

# CONTACTS



## MAISON DE QUARTIER SAINT-NICOLAS

14 place du Chapitre – 26100 Romans  
04.75.72.47.70 - mqnicoreso@wanadoo.fr  
Accueil du lundi au vendredi :  
8h30 à 12h et de 13h30 à 18h



## MAISON DE QUARTIER DES ORS

26 rue Magnard - 26100 Romans  
04.75.72.16.15 - accueil-ors@orange.fr  
Accueil du lundi au vendredi :  
9h à 12h et de 14h à 18h (17h le vendredi)



## MAISON CITOYENNE NOËL GUICHARD

Place Berlioz – 26100 Romans  
04.75.71. 21. 28 - maisoncitoyenne@mcng.fr  
Accueil du lundi au vendredi : 9h à 12h et de  
14h à 18h et samedi de 8h30 à 12h



## COOPÉRATION

entre les 3 maisons de quartier



[www.maisonsdequartier.fr](http://www.maisonsdequartier.fr)

# SAISON 2018/2019

les **MAISONs**  
de **QUARTIER**  
de Romans



La **Coopération**  
entre **3** lieux  
*Romans sur Isère - 26*



# ROMANS SUR ISÈRE

DIRECTION  
TAIN

DIRECTION  
GRENOBLE



MAISON DE QUARTIER  
ST NICOLAS



CMS



## BOURG DE PÉAGE

ÉCRIVAIN PUBLIC  
JARDINS PARTAGÉS

local les azalées  
rue Charles Peguy



68 rue St Nicolas

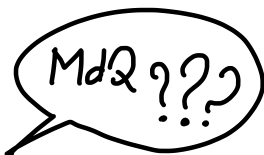
DIRECTION  
CHATUZANGE

DIRECTION  
BESAYES

DIRECTION  
VALENCE



## C'EST QUOI UNE MAISON DE QUARTIER ?



Des **ASSOCIATIONS INDÉPENDANTES** constituées d'équipes d'administrateurs élus et engagés, des salariés compétents et dynamiques et des bénévoles talentueux au service de valeurs de **solidarité, démocratie et dignité humaine**, implantées sur 3 quartiers de la Ville de Romans

**3 AGRÈMENTS DE CENTRES SOCIAUX**  
reconnus et financés par la CAF26

**3 PRINCIPES D'INTERVENTION** : l'éducation populaire, la culture et le développement durable

1 posture de travail : **FAIRE ENSEMBLE**

Des **AÇCUEILS PHYSIQUES QUOTIDIENS**  
et des **ACTIVITÉS** pour chacun, chacune, des **PROJETS**,  
des actions, des lieux de rencontre et d'échanges

Des **ESPACES D'EXPOSITION**, évènementiels, d'expressions de vos talents artistiques, thématiques...

et des **PÔLES ASSOCIATIFS**

LES 3 MAISONS DE QUARTIER SONT ADHÉRENTES



# LES COLLECTIFS, PARTICIPEZ, PROPOSEZ !



**JARDINS PARTAGÉS** : 36 parcelles individuelles, collectives et pédagogiques pour cultiver ses légumes toute l'année.  
Rencontre des jardiniers tous les jeudis matins.



9H À 10H SUR L'ESPACE CHOPIN

9H30 À 11H AU PARC EDITH PIAF



**LA P'TITE COOPÉRATIVE** : Une boutique solidaire, vente en Tic Tac de légumes, produits d'entretien, confitures... réalisés en ateliers collectifs.



Un espace de gratuité : dons de vêtements et mutualisation de matériel. Permanences le mardi et le jeudi de 9h30 à 11h30 et le vendredi de 14h à 16h.  
Braderie les 1<sup>ers</sup> jeudis du mois.

Le tri des vêtements se fait le lundi de 14h à 16h.  
Le collectif se réunit 1x/mois pour organiser les permanences et faire vivre les échanges.

**COLLECTIF DU P'TIT CABARET** : Une troupe amateurs qui construit un spectacle pour animer une soirée cabaret au printemps. Répétitions de danse et chant vendredi 14h à 16h.





