



EN 2019

CHEMIN ROUGE

[www.cheminrouge.fr](http://www.cheminrouge.fr)

FETONS ENSEMBLE NOS 20 ANS !!!

**Centre Social Intercommunal La Maison du Chemin Rouge**

80 Chemin Rouge - BP 14 59155 Faches-Thumesnil

Tel. : 03 20 88 32 02 - [www.cheminrouge.fr](http://www.cheminrouge.fr)

# EDITO DU PRÉSIDENT

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Cette rentrée 2018/2019 sera placée sous le signe des 20 ans. Et oui, notre Centre Social Chemin Rouge fêtera ses 20 ans en 2019, 20 ans au service des habitant(e)s et des adhérent(e)s.

Un remerciement à nos financeurs publics : CAF, Ville de Faches Thumesnil, Ville de Lille, Conseil Départemental, État, Région, CARSAT. Sans eux, nous n'aurions pas pu développer nos projets, nos accueils de loisirs, nos activités, nos séjours...

Un remerciement aux administrateurs, aux bénévoles qui par leur soutien et leur aide ont permis au Centre de grandir.

Un remerciement à toute l'équipe de salarié(e)s managée par notre Directrice Virginie pour leur investissement, leur compétence et leur technicité au quotidien tout au long de ces 20 ans.

Pour cette nouvelle saison des 20 ans, 2018/2019, des nouveautés vous attendent et nous vous invitons à venir «passer» la porte de votre Centre Social

Très amicalement,

Bernard SANDRAS,  
Président

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

<i>Président :</i>	Bernard SANDRAS
<i>Trésorière :</i>	Marie-Claire DUVIEUXBOURG
<i>Trésorier adjoint :</i>	Jean-Luc DELIERRE
<i>Secrétaire :</i>	Bernadette CARPENTIER
<i>Secrétaire adjointe :</i>	Maité VINNAC
<i>et les autres membres :</i>	Sabah ALONSO, Azzedine CHAHED, Hamid DELLI, Carole DUFRESNE, Nāïma EL DOUKKALI, Bernard MALYGA, Maryline MILLE et Martine NISEN.

## L'ÉQUIPE PROFESSIONNELLE PERMANENTE

<i>Directrice :</i>	Virginie LEMAHIEU
<i>Assistante de Direction :</i>	Hélène CIANNARELLA
<i>Chargé d'accueil et de médiation :</i>	Benoît STEVENS
<i>Chargé d'animation et d'innovation numérique :</i>	Stanko GRUJIC
<i>Comptable :</i>	Philippe LEFÈVRE
<i>Référente Parentalité et Famille :</i>	Anne CHARPENTIER
<i>Référente Solidarité et Insertion :</i>	Perrine LAURIER
<i>Référente Loisirs :</i>	Elen WATTRELOS
<i>Responsable ACMSH :</i>	Sandrine MUCKA
<i>Responsable des ateliers Parents/Enfants et expert pédagogique ACMSH maternel :</i>	Selim MEBARKI
<i>Responsable Vie de quartier et Loisirs seniors :</i>	Nathalie NEF
<i>Animatrice Parentalité et Responsable de l'Accompagnement à la Scolarité :</i>	Véronique RAFYQ-DELECOURT
<i>Expert pédagogique ACMSH primaire :</i>	Camille TRAVERS
<i>Référent du projet jeunesse et expert pédagogique Ados :</i>	Léo VANZEVEREN

# SOMMAIRE

Ludothèque Parentale	p.04
Les Ateliers Parents-Enfants	p.05
Accompagnement à la scolarité	p.08
Café papotes - Graine de couture - Echange ta recette, partage la cuisine	p.09
Expression et vie quotidienne	p.10
Prends ta santé en main	p.11
Accueil individualisé - Présence Sociale - 1,2,3 Emploi	p.12
Le numérique à votre service - Ateliers numériques	p.13
Espace ressources - Vacances en famille	
La distribution des Restos du Cœur - Les mots pour l'écrire	p.14
A.C.M.S.H ( <i>Accueil de Loisirs</i> ) 3-17 ans	p.15
Pour vos jeunes de 12 à 17 ans	p.16
Do you speak english ?	p.18
Gym - Afro Fitness	p.19
Pilates - Penchak Silat	p.20
Les Rando-balades - Les mardis du Chemin Rouge - Les dimanches à partager	p.21
Mise à disposition d'une salle	p.22
Permanences et associations	p.23



