



ESPACE
MOULODJI
CENTRE SOCIAL

Programme

de septembre à
décembre



VILLE DE
CHOISY-LE-ROI



Samedi 28 septembre

Journée Portes Ouvertes 14h-20h

Cet événement est une occasion unique de découvrir toutes les activités et services que nous offrons tout au long de l'année.

Au programme :

• 14h00 – Accueil et café de bienvenue

Dès l'ouverture des portes, nous vous accueillerons avec un café convivial. C'est l'occasion idéale pour rencontrer l'équipe du centre et les autres participants.

• 14h30 – Visite guidée du centre

Partez à la découverte de nos locaux avec une visite guidée qui vous permettra de mieux comprendre notre fonctionnement et les différentes salles dédiées à nos activités variées.

• 15h30 – Présentation des ateliers

Nous vous proposerons une présentation détaillée des différents ateliers que nous organisons régulièrement.

• 16h30 – Ressourcerie

Venez découvrir notre ressourcerie où vous pourrez récupérer des vêtements gratuits. C'est une belle opportunité pour donner une seconde vie à des articles tout en soutenant notre engagement pour la durabilité et la solidarité.

• 17h00 – Découverte et rencontres des partenaires

• 17h30 – Inscriptions pour tous les ateliers

C'est le moment de vous inscrire aux ateliers qui vous intéressent. L'équipe sera à votre disposition pour vous aider dans cette démarche et répondre à vos questions.

• 18h30 – Spectacle et animations

Pour clôturer cette journée, nous avons prévu un spectacle surprise et des animations pour petits et grands.

Pourquoi participer ?

- Découvrir nos services : Que vous soyez à la recherche d'activités pour vos enfants, de soutien pour des démarches administratives, ou simplement d'un lieu de rencontre et de partage.

- Rencontrer l'équipe : L'équipe sera présente pour répondre à toutes vos questions et échanger sur vos besoins et attentes.

- S'impliquer dans la vie de votre quartier : Rejoignez-nous et découvrez comment vous pouvez contribuer à la vie du centre et bénéficier de l'appui d'un réseau solidaire et dynamique.

Nous espérons vous voir nombreux lors de cette journée qui promet d'être riche en découvertes et en échanges. N'hésitez pas à inviter vos amis et voisins !



PRÉSENTATION DE NOS ACTIVITÉS ANNUELLES

Activités périscolaires

- Aide aux devoirs (du CP à la 6^{ème})

Boostez la réussite scolaire de votre enfant !

- Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h45 à 18h.

Sur inscription

- Cours d'ALS (animations sociolinguistiques)

Améliorez vos compétences linguistiques et sociales avec nos ateliers !

- Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 11h

- Mercredi de 9h30 à 11h30. *Sur inscription*

Accompagnements administratifs sur rendez-vous :

- Lundi de 14h à 16h15

Services proposés : assistance pour la rédaction de CV et de lettres de motivation, déclarations auprès de la CAF, renouvellement de titre de séjour, création de boîte mail et tout autre type de courrier.

- Mardi de 14h à 16h15

• Services proposés : déclaration auprès de la CAF, renouvellement de titre de séjour, création de boîte mail et le suivi de votre compte AMELI.

- Mercredi de 14h à 17h

• Permanence « écrivain public » sur rendez-vous : soutien administratif et orientation (logement, protection sociale, emploi, retraite...)

- Mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

• Permanences numériques : Besoin d'aide pour vos démarches en ligne ?

Que vous utilisiez un smartphone, une tablette ou un ordinateur, un conseiller numérique est là pour vous accompagner (utilisation d'Internet, de la bureautique...). Prise de rendez-vous au 07 72 29 27 22.

Activités physiques et bien-être

Tarif 6.73€/activité/trimestre

Mardi :

Parcours motricité 3-5 ans de 10h à 11h

Favorisez le développement moteur de votre enfant avec nos ateliers ludiques !

Tarif : 6.73€ / trimestre

Remise en forme

- de 19h à 20h

Femmes et ados à partir de 14 ans

Rejoignez-nous pour un entraînement énergique et tonifiant.

- de 20h30 à 21h30

Hommes et jeunes à partir de 16 ans :

Participez à notre séance de remise en forme et atteignez vos objectifs de fitness dans une ambiance dynamique.

Mercredi :

Activité marche de 10h à 11h

«Marchons tous ensemble»

Rejoignez-nous pour profiter des bienfaits de la marche, tels que l'amélioration de la santé cardiovasculaire, le renforcement musculaire, la réduction du stress, l'augmentation de l'énergie et la socialisation.



