI  
28 OCTOBRE

MERCREDI  
29 OCTOBRE

JEUDI  
30 OCTOBRE

VENDREDI  
31 OCTOBRE

### GRAND JEU "CATCH FLAG" ET CUEILLETTE DE CHÂTAIGNES



On rejoint les jeunes de la MJC pour un grand jeu et on va ramasser des châtaignes.



10H-17H30  
TARIF 2

### CUISINE ET VOITURES TÉLÉCOMMANDÉES AU COVET



Cuisine de l'automne et pilotage de voitures télécommandées en extérieur.



10H-17H30  
TARIF 2

### INITIATION SKATEBOARD



C'est l'occasion d'essayer le skateboard, au programme de l'initiation freestyle.



10H-17H30  
TARIF 2

### GRAND JEU LA FAMILLE ADAM'S



Viens te joindre à de nombreux jeunes costumés et pars à la recherche de l'énigme liée au film "La famille Adams" !



10H-17H30  
TARIF 2

### FRISSON SUR GLACE



Patin à glace déguisé et cuisine horripilante. N'oublie pas ton pire costume !



14H-22h  
TARIF 2

### WALIBI



Sortie à la journée au parc d'attraction de Walibi !



10H-17H30  
TARIF 4

### CITROUILLES ET VOITURES AU COVET



Sculptures de citrouilles le matin et voitures télécommandées l'après-midi.



10H-17H30  
TARIF 2

### JOURNÉE À GRENOBLE



Direction Grenoble en train pour aller se balader en ville (musée, Bastille, goûter...)



10H-17H30  
TARIF 3

N'aie pas peur, tu vas frissonner, mais pas trop !



10H-17H30  
TARIF 2

### MURDER PARTY



Visites de châteaux et soirée "murder party", où des acteurs jouent une enquête en direct.



14H-22h  
TARIF 3

# TARIFS ACCUEIL DE LOISIRS

QUOTIENT FAMILIAL CAF	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7
TARIFS	< 355€	356 à 600€	601 à 710€	711 à 810€	811 à 910€	911 à 1200€	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€
Tarif 4	17,60€	20,80€	24,80€	28€	32€	35,20€	38,40€
Réseau Jeune	15 € par jeune pour le séjour						
Tarif Let's dance	10 € par jeune pour l'entrée						

## INFOS



Si tu remarques ce logo sur l'une des activités cela veut dire que tu dois emmener ton pique-nique. Les goûters sont toujours fournis par l'AQCV.

## PAIEMENT

- Chèque
- Espèce
- Carte Okay
- Chèque vacances

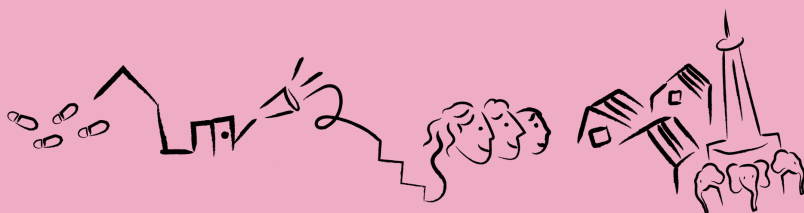


## INSCRIPTIONS

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

- Adhésion (de 8€ à 35€) et pass jeune (2€) valable du 1/09/2025 au 31/08/2026
- Se munir de :
  - Attestation allocataire CAF
  - Carnet de santé
  - Chèque ou espèces
  - Attestation "Savoir nager" si l'activité le nécessite
- 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



## Repas partagé

mercredi  
1er octobre

11H30-13H30  
BERNARDINES  
JUSQU'À 4 ANS

Emmenez un plat à partager ou un dessert à partager avec les familles d'1.2.3 Soleil.



## Poterie en extérieur

mercredi  
8 octobre

14H-17H30

COVET - ALLÉE DES BAUGES  
TOUT PUBLIC

Dans le cadre de l'animation de rue, venez fabriquer un objet en terre cuite au covet. (ouvert à tous sans inscription)



## "Mon voisin Totoro" + exposition forêt possible

mercredi  
22 octobre

14H15-17H

À PARTIR DE 4 ANS  
À L'ACCUEIL DU CINÉ MALRAUX

Dessin animé de Miyazaki à voir au cinéMalraux suivi d'un goûter en famille.