# LUDO THÉQUE PARENTALE

Des jeux pour toute la famille



Venez jouer sur place et emprunter des jeux pour la maison

- jeux d'éveil pour bébés
- jeux d'imitation
- jeux d'assemblage
- jeux de société

Gratuit

## Mais aussi !

A votre disposition des livres sur l'éducation, la communication, l'éveil et la santé de l'enfant ; des magazines « peps » « grandir autrement » « l'enfant et la vie ».

## Horaires d'ouverture :

mardi 9h30 - 12h

mercredi 9h30 - 12h et 14h - 18h

vendredi 16h30 - 18h30

samedi 14h - 18h

Pendant les vacances scolaires, un flyer regroupant les horaires d'ouverture et les ateliers est à votre disposition une quinzaine de jours avant chaque période de vacances

# NOUVEAU!

ENTRE 14H ET 18H

## LES PETITS GESTES ÉCO-CITOYENS :

sensibilisation – valorisation – entraide



les mercredi 7 novembre - samedi 12 janvier - mercredi 27 février samedi 4 mai :  
la ludothèque vous ouvre ses portes sous forme d'ateliers de réparation.

4

# ATELIERS PARENTS-ENFANTS

## Qu'est ce que c'est ?



Des ateliers d'abord pour les enfants avec un large choix de thématiques (éveil corporel, cuisine, lecture, peinture, etc) dans lesquels parents et/ou grands-parents participent pleinement.

Des ateliers où parents, grands-parents et enfants partagent un moment ensemble autour d'une activité adaptée.

Les ateliers sont pensés, conçus et animés par des professionnels de la petite enfance (éducateurs de jeunes enfants, psychomotricienne, animateur).

### Sur inscription

(excepté l'atelier Lib'Artiste).

## MERCREDI

10h30 à 11h30

- Aide moi à faire seul
- Micro-scènes et autres spectacles pour enfants
- Peps
- Little Cook

1 fois / mois

Entre  
10h et 11h30

Lib'artiste

## VENDREDI

10h à 11h

- Eveil corporel
- Cap ou pas Cap

## SAMEDI

14h30 à 15h30

- Découvertes

16h à 17h

- Little Cook
- Micro-scènes et autres spectacles pour enfants
- Aide moi à faire seul
- Peps
- Peinturlure

## Éveil corporel

(enfants de 6 mois à 3 ans)

Dès 6 mois, l'atelier participe à l'éveil de votre enfant, tout en douceur. Des tout premiers gestes (attraper un objet, le maintenir, applaudir) à la maîtrise de son corps, l'enfant évolue étape par étape, se retourner, s'asseoir, avancer à 4 pattes, marcher, sauter, lancer ...)

Il vit ses premières émotions en apprenant avec votre complicité.

Un moment de plaisir, de partage et de bien-être.

Gratuit

## Little Cook

(enfants dès 3 ans)

Little cook est un atelier où l'on cuisine. On y réalise de délicieuses recettes (plutôt sucrées mais pas seulement!). On apprend, on découvre, on s'éveille, on déguste aussi parfois.

Dans tous les cas, on partage un moment agréable et l'on repart, recette en poche avec sa réalisation !

Participation financière : 1€ par enfant par séance

## Aide moi à faire seul

(enfants de 6 mois à 6 ans)

L'atelier applique les principes de la pédagogie initiés par Maria Montessori : Favoriser la confiance en soi et l'autonomie en permettant à l'enfant de faire des choix, d'évoluer à son propre rythme et en toute liberté.

Ici l'enfant choisit les activités qu'il souhaite faire en laissant libre cours à son imagination, le temps qu'il veut, seul ou avec d'autres enfants.