Atelier mémoire de 11h à 12h

Participez à notre atelier mémoire pour stimuler vos capacités cognitives, améliorer votre concentration, renforcer votre mémoire et profitez d'un moment d'échange convivial.



PRÉSENTATION DE NOS ACTIVITÉS ANNUELLES (suite)

Judi :

- **Cours de Pilates** de 14h15 à 15h15

Renforcez et améliorez votre flexibilité avec nos ateliers de pilates !

Venez découvrir les bienfaits de cette pratique : tonification des muscles profonds, amélioration de la posture, réduction du stress et augmentation de la souplesse, le tout dans un environnement calme et relaxant.

- **Cours de Zumba** de 20h45 à 21h45 :

Pour les femmes et les ados à partir de 14 ans

Vibrez au rythme de la Zumba et découvrez ses nombreux bienfaits !

Améliorez votre forme physique, boostez votre humeur, et brûlez des calories tout en vous amusant dans une ambiance festive et dynamique.

Vendredi :

Initiation Hip-Hop de 18h45 à 19h45 : *à partir de 8 ans.*

Exprimez-vous et développez votre rythme avec nos ateliers Hip-Hop !

Améliorez votre coordination, boostez votre confiance en vous, et faites le plein d'énergie tout en apprenant les mouvements et les techniques du Hip-Hop dans une ambiance dynamique et amusante.



Octobre : Thématique Bien-Être

Mercredi 2 octobre

Karoké, spécial chansons françaises

de 15h à 17h30

Profitez d'un moment ludique et convivial en chantant vos chansons préférées avec nous lors de cette session mensuelle de karaoké.



CAFÉ PAPOTE

Mardi 8 octobre

«Mieux vaut prévenir que guérir» 14h30-16h

Venez échanger autour de la prévention et des bonnes pratiques pour maintenir un bien-être optimal dans votre quotidien.

Mardi 15 octobre

«Initiative habitants» 14h30-16h

Participez à une discussion collaborative ! Et si nous créions un projet tous ensemble pour dynamiser notre quartier et renforcer nos liens ?

Mercredi 9 octobre

Jouons en famille aux jeux en bois

de 15h à 17h30

Une activité dédiée aux familles : parents et enfants se retrouvent pour des jeux et des activités en groupe pour renforcer les liens familiaux et passer un agréable moment ensemble.

Octobre :

Thématique Bien-Être

Inscriptions obligatoires aux activités du centre social, elles seront ouvertes une semaine avant chaque action.

Samedi 12 octobre

Sortie balade en amphi bus sur Paris

Rendez-vous à 12h30 devant l'Espace Mouloudji

Venez visiter la capitale et passer un bon moment ensemble.

Tarif : 4.30€/personne + de 10 ans et 2.15€/enfant de -de 10 ans

Mercredi 16 octobre

Atelier Théâtre pour Adultes

15h-17h

Développez votre créativité et votre expression personnelle avec cet atelier de théâtre, une occasion idéale pour explorer les arts de la scène tout en favorisant le bien-être personnel.

Vendredi 18 octobre

Thématique Bien-être « Quand la nature rejoint la nourriture » 14h30-17h

Rejoignez-nous pour une soirée spéciale où nous explorerons l'harmonie entre la nature et une alimentation saine. Découvrez des conseils pratiques pour intégrer des éléments naturels dans votre régime alimentaire.



Novembre :

Thématique Bien-Être

CAFÉ PAPOTE

Mardi 5 novembre

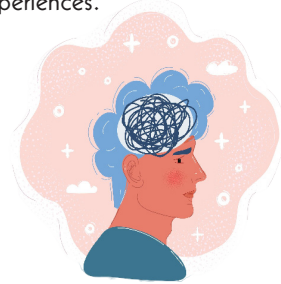
« La Charge Mentale » 14h30-16h

Rejoignez-nous pour discuter de la gestion de la charge mentale. Découvrez des stratégies pour mieux équilibrer vos responsabilités et alléger votre quotidien.

Mardi 19 novembre

« Le handicap et le regard des autres, comment vivre avec ? » 14h30-16h

Participez à une discussion ouverte sur le handicap et les perceptions sociales. Explorez les défis liés au regard des autres et partagez vos expériences.



Mercredi 6 novembre

Karaoké spécial années 80 15h-17h30

Participez à une session de karaoké ludique et conviviale pour chanter vos chansons préférées et vous détendre dans une ambiance chaleureuse.

Novembre :

Thématique *Bien-Être*

Décembre :

Thématique *Vivre Ensemble*

Inscriptions obligatoires aux activités du centre social, elles seront ouvertes une semaine avant chaque action.

