



ESPACE
MOULOUJÏ
CENTRE SOCIAL

Programme

Octobre
Décembre



CHOISY-le-ROI

Vos activités



Les activités sportives et bien-être

Hip-hop 6/9 ans

Les vendredis de 17h à 18h30

Hip-hop 10/13 ans

Les vendredis de 18h45 à 20h

Remise en forme fitness

Les mardis de 19h à 20h

Zumba

Les mercredis de 19h à 20h

Pilate

Les jeudis de 14h15 à 15h15

Aquabike

Les jeudis de 12h30 à 13h15

Attention : il n'y a pas d'activité pendant les vacances scolaires !



À noter : Il n'y a pas d'activité pendant les vacances scolaires.

Toutes les activités sont sur inscription et le tarif est établi en fonction du quotient familial (à faire calculer auprès du service enfance).

Les activités culturelles et éducatives

Aide aux devoirs

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h45 à 18h
Aide proposée aux enfants du CP jusqu'au collège.

Animations sociolinguistiques

Groupes et horaires par niveau :

- Jeudi et vendredi 9h/11h : débutants
- Lundi et mardi 9h/11h : niveau intermédiaires débutants
- Mardi et vendredi 9h/11h : niveau intermédiaires
- Mardi et jeudi 9h30/11h30 : intermédiaires/confirmés

Ateliers mémoire

Tous les jeudis de 10h à 11h et de 11h à 12h

Ateliers couture

Tous les mercredis de 18h à 20h jusqu'au 10 décembre
Attention : il n'y a pas d'activité pendant les vacances scolaires !

Atelier payant (6,86 €) et sur inscription





Les permanences sociales et administratives

Écrivain public

Tous les mercredis sur rendez-vous de 14h à 17h
Les permanences départementales :
1 mardi sur 2 en alternance avec le centre social
Espace Langevin, sur rendez-vous au 3994



Permanences CPAM

Tous les jeudis sur rendez-vous pris sur le compte
AMELI ou au 3646

Permanences ressources administratives

Orientation et accompagnement dans vos démarches administratives. Réservations auprès de l'accueil



Les animations

Octobre

**La Semaine bleue :
Semaine nationale des personnes
âgées et des retraités**

Du 6 au 12 octobre

Une semaine riche en animations pour valoriser la place des aînés dans notre société. Participez, partagez, célébrez !

Mardi 7 octobre

Balade pédestre à Paris : À la rencontre de Montmartre !
Sur inscription et prévoir son titre de transport

Mercredi 8 octobre

14h30-16h30

Karaoké spécial « Disco »

Enfilez vos pantalons « pattes d'eph' » et venez faire vibrer vos cordes vocales sur les plus grands tubes disco !

14h30-16h30

Karaoké spécial « Disco »

Enfilez vos pantalons « pattes d'eph' » et venez faire vibrer vos cordes vocales sur les plus grands tubes disco !



Jeudi 9 octobre

10h-12h

Atelier mémoire spécial « Semaine bleue »

En l'honneur des seniors un atelier spécial « photo langage ». L'occasion de recueillir des pensées et des témoignages sur des photos sélectionnées en amont.



14h30-16h30

Atelier « Bien vivre et bien vieillir » Massage, gommage et brushing

Offrez-vous une parenthèse de douceur : un atelier pour prendre soin de soi, se détendre et favoriser la détente et le rire dans un cadre chaleureux et bienveillant.

Sur inscription



**Le centre vous ouvre ses portes du lundi au vendredi et un samedi par mois.
Rejoignez-nous pour partager des moments d'échanges et de convivialité !**

Vendredi 10 octobre

14h30-16h30

Loto d'Automne

Trouvez les bons numéros pour gagner le gros lot dans une bonne ambiance !



Mardi 14 octobre

17h

Café papote «Octobre rose»:

Quel que soit votre âge, la prévention reste le moyen le plus sûr de se protéger. C'est au moment du café que nous vous proposons d'échanger sur la prévention du cancer.



Mercredi 15 octobre

14h30/16h30

Karaoké spécial «Météo»

Il vous sera proposé ce jour-là de chanter et de participer à des jeux musicaux en fonction de la météo de Mouloudji : pluie, neige mais aussi soleil seront de la partie !



Jeudi 16 octobre

14h30/16h30

Thé dansant spécial «Tourbillon d'Automne»

« La farandole des anniversaires »

Vous êtes nés en octobre ? Venez participer à un goûter d'anniversaire spécial adulte. Votre contribution ? Un gâteau ou une boisson que nous partagerons ce jour-là.



Vendredi 17 octobre

18h30/20h

Soirée débat - Handicap ?

« Le parcours du combattant »

Vous êtes aidants ou en situation d'handicap ? Participez à une soirée-débat pour partager vos expériences, vos vécus et déconstruire certaines idées reçues. L'objectif : faire en sorte qu'accompagner ne soit plus un parcours du combattant, mais une démarche plus simple et accessible à tous !