Exploration, découverte, concentration, réflexion : l'enfant responsabilisé évolue sous le regard des parents complices et observateurs

Gratuit

## Cap ou pas cap

(enfants de 6 mois à 3 ans)

Envie d'expériences insolites ? Envies d'accompagner votre enfant dans ses découvertes ? Ici on autorise. Le droit de toucher, manipuler, se salir. Le droit de découvrir et d'expérimenter : peinture au corps, jeux d'eau, jeux de terre ... Un autre moyen d'appréhender le monde.

Gratuit

## Micro-scènes et autres spectacles pour enfants

(enfants de 6 mois à 6 ans)

Atelier? Spectacle? Il est ici question d'histoires, de contes, de comptines, de cachettes, de surprises...

On ouvre grand ses oreilles et on en prend plein la vue. Baluchon, tablier comptines, marionnette à doigts...

Cet atelier Ce spectacle! Vous garantit émerveillement, découvertes, de la surprise, de l'amusement, du rêve!

Gratuit

## Lib'artiste

Un atelier ouvert et en accès libre où l'on peut prendre le temps d'observer et d'accompagner son enfant autour d'activités manuelles et artistiques. (Poterie, fusain, peinture sur galet, plantation ...)

Gratuit

## Découvertes

(enfants de 3 à 7 ans)

1 cycle de 5 séances en petits groupes permet de découvrir un art ou un savoir-faire avec parcimonie. Découvrir. S'initier à. Avoir plaisir à se retrouver. Evoluer ensemble.

Gratuit

Peinturlure  
(enfants de 2 à 12 ans)

Un atelier où les enfants peignent librement sans contrainte et sans jugement. Juste pour le plaisir de créer avec spontanéité, de découvrir les couleurs, les tracés, d'expérimenter outils et mélanges de couleurs, de laisser une trace, de contempler.  
Gratuit

Peps  
(enfants de 2 à 5 ans)

Atelier sportif qui offre la possibilité aux enfants de se mouvoir et de développer leur aisance corporelle (force, agilité, adaptation à l'espace, capacité à viser, à attraper, etc). Dans cet atelier, le parent devient son partenaire de jeu.  
Gratuit

# FORMATION À DESTINATION DES PARENTS



Une formation pour vous aider à améliorer la communication avec vos enfants tout en maintenant une autorité bienveillante dans le respect de vos valeurs éducatives et ainsi améliorer le climat familial et mieux vivre votre parentalité.

Animée par Tatiana LECURET  
de l'association CapMVE

Conférence  
le mercredi 17 octobre de 19h à 21h

La formation aura lieu  
les mardis 13, 20 et 27 novembre de 19h à 21h



# ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ



## Combien ça coûte ?

Gratuit : Participation  
pour la collation

Quotient Familial	Tarifs / année
RSA	10 €
0 à 480	12 €
481 à 581	13 €
582 à 683	14 €
684 à 792	15 €
793 à 963	16 €
> 964	17 €

Une équipe composée de permanents et de bénévoles accueille et accompagne les enfants et les jeunes dans leur scolarité tout au long de l'année.

Les séances se déroulent en deux moments distincts : un temps autour de l'accompagnement à la scolarité avec apport d'une aide méthodologique, d'outils et de conseils ; un temps où l'enfant a l'occasion de se détendre par le biais de diverses activités ludiques et culturelles (multimédia, ludothèque, jeux d'opposition, ateliers autour du livre...)

Une collation est proposée en début de séance.

**Primaires :** lundi et jeudi ou mardi et vendredi de 16h30 à 18h15 au Centre Social

**Collégiens :** Lundi et jeudi pour les 6ème et 5ème  
Mardi et vendredi pour les 4ème et 3ème,  
de 16h30 à 18h15 au Centre Social

Les parents des primaires auront la possibilité de participer aux séances d'accompagnement au cours de l'année (sur inscription auprès de la responsable).

Les parents des collégiens rencontreront 2 fois dans l'année le responsable d'action pour faire un bilan concernant le jeune et participer aux séances.



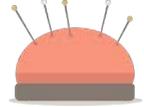
# CAFÉ PAPOTES

Le café papotes est un lieu d'échanges autour de la vie quotidienne où nous traitons de divers sujets (ex : les économies d'énergies, la prévention santé, la fabrication de produits de beauté...)