Mercredi 13 novembre

Jouons en famille à la bonne paie

15h-17h30

Une activité familiale pour parents et enfants : venez partager des jeux et des moments de plaisir en groupe, renforçant les liens familiaux et créant des souvenirs joyeux.



Mercredi 20 novembre

Atelier théâtre pour adultes 15h-17h

Développez votre créativité et explorez le théâtre dans cet atelier spécialement conçu pour les adultes, tout en favorisant le bien-être personnel et l'expression artistique.

Vendredi 22 novembre

Soirée droits de l'enfant 19h-21h

Assistez à une soirée interactive pour explorer les droits de l'enfant et les enjeux qui les entourent. Découvrez comment favoriser une meilleure compréhension et inclusion pour garantir leur bien-être et leurs droits.

Samedi 30 novembre

Brunch participatif et projection de film

12h-14h

Participez à un brunch convivial suivi de la projection d'un film sur le handicap à 15h. Un moment de partage autour de la nourriture et du cinéma, avec une discussion enrichissante sur le handicap.

CAFÉ PAPOTE

Mardi 3 décembre

« Comment gérer un budget de A à Z »

14h30-16h

Participez à un café papote interactif pour apprendre à gérer votre budget de A à Z. Profitez d'un moment d'échange et de conseils pratiques pour maîtriser vos finances et optimiser vos ressources.



Mardi 17 décembre

« Quelles solutions aux conflits de voisinage ? » 14h-16h

Participez à notre café papote pour discuter des meilleures solutions aux conflits de voisinage. Profitez d'un moment convivial pour échanger des idées et découvrir des approches pour favoriser une vie en communauté harmonieuse.



Décembre :

Thématique *Vivre Ensemble*

Mercredi 4 décembre

Karaoké spécial tour du monde

15h-17h30

Rejoignez-nous pour une session de karaoké pleine de joie et de bonne humeur. Chantez vos morceaux préférés et passez un moment agréable en compagnie des autres participants. *Sur inscription*



Samedi 14 décembre

Visite nocturne du Jardin des Plantes «Jungle en voie d'illumination»

Départ à 17h30

Plongez dans la magie des illuminations lors d'une visite guidée nocturne au Jardin des Plantes. Profitez d'une expérience unique au cœur de Paris, où la nature se dévoile sous un nouvel éclat.

Rendez-vous à 17h30 devant l'Espace Mouloudji

Tarif : 4.30€/personne plus de 10 ans et 2.15€/ enfant de moins de 10 ans

Samedi 7 décembre

Marché de Noël à Montmartre Rendez-vous à 13h devant l'Espace Mouloudji, départ à 13h30; retour à 18h

Venez découvrir les merveilles du marché de Noël à Montmartre. Profitez d'une après-midi magique pour explorer les stands festifs et les décorations de Noël dans l'un des quartiers les plus emblématiques de Paris.

Tarif : 3.36€/personne plus de 10 ans et 1.68€/ enfant de moins de 10 ans

Mercredi 18 décembre

Atelier Théâtre pour adultes 15h-17h

Participez à un atelier de théâtre pour adultes, idéal pour stimuler votre créativité, explorer les arts de la scène et favoriser le bien-être personnel. *Sur inscription*



Mercredi 11 décembre

Jouons en famille au baccalauréat

15h-17h30

Une activité familiale où parents et enfants peuvent se retrouver pour des jeux et des activités en groupe. Renforcez les liens familiaux tout en vous amusant ensemble. *Sur inscription*

Samedi 21 décembre

Sortie « Cirque » Rendez-vous 12h devant l'Espace Mouloudji

Assistez à un spectacle de cirque captivant. Une expérience divertissante pour toute la famille pour clore l'année en beauté.

Tarif : 4.30€/personne plus de 10 ans et 2.15€/ enfant de moins de 10 ans



Centre social Espace Mouloudji

1 Pierre Brosolette
94600 Choisy-le-Roi
(Arrêt : Jean Villard bus 103)
Tél : 01 48 53 41 55

Suivez toutes nos infos
sur notre groupe WhatsApp
(inscriptions auprès de notre accueil)
ou en faisant une demande
sur l'application au 06.75.96.44.41
Site internet : www.choisyleroi.fr

Horaires d'ouverture

| | | |
|----------|---------------|-------------|
| LUNDI | 9h-12h | 14h - 21h45 |
| MARDI | 9h - 12h | 14h -21h45 |
| MERCREDI | 9h - 21h45 | |
| JEUDI | 9h - 12h | 14h - 21h45 |
| VENDREDI | 14h - 21h00 | |
| SAMEDI | 14h00 - 20h30 | |



VILLE DE
CHOISY-LE-ROI