PARTICIPATION : 1 EURO PAR PERSONNE



## Atelier bougeoirs

vendredi  
24 octobre

15H-16H30  
AQC  
À PARTIR DE 6 ANS

Fabrication de bougeoirs en famille à partir de différentes techniques selon les âges des enfants.

## Conduite voitures télécommandées en VR

mardi  
28 octobre

12H-18H

COVET - ALLÉE DE BAUGES  
TOUT PUBLIC

Pilotage de voitures télécommandées en extérieur au Covet. (ouvert à tous sans inscription)

## Goûter d'halloween

vendredi  
31 octobre

14H-17H30  
AQC  
TOUT ÂGE

Venez déguisés fabriquer le goûter d'halloween et le déguster lors d'un temps en musique !

## Atelier attrape-rêves

mercredi  
19 novembre

15H-16H30  
AQC  
À PARTIR DE 5 ANS

Fabrication d'attrape rêves selon vos choix en famille avec le soutien de Marie, bénévole



## Accueil libre des familles à l'AQC

mercredi  
26 novembre

14H-18H

On vous ouvre les portes pour un temps libre 100% convivial :

- 🍪 Préparer le goûter ensemble
- 🎨 Créer, bricoler, imaginer selon vos envies
- 💬 Partager, papoter, rigoler...

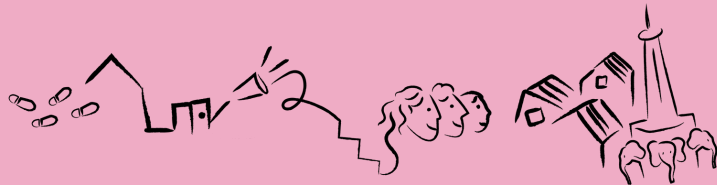
Pas de programme, juste l'envie d'être ensemble, de se rencontrer et de passer un super moment au chaud au centre social.

À très vite en famille !

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

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

# FAMILLES



## UNE PARENTHÈSE POUR SOUFFLER ! UNIQUEMENT POUR LES PARENTS

### Atelier terrarium

**Mercredi 29 octobre**

**17h-19h**

**AQCV**

Echanges et rencontres autour de la fabrication d'un terrarium entre parents.

Tarif : entre 0.50€ et 3.50€ selon QF  
Sur inscription !



### Café rencontre autour du retour à l'emploi des mamans

**Lundi 17 novembre**

**8h30-10h**

**AQCV**



- échange sur les questions du retour à l'emploi des mamans (difficultés, émotions, culpabilité, barrière de la langue...)
- Recensement des idées sur les accompagnements possibles sur des droits ou des outils possibles.

Sur inscription !

### Spectacle "Cosmos" à Malraux!

**Vendredi 28 novembre**

**RDV 19h30 à Malraux**

- Théâtre à destination des parents (1h40)
  - "Un groupe de 13 femmes pilotes secrètement entraînées aux Etats-Unis dans les années 60 dans l'espoir de devenir astronautes. Une odyssée sensible et passionnée qui réunit dans un décor lunaire commédiennes et circassiennes de haut vol"
- 2 euros par personne , sur inscription !

### Les dates des cafés des parents 2025 :



**Vendredi 31 octobre de 9h à 11h**



**Vendredi 28 novembre de 8h30 à 10h**



**Vendredi 19 décembre de 8h30 à 10h**

Vous voulez prendre le temps de discuter entre parents en dehors de chez vous ?

Venez prendre un café à la Brasserie café Folliet, 6 place de Genève. Cécile vous y attendra pour partager un temps convivial.

Pour qui ? Uniquement pour les parents !

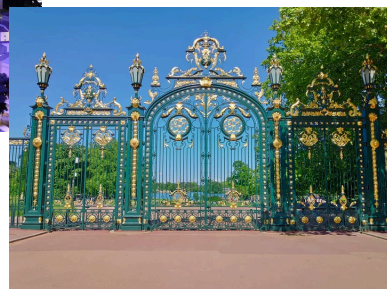
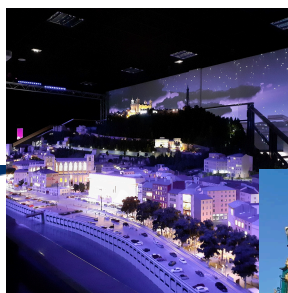
"Qu'est ce qu'on fait des enfants qui ne sont pas à l'école ?" moyen de garde sur place

Gratuit, sans inscription !