**Horaires** : lundi de 14h à 16h (tous les 15 jours)

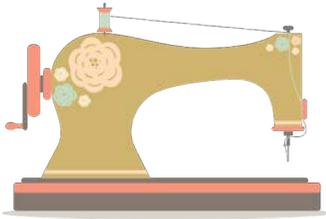
**Gratuit**

# GRAINE DE COUTURE



Martine vous accueille et vous accompagne dans l'apprentissage de techniques de base de la couture (ex : enfilez la machine, faire un ourlet, un patron...).

**Horaires** : vendredi de 14h à 16h30



Habitants Lille / Faches-Thumesnil	Habitants Extérieurs	Bénéficiaires des minima sociaux
15 €	25 €	5 €

# ÉCHANGE TA RECETTE, PARTAGE LA CUISINE

Vous avez envie de partager votre recette de gâteau au chocolat ou d'apprendre à faire un couscous, cet atelier est pour vous ! Le principe est qu'à chaque atelier une personne différente vient présenter et apprendre sa spécialité culinaire. Chaque participant repart avec sa réalisation.

**Horaires** : mardi de 14h à 16h30

*Sur inscription, 8 personnes maxi.*

*Tarif selon la recette.*



# EXPRESSION ET VIE QUOTIDIENNE

Cet atelier s'adresse aux personnes non francophones, peu ou pas scolarisées dans leurs pays d'origine. Il permet d'être plus à l'aise dans la vie quotidienne, de s'exprimer oralement, de sortir de son quartier.

**Horaire :** lundi ou jeudi de 9h à 11h (en fonction du niveau)

**Inscription sur rendez-vous  
auprès de Nathalie  
(pour les nouveaux participants)**

Habitants Lille / Faches-Thumesnil et Bénéficiaires des minima sociaux	Habitants Extérieurs
Gratuit	25 €



Vous aimez  
chanter, jouer la comédie  
ou même les 2 ?!!!



Ca tombe bien, votre Centre Social  
monte une comédie musicale dès la rentrée !  
Alors rejoignez- nous !!!

## APPEL À BÉNÉVOLES !

Vous avez un peu de temps disponible ?

Vous souhaitez faire partager vos savoirs ?

Vous avez envie de rencontrer d'autres personnes ?

**CONTACTEZ-NOUS !**

# PRENDS TA SANTÉ EN MAIN



## COMMISSION SANTÉ

Le sujet de la santé vous intéresse, vous parlez, rejoignez-nous au sein de la Commission Santé qui se réunit tout au long de l'année.

## BILAN DE SANTÉ AVEC L'INSTITUT PASTEUR

Vous souhaitez faire un Bilan Santé à l'Institut Pasteur de Lille et être accompagné, c'est possible avec votre Centre Social.

Prochaine date : lundi 15 octobre

**N'hésitez pas à contacter Nathalie NEF**  
pour tout renseignement au 03 20 88 32 33



## ATELIER SANTÉ BIEN ÊTRE

Rencontres mensuelles autour de différents thèmes (alimentation, esthétique, sophrologie...)

**Sophrologie** : les jeudis de 14h30 à 16h d'octobre à janvier (les jeudis 4-11-18 octobre / 8-15-22-29 novembre / 6-13-20 décembre / 10-17 janvier)

Adhérents	Minima sociaux
5€ pour le cycle	2€ pour le cycle



## MOIS ROSE ET FÉMINITÉ EN OCTOBRE

Programme détaillé courant septembre  
Renseignements et inscriptions  
à l'accueil du Centre Social

# ACCUEIL INDIVIDUALISÉ

## PRÉSENCE SOCIALE

Les jeunes peuvent rencontrer les animateurs du secteur jeune à l'É.L.J un samedi sur 2.

Au Collège Jean Zay - Permanence les jeudis de 9h45 à 10h15, mais aussi à la formation délégués d'élèves, à la sensibilisation sur les addictions et lors des moments de mixité égalitaire.

Sur les réseaux sociaux : les jeunes peuvent échanger avec Léo des activités ou des sujets qui les préoccupent.

