# Le centre social en quelques mots

À Montpellier, l'association Gammes agit depuis plus de 75 ans pour renforcer la solidarité, l'inclusion et le lien social.

Elle porte le centre social 1001 Familles, un espace de proximité ouvert à tous pour tout les âges.

On y propose une grande variété d'activités : ateliers culturels, créatifs ou numériques, sorties, temps d'échanges, accompagnement administratif ou parental, événements de quartier... C'est un lieu où l'on peut s'informer, rencontrer d'autres habitants, participer ou s'engager selon ses envies. L'équipe salariée et les bénévoles sont à l'écoute, et les habitants jouent un rôle central dans la vie du centre. Le centre social 1001 Familles est un espace ancré dans le quotidien, pensé pour répondre aux besoins des habitants et encourager leur participation.





# **NOUS CONTACTER**



Centre social 1001 Famille-Association Gammes 23. rue Dom Vaisette 34000 Montpellier



06 08 90 64 89



alise@gammes.org



#### **CentresocialmilleetuneFamilles**

#### **HORAIRES D'OUVERTURE:**

Lundi: 9h-12 / 13h30 - 17h Mardi: 13h30 - 17h Mercredi: 9h-12 / 13h30 - 17h Jeudi: 9h-12 / 13h30 - 17h Vendredi: 9h-12 / 13h30 - 17h

# **TARIFS**

Pour participer à nos activités, il suffit de vous inscrire au pôle AVS Inscription individuelle : 5€/an Inscription familiale: 10€/ an Activité régulière : 15€/an

N'hésitez pas à vous inscrire pour connaitre toute l'actualité.

Les actions de Gammes-AVS sont soutenues par :







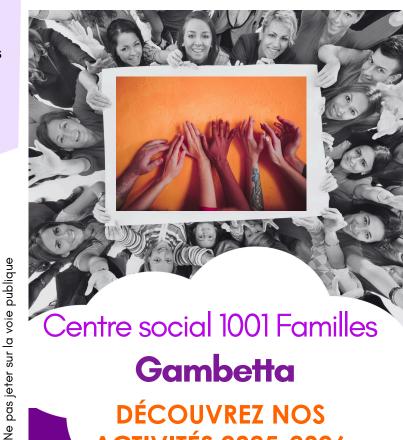




05/25







# Gambetta

**DÉCOUVREZ NOS ACTIVITÉS 2025-2026** 

# Dans votre quartier,

un lieu pour tous et construit par tous pour faire des rencontres, se divertir, échanger, s'informer et s'investir!



## **Pour les Adultes**

#### Atelier Linguistique 'ASL'

Apprentissage du français, consolidation de la lanque.



#### **Atelier Conversation**

Pratique du français à l'oral autour de thématiques

> Horaire variable selon les groupes de 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 d'un dossier de demande de naturalisation

Les jeudis de 9h15 à 12h - Sur RDV - demandez à l'accueil

## Se préparer au code de la route

Session d'entrainement



Les lundis de 14h30 à 16h

## **Permanence Informatique**



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

Les ieudis de 14h à 16h15 - Sur RDV demandez à l'accueil

# **DIVERSES** ...

#### **Atelier Couture**

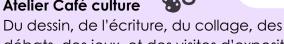




Réalisation personnelles et collectives Echanges, partage, convivialité et bonne humeur

Les mardis de 14h à 16h

#### Atelier Café culture



débats, des jeux, et des visites d'expositions pour se rencontrer autour de la culture

# **Atelier Surcyclage**



Les Jeudis de 14h à 16h

Fabrication d'objets et décoration à partir de matériel réemployé

> Deux vendredis / mois de 14h à 16h

#### Atelier Club de Lecture

Moment convivial où les participants découvrent, lisent et échangent autour de textes variés.

1 Jeudi par mois de 18h30 à 20h

# Randonnée Pédestre

Demi journée ou journée pour Adulte ou Familles.

1 week end / mois

## Atelier bien - être



Mieux être - estime de soi

Les jeudis de 9h30 à 11h30

#### Atelier Cuisine et auto-financement

Cuisinez en groupe, vendez vos plats et financez ensemble un week-end choisi collectivement!



1 x par mois Demandez à l'accueil

# ... ET VARIÉES

# Pour les parents

- Soutien à la parentalité
- Réunion thématiques
- Groupe de paroles
- Intervention de professionnels
- Accueil informel

Se rapprocher de l'accueil

#### Pour les enfants

## **Accompagnement Scolaire** Aide et entraide



- Aide aux devoirs, aide méthodologique
- Ateliers réguliers
- Entraide entre jeunes
- Accompagnement et réflexion de projet d'orientation des jeunes de 3ème et lycée

Primaire : Le mardi et le vendredi de 16h30 à 18h Collège : Le lundi et le jeudi 17h à 18h30 Lycée: Le mercredi de 14h à 18h

## Le temps des enfants - Chaque mercredi

Temps de répit parental et de loisirs créatifs pour les enfants.

De 9h30 à 12h

#### Activité vacances

Chaque vacances scolaires: un programme d'activités pour tous, avec sorties, jeux, cinéma et ateliers créatifs en famille.

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