

Le aléidoscope

Centre social des Sablons - Bords de l'Huisne. Le Mans

II Activités II Permanences II
II Accompagnements de projets II
II Développement de la citoyenneté II
II Associations II

**Programme de
septembre 2024
à juin 2025**

**SOLIDARITÉ
ÉDUCATION
RESPONSABILISATION
RESPECT**



DE NOUS À VOUS...

Vous voici donc en possession de la nouvelle brochure du Kaléidoscope pour l'année 2024/25.

En la feuilletant vous pourrez découvrir les différents services, activités et actions qui vous sont proposés pour cette année. Quelques changements ont été opérés afin de mieux répondre aux attentes de toutes et de tous.

Les salariés, aidés des bénévoles d'activité et des membres du conseil d'administration de notre association, sont à votre écoute pour vous donner les informations et les commentaires qui pourraient vous aider à choisir parmi les propositions présentées.

Un centre social comme le Kaléidoscope est un lieu de partage et d'échanges. Il est, pour les personnes qui le fréquentent, l'occasion de rencontres et donc d'enrichissement. C'est d'abord un animateur du territoire et par votre présence, vous contribuez à le rendre plus chaleureux et plus accueillant.

Vous trouverez également la liste des associations présentes dans nos murs ainsi que les services qui y sont hébergés. Toutes et tous partagent avec nous un objectif commun : mieux vivre sur ce territoire et mieux faire connaître ses richesses.

Merci à vous.

Les co-présidentes du centre social

LE CENTRE SOCIAL, SES MISSIONS

Le centre social est ouvert à tous et à toutes, c'est un lieu de proximité qui offre des services et des activités.

Au centre social, on réalise aussi des projets collectifs proposés par les habitants et les associations du quartier pour mieux vivre ensemble sur le quartier.

Enfin c'est un lieu où chacun peut s'exprimer dans le respect de l'autre, exercer des responsabilités, débattre, partager ses idées.

N'hésitez pas à franchir la porte et venir nous rencontrer !

LE PROJET SOCIAL

Depuis janvier 2024 un nouveau projet social sur le territoire

La caisse d'allocations familiales de la Sarthe a donné son agrément pour le nouveau projet social 2024-2027.

Durant ces 4 ans et à l'avenir, nous allons mieux communiquer et nous faire connaître, apporter des réponses concrètes aux besoins des habitants, être un espace de citoyenneté et contribuer à valoriser le territoire.

4 axes de travail ont été définis et vont se concrétiser au travers de nos actions :

- Les habitants, acteurs du développement des liens sociaux sur leur territoire.
- Le centre social développe l'entraide et la solidarité entre habitants.
- Le centre social prend en compte les besoins des familles.
- Le centre social pilote un projet jeunesse(s) sur le territoire.

Le nouvel axe jeunesse sera développé en partenariat avec les acteurs de la jeunesse du territoire.

Merci aux administrateurs et aux salariés qui se sont investis dans les réunions de réflexion et qui ont permis de définir les orientations du nouveau projet social 2024 / 2027.

NOUVEAU !

LE SECTEUR JEUNESSE AU CENTRE SOCIAL

**Pour tous les jeunes à partir de 11 ans,
une animatrice est présente pour vous accueillir.**

Des ateliers couture, dessin, peinture et stand-up sont proposés tout au long de l'année sur inscription. Pendant les vacances scolaires des activités seront proposées en fonction de vos idées et envies.

**Vous avez une idée, vous voulez monter un projet ?
N'hésitez pas à contacter Bérengère, animatrice citoyenneté jeunesse.**

SOMMAIRE

• Édito	p. 2
• Le centre social, ses missions	p. 3
• Le projet social / Le secteur jeunesse	p. 4
• Sommaire / Adhérer au centre social	p. 5
• Fonctionnement du centre social	p. 6
• Le Conseil d'Administration / L'équipe	p. 6
• Être bénévole au centre social	p. 6, 7
• À l'accueil, vous pouvez trouver	p. 7
• Écrivain public	p. 7
• Être parent	p. 8, 9
• Être habitant du quartier	
Créer, prendre soin de soi, s'exprimer	p. 10, 11
Partager une activité, des savoir-faire	p. 12, 13
Bien vieillir dans son quartier	p. 13
Agir pour son quartier	p. 13
Développer les solidarités	p. 14
• Retour sur Bords de l'Huisne en fête en images	p. 15
• Associations présentes au centre social	p. 16
• Les permanences	p. 17, 18
• Tarifs / Inscriptions	p. 19
• Horaires / Coordonnées	p. 20