Facebook : Léo CheminRouge



## 1.2.3 EMPLOI : UN PROGRAMME D'AIDE À LA RECHERCHE D'EMPLOI

Nous accompagnons les bénéficiaires du RSA dans leur recherche d'emploi au travers d'un cycle de 3 mois et autour de 3 thématiques qui sont les suivantes :

#Numérique  
#Mise en réseau  
#Coaching personnel

Les ateliers se dérouleront dans les centres sociaux Lazare Garreau, l'Arbrisseau et Chemin Rouge.

**Réunion d'information :**  
**Vendredi 21 Septembre à 9h30 au Centre Social**

Renseignements auprès de Perrine : 03 20 88 32 02

# LE NUMÉRIQUE VOTRE SERVICE

## CAF, Pôle Emploi, Impôts,.....

votre centre social vous accompagne dans vos démarches administratives en ligne....

Et vous pouvez aussi retrouver Stanko au Centre Social des 5 Bonniers les mardis de 10h à 12h (hors vacances scolaires) et dans différents lieux (Place du marché, hall des supermarchés, CCAS, etc.....),

**N'hésitez pas à le solliciter, ce service est gratuit !**



## ATELIERS NUMÉRIQUES

--> Vous avez envie d'acheter une tablette mais vous ne savez pas quel modèle choisir !!

--> Vous avez un ordinateur portable et vous voulez des conseils pour mieux l'appréhender !

--> Vous avez envie de retoucher des photos de vacances, dialoguer avec vos amis...

Stanko notre chargé d'animation et d'innovation numérique sera heureux de vous accompagner, de vous renseigner et vous donner la possibilité de tester les différents logiciels existants.

**Horaires (en fonction du niveau) :** lundi - vendredi de 9h30 à 11h30  
lundi - mardi de 14h30 à 16h30  
(hors vacances scolaires)

**Sur inscription auprès de stanko , 5 personnes maxi par créneau**

Habitants Lille / Faches-Thumesnil et Bénéficiaires des minima sociaux	Habitants Extérieurs
1 € / heure	5 € / heure

# ESPACE RESSOURCES

Perrine, C.E.S.F, Stanko, Chargé d'animation et d'innovation numérique et Léo, Référent du projet Jeunesse vous accompagnent sur RDV et essaient de répondre à vos besoins (*impression d'une attestation, utilisation de l'ordinateur, recherche d'emploi ou de stage...*).

Que vous soyez bénéficiaires du RSA, jeunes ou que vous rencontriez une difficulté passagère ils sont là pour vous aider !

## VACANCES EN FAMILLE



Votre Centre Social accompagne un projet vacances en famille en départ collectif pour l'été 2019.

Réunion d'échange autour du projet  
le Lundi 17 septembre à 14h

## LA DISTRIBUTION DES RESTOS DU CŒUR

Pendant la campagne des Resto du Coeur et les jours de distribution, le Centre Social propose un petit déjeuner ainsi que des ateliers de bien-être.

## LES MOTS POUR L'ÉCRIRE

Un écrivain public vous aide à la rédaction de courriers administratifs.

**Uniquement les jeudis matin sur rendez-vous**

Contact : Odile DECANTER au 06 61 16 23 26





Nous organisons toute l'année pour vos enfants de 3 à 17 ans des accueils de loisirs.

Ils sont accueillis le mercredi et à chaque période de vacances scolaires de 9 à 17h.

Les horaires pourront être modifiés lors des sorties.  
Possibilité de garderie payante : de 8h à 9h et de 17h à 18h.

Il sont encadrés par des animateurs responsables, qualifiés et compétents.

Nous avons le souhait de répondre encore plus aux besoins de vos enfants et de viser à leur bien-être, en nous basant sur des pédagogies alternatives telles que la pédagogie Montessori.

Le fonctionnement tend vers : L'épanouissement individuel, le respect, le bien vivre ensemble et la citoyenneté.

Votre participation à la vie du centre de loisirs est indispensable à une réussite commune.

A partir de Septembre 2018, un nouveau concept «Parent aidant», dispositif permettant d'impliquer les parents dont les enfants fréquentent les ACMSH dans la réparation et la préparation d'activités.

