



Une maison ouverte  
à toutes et à tous !

# **CENTRE SOCIAL MAISON DE QUARTIER LOUNÈS MATOUB**

**Activités 2023 / 2024**



Fresque réalisée en 2020  
par un groupe de jeunes  
encadré par l'association Crea graffiti



**TOUB.**  
**MAISON**  
**DE QUARTIER**



# Édito

Madame, Monsieur,

La maison de quartier Lounès Matoub a le plaisir de vous faire découvrir les activités et les projets que son équipe vous proposera tout au long de l'année. Vous découvrirez dans cette brochure la programmation des activités ludiques, artistiques, sportives et culturelles qui animeront votre centre social.

Équipement de proximité au cœur de votre quartier et ouverte à tout·e·s, la maison de quartier est le carrefour de toutes les passions, de toutes les générations et de tous vos projets. À travers ses expositions, spectacles vivants, activités hebdomadaires ou encore les différentes fêtes qu'elle organise, la maison de quartier contribue à créer du lien et à insuffler de la vie entre ses habitant·e·s.

Se rendre au centre social, c'est aussi l'occasion de venir rencontrer une équipe, des bénévoles et des partenaires engagé·e·s pour la vie locale.

Et parce qu'un centre social appartient avant tout à ses habitant·e·s, celui-ci est là pour vous accompagner dans vos initiatives. N'hésitez donc pas à venir faire vivre son conseil de maison !

On compte sur vous !

**Patrice BESSAC**

Maire de Montreuil  
Président d'Est Ensemble

**Alexie LORCA**

Adjointe au Maire  
Déléguée à la culture et à l'éducation populaire

**Romain DELAUNAY**

Conseiller municipal délégué centres sociaux



# Sommaire



La maison de quartier .....	p.6-7
L'équipe du centre .....	p.7
Accès aux droits .....	p.8
Activités enfants 6-11 ans .....	p.10
Activités jeunes 11-17 ans .....	p.11
Activités adultes .....	p.12-13
Activités linguistiques adultes .....	p.14
Activités familles .....	p.15
Activités pour tous .....	p.15
Activités seniors .....	p.16-17
Tarifs des activités .....	p.18
Informations pratiques .....	p.19



# La Maison de quartier



La Maison de quartier Lounès Matoub est un équipement de proximité de la ville de Montreuil, agréé par la Caisse d'allocations familiales (CAF) et affilié à la fédération des centres sociaux.

Le centre social développe l'animation et la vie sociale et culturelle du quartier en prenant en compte les besoins et aspirations de la population. Il accompagne également les habitant-e-s dans leurs projets individuels et collectifs et favorise l'accès aux droits.

Il vise le maintien ou le renforcement du lien social, en accordant une attention particulière aux familles et aux personnes confrontées à des difficultés sociales, économiques et culturelles.

Lieu d'accueil, d'écoute, d'échanges, de convivialité et d'activités, il œuvre en complémentarité avec les différents acteurs du territoire.

## Trois maisons pour répondre aux besoins des habitant-e-s



### MAISON DES SERVICES ET DES ACTIVITÉS

Répondre aux besoins particuliers



### MAISON DES PROJETS

Répondre aux besoins collectifs



### MAISON DE LA CITOYENNETÉ

Favoriser l'implication citoyenne sur le quartier et / ou la ville

## Le Conseil de maison

Le Conseil de maison est composé d'habitante-s bénévoles, qui travaillent en partenariat avec l'équipe de professionnels du centre social Lounès Matoub.

Il intervient dans les différents temps forts organisés par le centre social, en apportant

un soutien à la mise en place, et en proposant une programmation en direction des habitants en complémentarité du programme du centre social (sorties, fêtes...).

Retrouvez toutes les dates du Conseil de maison à l'accueil.



## L'accueil du centre

L'accueil est ouvert du lundi au vendredi. Il assure un rôle essentiel fondé sur l'écoute, l'information et l'orientation. Cet espace a pour vocation de recueillir les besoins et les attentes des habitant·e·s du quartier.