Les animations

Novembre

Mardi 4 novembre

16h/17h

Club lecture

Le club lecture, c'est l'occasion de se retrouver pour échanger, découvrir et partager autour d'un livre ou de textes choisis.

Mercredi 5 novembre

14h30/16h30

Karaoké spécial « Soleil »

Un petit défi sera lancé à nos chanteurs : ne chanter que des chansons qui comprennent le mot soleil. Vous ne trouvez pas ? C'est nous qui aurons peut-être la solution !



Jeudi 6 novembre

14h30/17h

Thé dansant

Après-midi festif pour bouger en douceur. Envie de réchauffer l'automne ? Retrouvez-nous pour cet après-midi rythmée !



Mercredi 12 novembre

14h30/16h30

Karaoké spécial « Paris »

Chantez la Ville Lumière à pleins poumons ! Entre chansons emblématiques et ambiance chaleureuse, laissez-vous porter par les plus beaux airs parisiens dans une scène ouverte à toutes et à tous.

Mardi 18 novembre

14h/16h

Café papote « Bien-être au quotidien »

Les jours raccourcissent, les températures baissent... Prenons un moment pour échanger sur nos astuces bien-être et garder le moral dans la grisaille !

Mercredi 19 novembre

14h30/16h30

Karaoké jeu « Droits de l'enfant »

Un moment festif et engagé pour faire entendre les voix des plus jeunes. Jouez, partagez et amusez-vous en famille ou entre amis autour des jeux proposés ce jour-là.

Jeudi 20 novembre

14h30/16h

« Douceurs berbères »

Atelier pâtisserie. Venez déguster des délices venant tout droit du Maghreb. Moment agréable garanti !



Mercredi 26 novembre

14h30/16h30

Karaoké « Edith Piaf »

Prenez le micro et laissez-vous « emporter par la foule » et l'univers émouvant de la môme Piaf.

« La farandole des anniversaires »

Vous êtes nés en novembre ? Venez participer à un goûter d'anniversaire spécial adulte. Votre participation ? Un gâteau ou une boisson que nous partagerons ce jour-là.



Décembre

Mardi 2 décembre

16h/17h

Club lecture

Moment privilégié pour partager son amour des livres et échanger autour de thématiques littéraires ou des différentes envies qui nous poussent à ouvrir un livre.



Mercredi 3 décembre

14h30/16h30

Karaoké « Chants du monde »

Explorez les langues et les styles musicaux du monde entier au travers de chants et de comptines que tout le monde pourra fredonner.



Mercredi 10 décembre

14h30/16h30

Karaoké « Cinéma »

Rien de tel qu'une sélection des meilleures musiques de film pour un après-midi rempli de nostalgie et d'émotions.



Mardi 16 décembre

16h/17h

Café papote « Noël, fête ou pas fête ? »

Venez savourer un après-midi chaleureux autour de l'esprit de Noël et de ses recettes emblématiques, pour vivre pleinement cette période festive.



Jeu di 18 décembre

14h30/16h30

Thé dansant spécial « Douceurs d'hiver »

Clôturons l'année dans la joie et la convivialité ! Un moment festif pour célébrer les liens tissés tout au long de l'année et partager ensemble un bel après-midi dansant.

« La farandole des anniversaires »

Vous êtes nés en décembre ? Venez participer à un goûter d'anniversaire spécial adulte.

L'inscription ? Un gâteau ou une boisson que nous partagerons ce jour-là.

Vendredi 19 décembre

19h/21h

Soirée spéciale « Vacances »

Rires et jeux seront au programme de cette dernière soirée.

Infos Pratiques



Centre social Espace Mouloudji

1 place Pierre Brossolette
94600 Choisy-le-Roi
(Arrêt : Jean Villard bus 103)
Tél : 01 88 29 50 96
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

LUNDI, MERCREDI, JEUDI ET VENDREDI	9h-12h et 14h-20h
MARDI	9h-12h et 16h30-20h
SAMEDI	Un samedi par mois (se renseigner à l'accueil) 14h-18h

Tarifs

Tarifs	+ de 10 ans choisyen	- 10 ans choisyen	Hors commune	-10 ans hors commune
A	7.10€	3.55€	14.09€	7.04€
B	3.55€	1.77€	7.10€	3.55€
C	11.32€	5.66€	22.75€	11.37€
D	4.39€	2.19€	9.91€	4.95€
E	3.43€	1.71€	6.86€	3.43€

Les pièces justificatives à apporter

Veuillez vous munir d'une **pièce d'identité**, du **livret de famille** et d'un **justificatif de domicile** de moins de 3 mois. **Aucune inscription ne sera effectuée par téléphone ou par l'intermédiaire d'une tierce personne.**

Pour plus d'informations appelez le **01 88 29 50 96**