# SORTIE FAMILLE À LYON !

## Samedi 15 novembre



## DÉCOUVERTE DU MUSÉE MINIWORLD ET VISITE LIBRE DU PARC DE LA TÊTE D'OR



**Départ 9h de l'avenue des Ducs ou 8h45 à l'AQCV / Retour à 18h**

Au programme : Une journée d'aventure en famille ! 🦖

Préparez-vous à ouvrir grand les yeux... et à vous amuser !

Au programme : visite d'un musée miniature rempli de scènes cultes et de personnages à retrouver. Serez-vous capables de tous les repérer ? Et ne manquez pas la Jurassic Expérience, un voyage impressionnant au pays des dinosaures ! 🦖

Ensuite, place à un pique-nique en plein air (tiré du sac), suivi d'un après-midi libre pour découvrir le Parc de la Tête d'Or : nature, animaux et détente au rendez-vous !

Une sortie ludique, pleine de surprises, à partager en famille !

Tarif par personne selon quotient CAF

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 +
Tarifs adultes	8€	9€	10€	11€	12€	13€	14€
Tarifs -18 ans	4€	5€	6€	7€	8€	9€	10€

# SÉNIORS



## Atelier diététique et ludique

**MARDI 21 OCTOBRE**  
**10H-13H30 À L'AQCV**

**TARIF : 5€**

Melissa Del Gaia (diététicienne) vous propose de préparer un repas avec pour thématique les produits laitiers. Sont-ils si bons ? tous ? à quelle dose ?



## Improvisation théâtrale

**MERCREDI 22 OCTOBRE**  
**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 rigolos.



## 2ème volet Atelier Art thérapie

**JEUDI 23 OCTOBRE**  
**14H30-16H30 À L'AQCV**

**GRATUIT**

**(POUR CEUX.LLES AYANT DÉJÀ PARTICIPÉ À LA PREMIÈRE SÉANCE)**

Corinne Bertrand vous invite à son 2ème atelier "surprises et inédits". Ces ateliers sont pensés pour que les participants se sentent à l'aise qu'ils puissent découvrir les plaisirs de créer.



## Journée "Bien vivre à domicile"

**JEUDI 6 NOVEMBRE** **GRATUIT**

**10H-15H30**

**AU CENTRE SOCIO-CULTUREL DES MOULINS**

Une journée pour se questionner, partager ses expériences, repérer les risques, apprendre à se relever ou à se sécuriser suite à une chute, découvrir des objets pratiques pour faciliter les gestes de la vie quotidienne et aménager son domicile (avec Vibert Formation).



## Cycle créatif Calendrier de l'avent

**JEUDIS 13, 20 ET 27 NOVEMBRE**  
**14H-17H À L'AQCV** **GRATUIT**

Marie vous aide à confectionner un calendrier de l'avent pour les fêtes : pour vous ou à offrir à vos petits enfants. Le moment sera créatif !



## Recettes faciles

**VENDREDI 31 OCTOBRE**  
**9H-14H**  
**AQCV** **TARIF : 2€**

Pour ce premier RDV de la rentrée, nous cuisinerons simplement et efficacement ! En matinée, nous serons en présence de Liliane et Danièle afin de nous régaler à midi. Au menu : des plats extras simples et extras "tout court", pour cuisiner plus facilement seul.e, en famille ou entre amis.es !







Le collectif Solidarité de Voisinage invite les aînés à son :

# Programme du Goûter du palier !

**TOUS LES MARDIS APRES-MIDI de 15h à 17h30**

- **Mardi 30 septembre : la lumière et ses mystères, séance animée par Philippe**
- **Mardi 7 octobre : gym sur chaise**
- **Mardi 14 octobre : projection du film Vika + boum (RDV 14h à l'AQCV - 3 rue du Laurier)**
- **Mardi 21 octobre : perles à repasser**
- **Mardi 28 octobre : puzzles**
- **Mardi 4 novembre : jeux de cartes**
- **Mardi 18 novembre : improvisation théâtrale**
- **Mardi 25 novembre : yoga sur chaise**

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

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

**Ou Accueil : 04 79 85 50 76**



## ADHÉSION

- Adhésion Famille : entre 8 et 35 euros
- Adhésion individuelle : entre 4 et 30 euros
- Pass jeune : 2 €

Adhésion valable du 1/09/2025 au 31/08/2026

Paielement : chèque, espèces, carte okay ou chèques vacances.

## 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>

3 rue du Laurier, derrière la Maison des associations