### HORAIRE D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

#### LUNDI-MERCREDI-JEUDI-VENDREDI

de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 18 h

#### MARDI

de 14 h à 18 h

#### SAMEDI

1 samedi matin par mois - dates à l'accueil

Un planning particulier est proposé pour les périodes de vacances scolaires. Informations disponibles à l'accueil.

## L'équipe

#### ACCUEIL

01 71 89 25 09

#### DIRECTION

01 71 89 25 16

#### COORDINATION INSERTION

#### VIE SOCIALE SENIOR

01 71 89 25 10

#### COORDINATION FAMILLE PARENTALITE

01 71 89 25 14

#### CONSEILLER NUMERIQUE

01 71 89 25 15



# Permanences d'accès aux droits

## Écrivains publics

Des écrivains publics vous accueillent et vous accompagnent pour effectuer vos démarches administratives. Ils vous aident à comprendre et répondre à un courrier ainsi qu'à rédiger vos lettres administratives.

### ● Permanence Association ISM Interprétariat

Mardi: 14 h - 17 h

### ● Écrivains publics bénévoles

Mercredi et vendredi: 14 h - 17 h

Jeudi et vendredi: 9 h 30 - 12 h 30

> **Gratuit - Prise de rendez-vous à l'accueil du centre social ou par téléphone au 01 71 89 25 09**

## Permanence numérique

Le centre social met à votre disposition une permanence numérique en présence d'un professionnel pour vous assister et vous accompagner dans vos démarches dématérialisées.

Jeudi: 9 h 30 - 12 h 30 / 14 h - 17 h

> **Gratuit - Prise de rendez-vous à l'accueil du centre social ou par téléphone au 01 71 89 25 09**




## Permanence élus de quartier

Dominique Attia et Olivier Stern, élus du quartier Bas Montreuil-République vous reçoivent

Tous les 1<sup>ers</sup> samedi du mois: 10 h - 12 h

> **Gratuit - Sur rendez-vous**

## Association GRDR

 L'intervenante du GRDR Migration-Citoyenneté-Développement accompagne, au sein du centre social, des seniors migrants (hors Union Européenne) de plus de 55 ans, pour favoriser leur insertion sociale.

Jeudi: 14 h - 18 h

> **Sur rendez-vous auprès de l'association au 06 25 32 24 10**

## Atelier accès aux droits numériques

Pour vous familiariser avec les principales plateformes numériques et les démarches en ligne du quotidien, le conseiller numérique anime un atelier d'accès aux droits numériques (CNAV, Ameli, CAF, Doctolib...). Séances thématiques, planning à l'accueil.

Vendredi: 14 h 30 - 16 h 30

> **Gratuit - Sur inscription**





LE CENTRE SOCIAL LOUNÈS MATOUB, LA VILLE DE MONTREUIL  
ET L'ÉTABLISSEMENT PUBLIC TERRITORIAL EST ENSEMBLE  
PROPOSENT DES ESPACES D'INFORMATION  
ET DES ATELIERS DÉDIÉS AUX QUESTIONS DE LA FORMATION  
ET DE L'EMPLOI.

### Permanences emploi en partenariat avec l'association Aurore



La permanence emploi est un espace dédié aux questions d'insertion professionnelle, de formations et d'emploi. Une conseillère en insertion professionnelle est à votre disposition pour vous accompagner dans ces démarches.

Lundi: 14h - 17h

> Gratuit - Sur rendez-vous

### Permanence Handicap

Accompagnement des adultes handicapés dans leurs démarches d'ouverture de droits

1 mercredi par mois: 9h30 - 12h30

> Gratuit - Prise de rendez-vous à l'accueil du centre social ou par téléphone au 01 71 89 25 09

### Permanence du service solidarité

Accompagnement aux demandes d'aides légalées et facultatives du CCAS et du service solidarité de Montreuil (domiciliation, MDPH, dettes d'énergie, carte améthyste...)

1 mercredi par mois: 9h30 - 12h30

> Gratuit - Prise de rendez-vous à l'accueil du centre social ou par téléphone au 01 71 89 25 09

### Accueil emploi

Accueil, conseil, orientation. La coordinatrice insertion vous accompagne dans vos démarches de recherche d'emploi.

Vendredi: 10h - 12h30

> Gratuit - Sur rendez-vous



### Point Information Jeunesse (PIJ)

Les PIJ sont des lieux d'accueil, d'écoute, d'information et d'accompagnement pour les jeunes de 16 à 25 ans.

