

## Le Centre social Mille et une familles est un équipement du pôle "Animation de la Vie Sociale" de l'association Gammes.

- C'est un lieu ouvert à tous les habitants du quartier et au delà.
- Il accueille les personnes qui recherchent une information, une orientation, une activité.
- Il accompagne les propositions de projets et les initiatives individuelles ou collectives.
- Il propose des services, des activités, des temps et des espaces de rencontre, de partage et de projets.
- Les participants y sont actifs et leur avis compte.
- Il associe des bénévoles et des professionnels.

## Infos pratiques

Centre social Mille et une familles  
23, rue Dom Vaissette  
34000 Montpellier  
06 08 90 64 89

 [centresocialmilleetunefamille](https://www.facebook.com/centresocialmilleetunefamille)

## Horaires d'ouverture

- Lundi 09h-12h30/13h30-17h
- Mardi : 13h30-17h
- Mercredi : 09h-12h30/13h30-17h
- Jeudi : 09h-12h30/13h30-17h
- Vendredi : 09h-12h30/13h30-17h

## Tarifs

Pour participer aux activités,  
il vous suffit de vous inscrire au pôle AVS

**Inscription individuelle: 5€/an**

**Inscription familiale: 10€/an**

**Activités régulières : 15€/pers/an**



## Centre Social Mille et une Familles



Les actions du centre social sont soutenues par :

## Accueil

Bienvenue ! Besoin d'un renseignement ?  
D'une information ? D'une écoute ?  
Curieux.ses ? Vous êtes au bon endroit !

**Du lundi au vendredi aux horaires d'ouverture**

## Parents

### Soutien à la parentalité



- Réunions thématiques
- Groupes de paroles
- Interventions de professionnels
- Accueil informel

## Enfants

### Accompagnement scolaire

#### Aide et entraide



- Aide aux devoirs, aide méthodologique
- Ateliers réguliers (lectures, contes, jeux)
  - Entraide entre jeunes
- Accompagnement à la réflexion et à la maturation de projets d'orientation des jeunes de 3ème et lycée

**Primaires : Le mardi et le vendredi 16h30 à 18h**

**Collégiens : Le lundi et le jeudi 17h à 18h30**

**Lycéens : Le mercredi 14h à 18h**

**Aide & Entraide :**

**Les lundis & jeudis de 17h00 à 19h00**

### Le temps des enfants

Activités manuelles, Jeux de société, visites  
au musée, lecture de contes

**Le mercredi de 9h30 à 12h00**



## Adultes

### Linguistique

Apprentissage du français, consolidation de la langue

### Conversation

Pratique du français à l'oral autour de thématiques

**Horaires variables selon les niveaux**

### Point d'information et d'orientation

Accueil individuel pour :

- Information sur la vie sociale et familiale
- Soutien pour les démarches administratives simples
- Soutien à la constitution de dossiers de demande de naturalisation

**Le jeudi de 9h15 à 12h00 - Sur Rdv**

### Se préparer au code de la route

Venez vous entraîner pour passer le code de la route, entraînement, sessions

**Le lundi de 14h00 à 16h00**

### Permanence informatique



Découverte des outils numériques  
Accompagnement aux démarches en ligne  
Approfondissement informatique (Excel, Word, Pwt...)

**Le jeudi de 14h00 à 16h15 - Sur Rdv**

### Couture

- Réalisations personnelles et collectives
- Echanges, partage, convivialité et bonne humeur

**Le mardi de 14h00 à 16h00**



## Café culture

Du dessin, de l'écriture, du collage, des débats, des jeux et des visites d'expositions pour se rencontrer  
autour de la culture



**Le jeudi de 14h00 à 16h00**

### Atelier de surcyclage créatif



Fabrication simple et ludique d'objets de décoration, d'objets de tous les jours à partir de matériel réemployé...

**Un vendredi sur deux de 14h00 à 16h00**

### Atelier bien être

Mieux-être, estime de soi

**Le jeudi de 9h30 à 11h30**



### Randonnée pédestre

A la demie journée ou la journée  
Adultes & enfants

**1 fois par mois le week-end**

### Balades au bord de l'eau

**Le jeudi de 14h00 à 16h30**

## Tout public & familles

### Activités vacances

Sorties, grand jeux, activités manuelles, culturelles, physiques et toute autre activité selon vos envies et propositions !

**Pendant les vacances scolaires**



## Associations

### Soutien à la vie associative

Mise à disposition de locaux pour la vie associative locale  
- Développement de projets communs

**De façon régulière ou ponctuelle**