ADHÉRER AU CENTRE SOCIAL

L'adhésion vous permet de :

- Être informé et participer aux activités, aux ateliers, aux évènements festifs.
- Accéder aux services (accompagnement à la scolarité, activités de loisir, ...).
- Participer au débat et valider des décisions en Assemblée Générale.
- S'impliquer dans la gouvernance du centre social.
- Défendre les valeurs portées par le centre social.

Adhésion de 10 € par famille

FONCTIONNEMENT DU CENTRE SOCIAL

Le centre social est une association qui fonctionne avec des salariés et des bénévoles.

Un conseil d'administration, composé d'habitants, d'associations du quartier et de représentants des financeurs, définit les orientations de l'association et valide les décisions.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

• Membres adhérents

Michelle Baron
Laurent Beaumont
Jeannine Blin
André Bruneau
Sylvie De Almeida
Pierrette Dubois
Marc Esnault
Josette Forges
Émilie Germont-Descotes
Roselyne Hatton
Michel Herfray
Martine Jarrier
Elisabeth Lehoux
Robert Marchal
Marie-Claire Prudhomme
Danielle Sochard
Stephanie Tissot
Un représentant de L'Arbre
Un représentant la CAF
Un représentant de la Ville du Mans

L'ÉQUIPE

- **Direction :**
Blandine Mauboussin
- **Accueil et administration :**
Solène Bodereau
Véronique Boivin
Carine Chaboisseau
Laurent Delhaye
- **Entretien des locaux :**
Mickaël Romme
- **Animation :**
Isabelle Bruneau
Éléna Christofides
Bérengère Gache
Ouardia Guédiane
Florence Labelle
Marie Loyer
Louange Ndanga Emeli
Sandra Terpereau

ÊTRE BÉNÉVOLE

Un centre social n'existe pas sans bénévoles !

Vous aussi pouvez un jour dire : je suis bénévole au centre social parce que :

J'apporte une aide ponctuelle, je me sens utile et c'est convivial !

Je viens donner un coup de main le jour de la fête du quartier ou aux Rastas du cœur !

À L'ACCUEIL, VOUS POUVEZ TROUVER ...

- **Des informations et orientations** vers différents services et animations du quartier.
- **Un accompagnement** pour vous aider dans vos démarches de la vie quotidienne (écrivain public).
- **Une écoute** de vos besoins et de vos projets.
- **Un lieu d'inscriptions** aux ateliers et aux activités.
- **La mise à disposition d'un poste informatique** pour vous connecter sur www.caf.fr ou d'autres services administratifs.
- **Une photocopieuse et un scan** (30 centimes) pour vos documents administratifs d'accès aux droits uniquement. Nombre de pages limité.



**> Photopies seulement les jours de permanences :
Les mardis de 14h à 17h et les jeudis de 9h à 12h**

ÉCRIVAIN PUBLIC

Un bénévole vous accueille sur rendez-vous pour **vous accompagner dans vos démarches administratives**.

Mercredi de 9h à 12h et de 14h30 à 17h30*

Jeudi de 9h à 12h*

*Les jours et horaires pourront être modifiés en cours d'année.
Renseignez-vous à l'accueil.

AU CENTRE SOCIAL

Je participe à un projet collectif cela me permet de rencontrer d'autres personnes !
Je donne des cours de français ou à l'accompagnement scolaire, j'aide à l'épicerie solidaire.

J'apporte des idées pour les semaines d'éducation contre les discriminations ; je participe aux réunions et aux événements festifs.

J'ai envie d'apporter des idées sur le fonctionnement et le projet du centre social
Je fais partie du Conseil d'Administration, je prends part aux décisions du centre social ou de l'union mancelle des centres sociaux

ÊTRE PARENT...

*Aider mon enfant à grandir
Aider mon enfant dans sa scolarité
Rencontrer d'autres parents
Prendre du temps pour moi*

LA PARENTHÈSE



**Pour vous,
Parent(s) avec ou sans vos enfants.**

Des programmes pour tous pendant les vacances scolaires :

Animations de proximité, ateliers parents-enfants, ateliers parents, sorties...