> Hôtel de Ville (accès par l'aile droite)  
Place Jean-Jaurès - 01 48 70 61 24  
lab.pij@montreuil.fr

# Activités enfants 6-11 ans



## Accompagnement à la scolarité (du CP au CM2)

Ce dispositif fonctionne grâce à une équipe de vacataires et de bénévoles très dynamique et impliquée. Elle encourage le goût de la culture la plus diversifiée et l'envie d'apprendre de façon ludique.

Les enfants scolarisés dans une des écoles élémentaires du secteur Bas-Montreuil-République sont prioritaires (Marceau, Paul-Bert, Héritier, Voltaire).

- > Tarif: 22€ à l'année
- > Renseignement auprès de la coordinatrice famille-parentalité
- > Inscription sur rendez-vous

## Arts plastiques

Atelier original et créatif pour accompagner l'enfant à s'exprimer à travers l'utilisation de différentes techniques : dessins, collage, peintures, mosaïque...

Mercredi: 9 h 30 - 10 h 30 / 10 h 45 - 11 h 45

- > Tarif en fonction du QF
- > Inscription à l'accueil

## Pratique musicale

Ateliers multi instruments piano, guitare, percussions en semi-collectif.

Mardi: 17 h - 20 h – créneau de 40 minutes

- > Tout niveau
- > Tarif en fonction du QF
- > Inscription à l'accueil



# Activités jeunes 11-17 ans



## Pratique musicale

Ateliers multi instruments (piano, guitare, percussions) en semi-collectif.

Mardi: 17h-20h – créneau de 40 minutes

- > Tout niveau - Tarif en fonction du QF
- > Inscription à l'accueil

## Association Rues et Cités

L'association a pour objet la protection de l'enfance, la prévention de l'exclusion et l'aide à l'insertion professionnelle.

- > Intervention sur rendez-vous à l'association  
Rues et Cités au 01 41 72 02 81

## Accompagnement à la scolarité (de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>)

Cet accompagnement propose des temps d'activités attractifs et ludiques liés au domaine scolaire. Ils permettent aux collégiens à la fois d'apprendre et de s'ouvrir aux autres.

- > Tarif: 22 €
- > Renseignement auprès de la coordinatrice famille-parentalité
- > Inscription sur rendez-vous

## Antenne Diabolo

Il s'agit d'une structure socio-éducative destinée à l'accueil des jeunes de 11 à 17 ans. L'équipe jeunesse participe à la programmation d'activités culturelles, sportives ou artistiques. Elle accompagne également les jeunes dans leurs démarches (recherche de stage, orientation...) ou dans l'élaboration de leurs projets.

- > Antenne jeunesse Diabolo 25 rue de Vincennes



# Activités adultes



## Atelier écriture

Envie d'écrire ? Participez à cet atelier pour jouer avec les mots, faire passer des émotions, inventer des histoires, développer votre imagination.

Lundi : 14 h - 15 h 30

- > Tarif en fonction du QF
- > Inscription à l'accueil

## Arts plastiques

Atelier original et créatif pour accompagner l'adulte à s'exprimer au travers de l'utilisation de différentes techniques.

Jeudi : 17 h 15 - 18 h 45

- > Tarif en fonction du QF
- > Inscription à l'accueil

## Hatha-yoga

Organisé par l'association CYD (Centre de Yoga Dynamique). Pratiquez du yoga doux, avec des postures simples pour apprendre à se détendre et libérer le souffle. Relaxation en fin de cours.

Lundi : 12 h 30 - 13 h 45 (tous niveaux)

- > Renseignements et tarifs auprès de l'association le CYD au 06 16 16 18 60

## Yoga dynamique vinyasa

Organisé par l'association CYD (Centre de Yoga Dynamique). Enchaînement de postures dynamiques, synchronisées à la respiration, qui revitalise, assouplit et tonifie. Relaxation en fin de cours.