Nous vous proposons notamment, des temps pour profiter avec votre enfant, le voir s'épanouir en collectivité...des moments de plaisir, de partage et de bien-être. Vous avez la possibilité de participer à des temps forts, des sorties et des ateliers parents enfants durant les vacances scolaires.

Responsable ACMSH : Sandrine MUCKA

# POUR VOS JEUNES

de 11 à 17 ans (collégiens)



Responsable du secteur Ados : Léo VANZEVEREN

## A.C.M.S.H 11-17 ANS

Les jeunes sont accueillis pendant les vacances scolaires en journée complète de 9h à 17h ou en ½ journée pour des sorties, des activités de type de préventif, sportif, événementiel, culturel, participatif.

Pour les samedis (1 samedi sur 2), les activités ont lieu de 14h à 18h  
Entre chaque activité de loisirs, une Commission Jeunesse a lieu.

Le responsable du secteur est à votre disposition pour plus de renseignements et un planning par période sera disponible à l'accueil du Centre Social.

## COMMISSION JEUNESSE

Lors de cette commission, votre jeune pourra partager ses besoins débattre, réfléchir sur les animations. Vous pouvez si vous le souhaitez l'accompagner.

Elle est libre d'accès et gratuite.

Elle a lieu à l'Espace Loisirs Jeunes, 51 rue Gambetta à Faches-Thumesnil ou au centre social (cf le planning).

Facebook : Léo CheminRouge

## NOUVEAU! CITY SPORTS

Initiation sportive, par trimestre pour les collégiens, le mardi de 16h30 à 18h accompagné par Léo.

Attention : Fournir un certificat médical lors des inscriptions.

# INSCRIPTIONS ET TARIFS

Pour l'ensemble des actions mises en place par le centre social,  
la carte d'adhésion familiale est obligatoire.

Le tarif de la carte d'adhésion familiale est de 13€  
ou de 5€ pour les bénéficiaires des minima sociaux

TARIFS 2018-2019 - Accueils Collectif de Mineurs Sans Hébergement (ACMSH) 3/17 ANS								
Quotient Familial	Habitants Lille / Faches-Thumesnil		Habitants Extérieurs		Garderies* Tarifs de la 1/2 heure		Repas à Faches-Thumesnil (pour les ados uniquement)	
	1/2 journée	Journée	1/2 journée	Journée	Habitants Faches-Thumesnil et Lille	Habitants extérieurs	Habitants Faches-Thumesnil et Lille	Habitants extérieurs
0 à 480 €	0,60 €	1,20 €	0,90 €	1,80 €	0,10 €	0,20 €	0,70 €	1,00 €
481 à 581 €	1,20 €	2,40 €	1,40 €	2,80 €	0,20 €	0,25 €	1,20 €	1,60 €
582 à 683 €	1,40 €	2,80 €	1,60 €	3,20 €	0,25 €	0,33 €	1,60 €	2,10 €
684 à 792 €	1,60 €	3,20 €	1,90 €	3,80 €	0,33 €	0,40 €	2,10 €	2,70 €
793 à 963 €	1,90 €	3,80 €	2,25 €	4,50 €	0,43 €	0,55 €	2,70 €	3,30 €
>964 €	2,10 €	4,20 €	2,70 €	5,40 €	0,60 €	0,75 €	3,30 €	4,00 €

\*La garderie fonctionne tous les jours d'accueil en ACMSH de 8h à 9h le matin et de 17h à 18h le soir. Elle est réservée aux enfants dont les parents travaillent (ou sont en formation) sur présentation d'une attestation de l'employeur et sur inscription. Le décompte des présences en garderie se fait par 1/2 heure.

UNE SURTAXE DE 5€ PAR CRÉNEAU SERA APPLIQUÉE POUR TOUTES  
LES GARDERIES NON RÉSERVÉES ET NON LIÉES A UN IMPREVU JUSTIFIÉ.

Hors ado :

Les repas ont lieu à la cantine de Lille. La réservation se fait à la mairie de quartier de Lille Sud au 83 rue du Faubourg des Postes à Lille. Tel : 03 28 54 02 31.

À PARTIR DE VOTRE 3<sup>ème</sup> ENFANT  
INSCRIT A L'ACCUEIL DE LOISIRS

UNE REDUCTION DE 30%  
SERA APPLIQUÉE A VOTRE FAMILLE



Cette année : 3 créneaux.