Des actions réfléchies et co-construites avec les familles désireuses de partager des temps d'animation collectifs et conviviaux. Des actions d'autofinancement.

Nouveauté : "La petite Parenthèse". Un à deux programmes pour les parents et enfants de 0 à 4 ans pendant les périodes scolaires.

Des activités/animations adaptées aux tout-petits.

Vous avez une idée, vous voulez monter un projet ?

Toutes vos idées, suggestions, propositions sont les bienvenues.

**N'hésitez pas à contacter Isabelle Bruneau, référente familles
ou Elena Christofides, animatrice familles.**

APPRENDRE AUTREMENT



Chaque séance, votre enfant est accompagné pour s'organiser dans son travail scolaire, mais aussi pour apprendre autrement.

Un programme pédagogique est construit par l'équipe pour l'année scolaire. Des minis stages culturels sont proposés pendant les vacances scolaires.

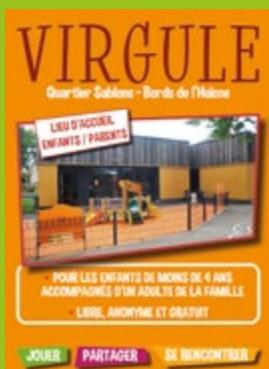
Des temps de rencontres et d'échanges sont programmés avec les parents.

Nous travaillons en concertation avec l'école de votre enfant.

L'équipe est composée d'une responsable, d'une animatrice et d'accompagnateurs bénévoles.

Pour tous renseignements, contacter Isabelle Bruneau, référente famille.

VIRGULE



Un Lieu d'Accueil Enfants Parents, dédié à la petite enfance (0- 4 ans)

Futurs parents ou parents d'un tout-petit, Virgule est un lieu de paroles, d'échanges, de jeux et de convivialité. Libre, anonyme et gratuit, on y rentre et on en repart quand on le souhaite.

Vous pouvez rencontrer d'autres parents, partager ensemble, vous soutenir mutuellement, prendre un temps privilégié pour jouer avec votre enfant.

Votre enfant découvre des jeux adaptés à son âge. Il rencontre d'autres enfants et joue avec eux.

L'accueil est assuré par des professionnels accueillants.

MAISON DE L'ENFANT DES SABLONS

28 rue du Roussillon, 72100 Le Mans

02 43 84 60 66

Lundi de 9h à 12h - Mardi de 14h à 17h

Vendredi de 9h à 12h

ÊTRE HABITANT DU QUARTIER

Créer, prendre soin de soi, s'exprimer

Coût des ateliers selon revenus : de 25 à 142 € / an

• Peinture sur soie : supplément pour fournitures

(Avis d'imposition 2024 sur les revenus 2023 indispensable)

Nous acceptons les Bons Temps Libres
de la Caisse d'Allocations Familiales.

DESSIN PEINTURE / Adultes et ados



Découvrir différentes techniques (acrylique, aquarelle, pastel) sur tous supports papier ou toile.

À partir de modèles choisis, prendre plaisir à observer et développer l'imagination.

Avec Rashmee Pal Chouteau.

Lundi

16h45 > 19h45

Mardi

16h30 > 19h30

PEINTURE SUR SOIE



Réaliser des objets, des foulards, écharpes multicolores, coussins, abat-jour, tableaux, cartes postales, marque-pages en apprenant différentes techniques.

Avec Maryse Rouillon.

Lundi

14h > 16h30

Prévoir supplément
pour fournitures

PRÉVENTION DES CHUTES SENIORS



Entretenir sa forme physique, adopter de nouvelles attitudes pour ne pas tomber.

Prendre soin de sa santé pour préserver son équilibre.

Avec Siel bleu.

Vendredi

9h05 > 10h05

et

10h15 > 11h15

RELAXATION-SOPHROLOGIE



La sophrologie permet de retrouver une détente corporelle et mentale par la pratique d'un ensemble de techniques (respiration, relaxation dynamique, visualisations...)