Mardi : 12 h 30 - 13 h 45

- > Renseignements et tarifs auprès de l'association le CYD au 06 16 16 18 60





## Cours informatique

Atelier d'initiation axé sur la pratique et sur les démarches dématérialisées

Mardi : 14h30 - 16h30 (Niveau Intermédiaire Avancé)

Mercredi : 17h - 18h45 (Niveau Débutant)

- > Atelier trimestriel. Tarif en fonction du QF.
- > Inscription à l'accueil

## Couture

Envie d'apprendre à coudre et de créer vos propres vêtements ? N'hésitez pas à vous inscrire et vous renseigner auprès de l'accueil.

Mardi de 14h - 16h

- > Tarif en fonction du QF
- > Inscription à l'accueil

## Reliure

Apprendre à relier des livres, réparer et coudre les pages, fabriquer une couverture en toile et en papiers colorés selon le niveau et l'envie, cet atelier offre différentes perspectives et techniques.

Mardi : 14h - 16h

- > Tarif en fonction du QF
- > Inscription à l'accueil

## Percussions brésiliennes

Débutant ou avancé, rejoignez la troupe Batukapte pour un moment de partage et de loisir en musique !

Répétitions le jeudi entre 19h et 23h (selon niveaux)

- > Renseignements et tarif auprès de l'association Batukapte [association.batukapte@gmail.com](mailto:association.batukapte@gmail.com)

## Percussions africaines

Vous souhaitez vivre aux rythmes de la culture musicale africaine? Rejoignez l'association ADAMAO!

Répétitions le lundi entre 19h30 et 00h

- > Renseignements et tarif auprès de l'association ADAMAO [06 09 36 14 84](tel:0609361484)

## Orchestre d'harmonie

Un orchestre ouvert aux amateurs et confirmés, qui a pour vocation le partage et la transmission de la musique harmonique.

Répétitions le mardi entre 19h 30 et 22h

- > Renseignements et tarif auprès de l'association Vents debout [ventsdebout@gmail.com](mailto:ventsdebout@gmail.com)

## Fanfare funk

Le groupe Tarace Boulba, bien connu des Montreuillois (mais pas que!) répète au centre social et cherche toujours de nouveaux membres!

Répétitions le mercredi entre 19h et 23h

- > Renseignements et tarif auprès de Tarace Boulba [taraceboulba@taraceboulba.com](mailto:taraceboulba@taraceboulba.com)



# Activités linguistiques adultes



## Cours de français

Cours visant l'apprentissage de la langue française mais aussi la découverte et l'appropriation des espaces publics et des codes sociaux pour favoriser l'autonomie.

### ● En journée

Niveau débutant

Groupe 1 lundi et mardi: 10h - 12h

Groupe 2 lundi et vendredi: 14h - 16h

niveau avancé

Mardi et jeudi: 14h - 16h

> Tarif : 22€ à l'année

> Inscription à l'accueil

### ● En soirée AALF

Tous niveaux

Du lundi au vendredi: 19h à 21h

> Tarif : 15€ à l'année

> Proposé par l'AALF Association Apprendre le Français

## Cours d'anglais

Les cours sont conviviaux, stimulants, avec des objectifs précis qui contribuent à vous faire progresser.

Jeudi: 14h - 16h

> Tarif en fonction du QF



# Activités pour tous



## Sorties et activités pour tous

En famille, entre amis, avec ou sans enfants, partagez avec nous un moment privilégié dédié à la détente, la découverte, l'échange et le partage au sein de lieux culturels.

> Pendant les vacances scolaires

> Programme à l'accueil du centre social

## Ciné débat

L'équipe du centre social vous propose une fois par mois la diffusion d'un film d'ici ou d'ailleurs, autour de thématiques éclectiques.

Les projections seront suivies d'un débat pour échanger ensemble nos regards et nos impressions.

Un vendredi par trimestre: 19h

> Gratuit

> Programme à l'accueil

# Activités familles



## Comité familles

À l'occasion d'un moment convivial, nous partagerons vos idées de projets et actions afin de constituer la programmation des activités et sorties. Ce temps a aussi pour ambition de soutenir les projets et initiatives locales ou citoyennes portées par des familles.

> Renseignements auprès de la coordinatrice famille.

## Eveil musical 0-3 ans

Ouvert aux enfants de 0 à 3 ans accompagnés au minimum d'un adulte (assistante maternelle, garde à domicile, parent, grand-parent...).