Le mardi de 17h à 18h => niveau CE2 / CM1 => 12 places

Le mercredi de 14h45 à 15h30 => niveau CP / CE1 => 12 places

Le mercredi de 15h30 à 16h15 => niveau moyen / grand maternel => 8 places

Ici, on joue avec les mots, on joue avec son corps.

On chante et on lit aussi.

Et le tout en anglais s'il vous plait.

Inscription à l'année.

Quotient Familial	Habitants Lille / Faches-Thumesnil		Habitants Extérieurs	
	1 enfant	Tarif par enfant si 2 enfants inscrits	1 enfant	Tarif par enfant si 2 enfants inscrits
RSA	10 €	10 €	10 €	10 €
0 à 480 €	35 €	25 €	45 €	40 €
481 à 581 €	40 €	30 €	50 €	45 €
582 à 683 €	50 €	40 €	60 €	55 €
684 à 792 €	60 €	50 €	70 €	65 €
793 à 963 €	70 €	60 €	80 €	75 €
>964 €	80 €	70 €	90 €	85 €

# ACTIVITÉS SPORTIVES



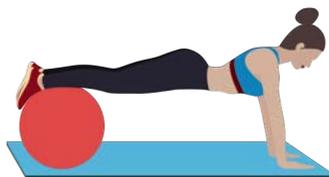
**Fournir un certificat médical lors de l'inscription.**

*Pour participer à la séance d'essai et valider votre inscription,  
le certificat médical est obligatoire.*

## GYM D'ENTRETIEN

En douceur et à votre rythme, venez pratiquer des exercices de gymnastique. Nabila, votre animatrice vous accompagnera et vous conseillera afin d'adapter au mieux les postures à vos besoins.

Le lundi de 17h à 18h30



## GYM TONIQUE

Envie de bouger sur une musique rythmée, ce cours dynamique et tonique animé par Nabila vous conviendra. Des exercices de renforcement musculaire vous seront proposés.

Ce cours est idéal pour les personnes souhaitant améliorer leur condition physique et retrouver l'aisance dans les mouvements.

Le lundi de 18h45 à 19h45

## AFRO FITNESS

L'afro fitness vous propose une succession de chorégraphies sur des musiques tendances. L'afro fitness associe des musiques latines et internationales à une séance d'exercice.

Laissez-vous emporter par l'ambiance de l'afro fitness pour vous défouler.

Le Mardi de 18h30 à 19h30.



# PILATES

Le cours de Pilate privilégie le travail autour du réalignement postural et de l'amélioration des mouvements de la vie quotidienne.

Ce cours vous permettra de gagner en souplesse et en mobilité et ainsi avoir une meilleure posture et un effet 'bien-être' au quotidien. Vanessa animera et vous accompagnera au fil des séances.



Le Samedi de 10 à 11h et/ou de 11h à 12h.

TARIFS Gym tonique / Gym adaptée Gym d'entretien / Afro fitness / Pilates	Habitants Lille / Faches-Thumesnil	Habitants Extérieurs	Bénéficiaires des minima sociaux
	30 €	60 €	10 €

# PENCHAK SILAT

Découvrez cet art martial traditionnel de Malaisie encadré par notre bénévole Hamid.

Les cours débutants seront encadrés par des jeunes du quartier devenu instructeurs suite à un séjour en Malaisie au cours de l'été 2018.

Cet art martial est basé sur le contrôle de soi, l'estime de soi, le respect...

**Cours débutant (à partir de 7 ans)**

Mercredi de 17h à 18h

au centre social La Maison du Chemin Rouge

**Cours confirmé**

Mercredi de 18h à 19h30

au centre social La Maison du Chemin Rouge

Jeudi de 18h30 à 20h30

au centre social des 5 Bonniers



Habitants Lille / Faches-Thumesnil	Habitants Extérieurs	Bénéficiaires des minima sociaux
30 €	45 €	10 €

# LES RANDO-BALADES

Découvrons notre région en marchant !