Vous vous sentez tendu-e, fatigué-e, déprimé-e, anxieux-se, vous dormez mal. Vous souhaitez vous préparer à une épreuve, un entretien, un accouchement... Vous rencontrez des problèmes d'addiction. Vous aimeriez avoir plus confiance en vous, mieux gérer vos émotions. Ou vous voulez simplement vous accorder un peu de temps, trouver en vous un espace de paix, de tranquillité ...

Alors les séances de sophrologie peuvent vous aider au fil des semaines à améliorer votre qualité de vie.

Séances animées par Anita Mercier le lundi et Martine Brion le mardi.

Lundi
18h > 19h
Mardi
15h > 16h

GYMNASTIQUE

Faire du sport en respectant son rythme dans une ambiance agréable et dynamique.

Avec Stéphanie Lespinet.

Mardi
9h30 > 10h30
Vendredi
11h > 12h

STRECHING

Envie de vous détendre, de relâcher les tensions musculaires, venez découvrir le stretching dans une ambiance douce et chaleureuse.

Avec Stéphanie Lespinet.

Mardi
10h30 > 11h30

BABYGYM



Apprendre à mieux connaître son corps, s'amuser en développant la concentration et l'adresse, écouter le groupe en pratiquant des petits jeux collectifs pour les enfants.

Avec Stéphanie Lespinet.

3/5 ans
Mercredi
14h45 > 15h30

TAI CHI CHUAN



Apporter une détente et un bien-être en respectant son rythme. Les mouvements sont faits avec lenteur et favorisent la circulation de l'énergie.

Avec Feng You Rambure.

Vendredi
9h30 > 10h45

SCRABBLE



Travailler sa mémoire, réfléchir en groupe ou simplement venir se détendre en jouant avec les mots.

Ouvert à tous
Lundi
14h > 17h

Partager une activité, des savoir-faire

COUTURE AUTONOME



Vous savez et aimez coudre mais vous n'avez pas de machine à coudre !

Pas de problème, le centre social vous met à disposition tout le matériel de couture nécessaire à la réalisation de vos envies, ...

Cet atelier n'est pas un cours et aucun professionnel ne sera là pour vous guider.

En revanche, les échanges d'idées, de compétences, de trucs et astuces seront probablement de mise entre les participants.

Une participation de 1€ par séance sera demandée pour l'achat et l'entretien du matériel. Les fournitures seront à apporter par vos soins (tissus, boutons, fermetures éclair, ...).

Lundi
À partir de 14h
jusqu'à 16h30
Sans inscription.
5 places par séance

PETIT DÉJEUNER



Un mardi par mois, des bénévoles vous accueillent pour partager un moment convivial autour d'un petit déjeuner : faire de nouvelles connaissances, échanger, donner naissance à des projets collectifs. Les associations peuvent venir présenter un projet ou une activité.

Ouvert à tous
Participation
demandée : 0,50€

CUISINE DU MONDE



Au travers d'échanges culinaires, venez découvrir les saveurs et les coutumes des quatre coins du monde.
Avec Florence Labelle.

Un jeudi / mois
14h > 16h30
Inscription à l'année

Bien vieillir dans son quartier

LA RÉCRÉ DES ADULTES / ACTIVITÉS SENIORS

+ de 60 ans.



Dans une ambiance conviviale, ensemble d'activités pour prendre soin de soi, rester actif et garder des liens sociaux. Les activités sont programmées en concertation avec les usagers.

- Activités sportives adaptées et accompagnées,
- Sorties et voyages culturels,
- Ateliers cuisine et repas partagés,
- Activités de loisirs, jeux,
- Activités intergénérationnelles
- Projets solidaires
- Ateliers de prévention : santé, logement, bien être

Tarif : adhésion plus règlement à l'activité

Agir pour son quartier

Mettre ses idées et ses talents au service des autres habitants

FÊTES DE QUARTIER

Noël, Grand Carnaval, la fête du quartier



Des idées, des envies, des propositions ou juste envie de faire ensemble, découvrir et apprendre, le centre social accueille et accompagne les habitants dans la préparation et l'animation de ces temps festifs et participatifs.

Bricolage, activités manuelles, cuisine, ... Toutes vos compétences contribueront à la réussite de ces fêtes de quartier.

Dès le mois d'octobre, faites-vous connaître à l'accueil du centre social, on vous attend.