Judi : 9 h 45 - 10 h 30 / 10 h 30 - 11 h 15

> Atelier trimestriel - Tarif en fonction du QF  
> Inscription à l'accueil

## Venez Jouer en Famille

Parents et enfants pourront se détendre, jouer et se rencontrer dans des espaces adaptés aussi bien pour les tout-petits que pour les plus grands. Ouvert aux familles d'enfants de 0 à 10 ans. Présence d'un parent obligatoire. En partenariat avec la crèche Lounès Matoub.

1 samedi par mois : 10 h - 12 h

> Gratuit  
> Programme et inscription à l'accueil

# Activités seniors



## Comité Senior

À l'occasion d'un moment convivial dédié aux seniors du quartier, nous partagerons vos idées de projets et actions afin de constituer la programmation des activités et sorties. Ce temps a aussi pour ambition de soutenir les projets et initiatives locales ou citoyennes portées par des seniors.

Vendredi: 13 h 30 - 15 h

> Tous les 2<sup>e</sup> vendredis du mois - Dates à l'accueil

## Sport senior

Afin de favoriser l'entretien physique et l'autonomie, un atelier semestriel de sport senior est mis en place.

### ● Stretching

1<sup>er</sup> semestre (de septembre à janvier - 16 séances) :

### ● Renforcement musculaire

2<sup>e</sup> semestre (de février à juin - 16 séances)

Vendredi: 10 h 30 - 11 h 30

> Atelier semestriel

> Tarif en fonction du QF

> Inscription à l'accueil

## Histoire de l'art

Un atelier de découverte de la peinture autour d'une exposition. Après une visite guidée de l'exposition les participants seront amenés à débriefer ensemble de la visite puis à mettre en application au travers de dessins, peintures et toute autres expressions artistiques.

D'octobre à décembre - Lundi: 14 h 30 - 16 h

> Atelier trimestriel

> Tarif en fonction du QF

> Inscription à l'accueil

## Atelier mémoire

Animé par l'association Cosmic Fabric. Les ateliers mémoire comportent en général des exercices simples, ludiques et pratiques visant à stimuler les différentes formes de mémoire.

Mardi: 10 h - 11 h 30

> Atelier trimestriel

> Tarif en fonction du QF

> Inscription à l'accueil





## Sortie mensuelle seniors

Partagez un moment dédié à la découverte, à l'échange et au partage entre seniors du quartier.

---

Une par mois

---

> Programme et inscription à l'accueil

## Info retraite



Tous les mois une réunion d'information collective est organisée en partenariat

avec le GRDR afin de vous informer sur vos droits à la retraite.

---

Un jeudi par mois : 11 h30- 13 h

---

> Gratuit - Sans inscription

> Planning des séances à l'accueil du centre social

## Atelier de prévention

Afin de favoriser l'autonomie et gagner en confiance des ateliers de prévention sont mis en place en partenariat avec le PRIF - Prévention Retraite Île-de-France.

> Gratuit - Sans inscription

> Planning des séances à l'accueil



## Stage informatique

Initiation au numérique pour se familiariser aux démarches en ligne sur ordinateurs et tablettes en partenariat avec le GRDR.

---

Session de 5 séances - Mercredi : 14 h30- 16 h30

---

> Gratuit - Sans inscription

> Planning des sessions à l'accueil

## Jeux de société

Temps convivial pour découvrir des jeux de société et jouer ensemble.

---

Vendredi : 15 h - 16 h

---

> Tous les 2<sup>e</sup> vendredis du mois - Dates à l'accueil

Le pôle activités seniors de la ville organise tout au long de l'année des sorties, des séjours, des thés dansants, des ateliers, des événements et autres moments de convivialité.

Vous trouverez les informations sur la brochure des seniors qui paraît tous les 4 mois ou dans la rubrique « agenda des aînés » du journal municipal *Le Montreuillois*.