Les randos balades ont lieu une fois par mois (en journée ou en demi-journée) dans la métropole lilloise courant de l'année et dans la région pendant l'été. La marche est l'occasion de découvrir des lieux de proximité et de rencontrer de nouvelles personnes.

Renseignements à l'accueil.



## LES MARDIS DU CHEMIN ROUGE

Les seniors vous invitent autour d'un café, à partager des temps d'animations et de rencontres.

Le programme (Jeux, atelier mémoire, ciné goûter..) est arrêté lors des commissions seniors (ouvert à tous).

Le mardi de 14h à 16h30

Programme disponible à l'accueil du centre social

## LES DIMANCHES À PARTAGER



3 fois dans l'année nous vous proposons de venir nous retrouver autour de temps ludiques, artistiques, culturels....

Dimanche 18 novembre 2018 : Thé dansant au centre social de 14h30 à 19h

Renseignements à l'accueil ou dans la plaquette seniors.

# MISE À DISPOSITION D'UNE SALLE



Capacité d'accueil : 70 personnes maximum

Option vaisselle : de 50 à 80 € selon le nombre.

Réservation à l'accueil avec chèque de caution (1 000 €) selon les disponibilités.

Les réservations se font 3 mois à l'avance.

Tarifs :  
Habitant de Lille et de Faches-Thumesnil : 350 €  
Habitant extérieur : 800 €  
Forfait nettoyage : 50 €

La carte d'adhésion est obligatoire.

# PERMANENCES & ASSOCIATIONS

## **Association MAGMA**

L'association MAGMA est une association de spectacle vivant qui propose de créer, développer et produire des spectacles vivants touchants à toutes formes d'expression artistique : la danse, le théâtre, la musique, le chant, la vidéo, les nouvelles technologies, les arts visuels et tant d'autres...

## **Restos du Coeur**

L'équipe de bénévoles vous accueille pendant l'hiver chaque mardi et jeudi matin.

Inscription à partir de novembre 2018 au centre social.

La campagne des restos du cœur aura lieu de décembre 2018 à mars 2019.

## **Vie Libre**

Mouvement national d'abstinents volontaires, de sympathisants et d'anciens buveurs pour l'aide à la guérison des victimes de l'alcool.

Réunion d'expression :

Tous les 1er et 3ème jeudis du mois de 19h à 21h.

Contact : Nicolas MALFAIT au 06 28 25 45 35

## **L'éjappe est belle**

L'éjappe est belle est une association qui a pour but de créer un jardin communautaire en associant les quartiers périphériques et de créer du lien social.

Contact : lejappeestbelle@hotmail.fr

## **Association Rest'o**

Vous avez des problèmes de poids ? Un groupe se constitue au sein de votre quartier animé par une diététicienne, un psychologue, un éducateur médico sportif

Contact : 06 67 52 09 96

## **Halte garderie municipale «Les Bambinos»**

Vous participez à un projet, à un atelier du centre social !

Vous habitez Faches-Thumesnil !

Vous voulez faire garder votre enfant âgé de 2 mois et demi à 6 ans ?

Vous pouvez vous adresser à l'équipe de la halte garderie.

Pour en savoir plus : 03 20 52 58 66

## **Consultations de la PMI et Assistante sociale**

L'accueil aux consultations de protection maternelle infantile a lieu le mardi et le vendredi sur rendez-vous, dans nos locaux en présence du docteur de PMI et de la puéricultrice. Il est aussi possible d'obtenir un rendez-vous avec une assistante sociale.

Contact : UTPAS d'Hellemmes : 03 59 73 96 60

# Ouverture de l'accueil-secrétariat

En période scolaire :

lundi et samedi de 14h à 18h,  
mardi et vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h  
mercredi de 8h45 à 12h et de 14h à 18h

En période de vacances scolaires :

Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 18h



Imprimé par nos soins, merci de ne pas jeter sur la voie publique.


 Suivez-nous sur  
**Facebook**  
[facebook.com/MaisonduCaminRouge](https://facebook.com/MaisonduCaminRouge)

L'opération « Centres sociaux connectés » est cofinancée par le FEDER dans le cadre du programme opérationnel FEDER 2014-2020 pour la Région Hauts-de-France.



FACHES THUMESNIL