Développer les solidarités

ÉPICERIE SOLIDAIRE

Par l'aide alimentaire, le centre social soutient les familles du quartier, orientées par les travailleurs sociaux pour améliorer leur situation.

L'épicerie solidaire propose des denrées à prix réduits mais aussi favorise de nouvelles rencontres à travers des ateliers et la participation au fonctionnement de l'épicerie.

L'équipe de l'épicerie, bénévoles et salariés, vous accueille une fois par semaine sur le temps de votre contrat.

APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS

Pour les adultes allophones, analphabètes et tous niveaux (non diplomant).

Apprentissage de la langue et compréhension des coutumes françaises.

L'objectif de ces ateliers est de permettre aux apprenants d'être plus autonomes dans leur vie quotidienne et de tisser des liens sociaux.

Inscriptions : se renseigner au centre social.

Dans la limite des places disponibles, uniquement pour les habitants du quartier

Horaires communiqués à l'inscription.

ACTIONS CONTRE LES DISCRIMINATIONS



Vous voulez contribuer à valoriser la diversité du quartier ? Rejoignez le collectif des associations du quartier pour des animations et des moments festifs multiculturels.

FONDS DE PARTICIPATION DES HABITANTS

Vous aimeriez organiser un petit évènement à plusieurs : par exemple un repas de voisins, une action de solidarité, un embellissement du quartier, autre chose ?

Une aide financière et technique peut vous être apportée, une animatrice du centre social vous accompagne.

RETOUR SUR BORDS DE L'HUISNE EN FÊTE 2024 EN IMAGES



ASSOCIATIONS PRÉSENTES AU CENTRE SOCIAL

ACMA CARAÏBES

- Promouvoir la culture de l'Outre-mer à travers nos activités
- Danses traditionnelles des Antilles adultes et enfants (Gwoka, Bélé, Biguine)
- Atelier créole (apprendre à parler et écrire) • Atelier cuisine
- Stage de danse et cours de percussions

Vous pouvez participer ou intégrer nos projets
06 37 91 68 51
acmacaraibes@gmail.com

ATLAS

- Promouvoir et faire connaître la culture de différents pays
- Danse orientale : enfants, ados
- Danse rythmique : enfants, ados, adultes
- Danse classique
- Gala de danse courant juin

Renseignements :
06 87 82 72 17
atlasbrahim@yahoo.fr

MOUV'MANS KREOL

- Promouvoir le carnaval des Antilles
- Cours de musique et danses déambulatoires.
- À partir de 16 ans.

Vendredi
18h30 > 20h30
Renseignements :
06 25 37 56 51
musiquedanseantillais
72mouvman@gmail.com

DO-IN

- Technique d'auto-massage issue des traditions énergétiques chinoises alliant postures, mouvements et étirements.
- Stimule les grandes fonctions du corps : respiration, circulation, digestion et procure de l'apaisement.
- Avec Stéphanie Delépine, praticienne diplômée de shiatsu.

Mardi
10h30 > 11h30
Renseignements et inscriptions :
Stéphanie Delépine
06 50 95 82 56

MUSIKOMETIS

- Vibrons sur de bonnes ondes !
- Ateliers musicaux
- Accueil de chanteur amateur ou non avec instrument

Mardi
17h > 19h
Renseignements :
07 83 55 24 77
musikometis@gmail.com

PROSPERO THÉÂTRE. *L'art du mouvement*

- Pratiques corporelles douces et dynamiques qui améliorent :
- La détente musculaire
- La conscience de l'organisation corporelle
- La conservation des mouvements essentiels
- La qualité des gestes quotidiens de l'être humain
- Avec Annick Augis, praticienne diplômée des méthodes Feldenkrais et Bones for Life.

Mardi
9h15 > 10h15
Mercredi
9h30 > 10h30 et 11h > 12h
Jedi
19h > 20h
Renseignements :
prospero.theatre@gmail.com
06 78 35 63 14

LES PERMANENCES

SERVICE ACCOMPAGNEMENT FAMILIAL DE LA C.A.F

- Accompagnement des événements familiaux (naissance, séparation, isolement, deuil).
- Accompagnement à l'appropriation et au maintien dans le logement (équipement mobilier ménager, ...)

Sur rendez-vous



CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES - CIDFF

Permanences d'informations juridiques de proximité.

Entretiens gratuits et confidentiels.