## + D'INFOS ET CONTACT

### PÔLE ACTIVITÉS SENIORS

---

01 48 70 61 66 • 01 48 70 68 66  
Tour Altaïs - 1 place Aimé Césaire

---

### ACCUEIL DU SERVICE PERSONNES ÂGÉES

---

5<sup>e</sup> étage  
Du lundi au vendredi : 8 h30 - 17 h30  
(sauf jeudi matin)

# Tarifs des activités

## QF1

Quotient familial inférieur à 700€

## QF2

Quotient familial compris entre 701€ et 1000€

## QF3

Quotient familial compris entre 1000€ et 1400€

## QF4

Quotient familial supérieur à 1400€

Pour les non Montreuillois, les tarifs applicables sont ceux du quotient familial le plus élevé.

## TARIFS DES ACTIVITÉS ANNUELLES

		QF1	QF2	QF3	QF4
Atelier Linguistique Cours de français		22€ / an			
Accompagnement scolaire		22€ / an par enfant - 11,5€ / an par enfant à partir du deuxième enfant			
Atelier lié à la prévention, atelier de pratique de loisirs	Annuel	17€	32€	59€	101€
	Semestriel	11,5€	22€	37€	69€
	Trimestriel	6€	16€	19€	35€
Sortie pour tous		Adultes 5,5€ / Enfants (a partir de 4 ans) 3,5€			
Stage (à partir de 2 jours)		Adultes 5,5€ / Enfants (a partir de 4 ans) 3,5€			
Activité liée à l'accompagnement à la fonction parentale		Gratuit			

\*Tarif dégressif à partir de la seconde activité par personne / Tarif au prorata de la période d'inscription (pour certaines activités annuelles où l'inscription en cours d'année est possible et pour les activités effectuées au semestre et au trimestre)

# Informations pratiques



## 1 CENTRE SOCIAL LOUNÈS MATOUB



4-6, Place de la République  
01 71 89 25 09


### Horaires d'ouverture du centre

Lundi-mercredi-jeudi-vendredi  
de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 18 h

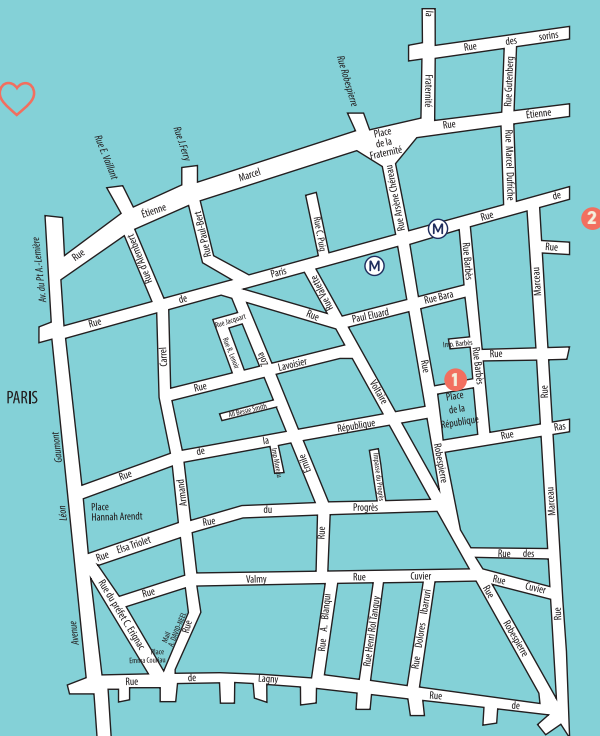
Mardi de 14 h à 18 h

1 samedi matin par mois,  
dates à l'accueil

Les jours et horaires d'ouverture sont susceptibles de modifications pendant les vacances scolaires. Un planning particulier est proposé pour les périodes de vacances scolaires. Informations disponibles à l'accueil.

 Retrouvez toute l'actualité de la maison de quartier Lounès Matoub sur la page Facebook Maison de quartier - Centre social Lounès Matoub.

 Rejoignez la communauté Whatsapp « Actualité CS Lounès Matoub »



## 2 L'ANTENNE VIE DE QUARTIER DU BAS - MONTREUIL

République / Étienne-Marcel - Chanzly / Bobillot

25, rue François Arago  
antenne.basmontreuil@montreuil.fr  
01 71 86 29 10

Accompagnement de projets d'habitants  
et d'associations du quartier.  
Ecoute et conseil sur le cadre de vie du quartier.