Informations données par une juriste sur le droit de la famille et des personnes, du travail, ainsi que sur le droit civil, les violences, pensions alimentaires, successions, ...

1^{er} et 3^{ème} lundi du mois

9h30 > 12h30 sur rendez-vous

Prise de RDV au 02 43 54 10 37

le matin 9h > 12h30

et le jeudi après-midi 13h30 > 16h

<http://sarthe.cidff.info>



INFORMATIONS ET CONSEILS AUPRÈS DE LA POPULATION

Le Délégué Cohésion Police Population exerce une mission de prévention, d'information et de conseil au plus près des habitants.

Intermédiaire entre les services de police et la population, il s'inscrit dans la police de sécurité du quotidien afin de recueillir les demandes et les attentes du public.

3^{ème} mardi de chaque mois sur rendez-vous

06 18 50 10 70

06 26 84 57 32

ddpn72-dcpp@interieur.gouv.fr

LE PLIE

Permanences emploi :

Vous recherchez un emploi, une formation ou des informations en lien avec votre recherche d'emploi, une conseillère en insertion professionnelle du dispositif PLIE est disponible pour répondre à vos demandes (CV, lettre de motivation, remobilisation, conseil en image numérique, recherche de projet ...).

Elle vous reçoit en entretien individuel sur rendez-vous.

Lundi

13h30 > 16h30

sur rendez-vous

02 43 47 49 90



Cofinancé par l'Union européenne

PERMANENCES NUMÉRIQUES

> Coup de pouce numérique

Vous avez des soucis pour utiliser votre ordinateur, votre tablette, votre smartphone, les réseaux sociaux ou écrire un e-mail ? Des conseillers numériques sont là pour vous aider pour vos démarches en ligne, échanger en visioconférence, suivre la scolarité des enfants, etc...

Lundi et jeudi

14h > 17h

Mardi

9h30 > 12h



P.M.I PROTECTION MATERNELLE INFANTILE

Une professionnelle est disponible pour répondre à vos questions au sujet de votre enfant et vous apporter du soutien.

Ponctuellement, des ateliers massage bébé sont mis en place gratuitement.

Des pesées permanentes avec une infirmière puéricultrice ont lieu au Kaléidoscope

Mercredi 9h > 11h30

sur rendez-vous

02 43 86 71 40.

Des consultations avec un médecin sont possibles à l'ESPAL,

Sur rendez-vous au 02 43 86 71 40.



LE JARDIN DES DÉCOUVERTES

Halte garderie.

Accueil occasionnel.

Au jardin des découvertes, votre enfant est accueilli à partir de 3 mois jusqu'à l'entrée en école maternelle par une équipe de 4 professionnelles de la petite enfance. Avec d'autres enfants, il participe à des activités d'éveil sensoriel et moteur. Il se prépare progressivement à la vie en collectivité.

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

8h45 > 12h15 et 13h15 > 17h15

Fermé le mercredi

Renseignements au 02 43 16 03 87



TARIFS

Adhésion obligatoire de 10 € par famille
Coût des ateliers selon revenus : de 25 à 142 € / an

- Peinture sur soie : **supplément pour fournitures**

(Avis d'imposition 2024 sur les revenus 2023 indispensable)

Nous acceptons les Bons Temps Libres
de la Caisse d'Allocations Familiales.

INSCRIPTIONS

SEMAINE D'INSCRIPTION :

(pas d'ateliers sur cette semaine)

Habitants du quartier :

Mardi 24 et mercredi 25 septembre.

Pour tous :

Jeudi 26 septembre

Les inscriptions peuvent avoir lieu tout au long de l'année,
dans la limite des places disponibles, aux horaires du centre social.

Démarrage des ateliers à partir du lundi 30 septembre

Le kaléidoscope

SOLIDARITÉ
ÉDUCATION
RESPONSABILISATION
RESPECT



9, rue du Cantal (Place du marché) 72100 Le Mans
Arrêt tram : Atlantides Sablons
Tél.: 02 43 84 60 66
csk@lemans.fr

www.lekaleidoscope-umcs.centres-sociaux.fr

Facebook : le kaleidoscope - centre social sablons bords de l'huisne

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi, mardi, mercredi, jeudi : 9h - 12h / 13h30 - 18h

Vendredi : 9h - 13h