**COLLECTIF FAUT QUE ÇA CHANGE** : À l'initiative d'actions qui visent à consommer et échanger autrement : espace de gratuité, trocs de fringues, caravane à échanges...

**COLLECTIF CHEZ ROSALIE** : Animations et discussions de quartier aux Ors... toute l'année !

**COLLECTIF LES ABEILLES D'OR** : production textile et culinaire pour financer des projets féminins de bien-être.



Les Ors



**COLLECTIF CULTURE** se réunit tous les 1<sup>ers</sup> jeudis de chaque mois de 10h à 12h alternativement dans chaque Maison de quartier. Il met en place des actions d'accès à la culture à toutes et tous comme des sorties découvertes et le passeport culture.

**AU FIL DE FAIRE** (local des Azalées à la Monnaie) : C'est un ensemble de collectifs dédié à l'économie de partage avec des activités : petite réparation, ressourcerie vestimentaire, création textiles, école du vélo et commandes groupées. Le tout, à faire ensemble !



Coopé

# ALIMENTATION



**REPAS TRALALA** : Repas pour 12 pers 1x/mois de 12h à 14h préparé par un volontaire. Tarif 5€ ou 60 Tic-Tac.

St Nicolas

**ATELIER CUISINE DU MONDE** : proposé par un volontaire suivi d'une dégustation. 1x/mois de 9h30 à 13h30.

**ATELIER CUISINE ANTI GASPI** : Avec Gigi. Le 2<sup>e</sup> mercredi du mois de 13h30 à 16h.



**REPAS DE SAISON** : Atelier cuisine et dégustation.

**POTAGER DES ORS** : Enfants et ados préparent buffets et goûters à partir des récoltes.



**REPAS PARTENAIRES** : Un jeudi midi par période scolaire, un collectif ou une association concocte un repas pour financer un projet collectif.

Meng

**DÉLIC'VILLE** : Atelier collectif pour apprendre une recette réalisée avec des produits locaux et de saison.



**PANIER SOLIDAIRES HEBDOMADAIRES** : de légumes bios de graine de Cocagne (sur inscription). Distribution mercredi de 14h à 18h et jeudi de 9h à 12h à la **MdQ St-Nicolas**.

**CONSERVERIE MOBILE ET SOLIDAIRE** : A l'aide d'un camion équipé, il s'agit de récupérer et valoriser des fruits et légumes de qualité produits par des agriculteurs locaux ; permettre aux habitants de connaître, apprécier, cuisiner et de transformer sous forme de conserve les récoltes.

Des randos cueillette sont organisées à la belle saison !



Coopé



## EVENEMENTIEL

DES FÊTES ET DES SOIRÉES !

**G** **FÊTES DE QUARTIER** : Chaque année, des collectifs d'habitants organisent une fête de quartier «à chacun sa sauce, ses envies et hop, la simplicité de passer un bon moment ensemble».



St Nic.

**SOIRÉES CABARTIER** : Spectacle, ciné-débat, jeux de société, contes... selon programmation. 1 vendredi/mois de 19h à 22h.

**SOIRÉES DU LAVOIR** : Soirées musicales, chantantes et dansantes les vendredis des mois de juillet et août de 19h à 22h.



**SOIRÉES BAMBULLES** : Des repas, animations en soirée, à organiser, préparer et vivre ensemble.





# ATELIERS

ÉCHANGES DE SAVOIRS  
ET SAVOIR ÉCHANGER



**ATELIERS RÉSO** (Réseau d'Echanges SOLidaires) : fabrication de produits d'entretien, lessive et liquide vaisselle, objets déco en récup', sacs à courses et sacs à tarte... Jeudi de 14h à 17h.

**COUTURE** : Mercredi de 15h à 17h pour apprendre et créer. Réparation petite couture le dernier mercredi du mois avec Deline, Lydie, Michèle.

**MASSAGES** : Mardi de 14h à 17h ou vendredi de 10h à 12h. 30 à 45 minutes payables en Tic-Tac, sur inscription, avec Martine, Lydia et Claude.

**SOINS DU VISAGE ET DES MAINS** : Monique prend soin de vous le jeudi et les 1<sup>ers</sup> mercredis du mois à 10h et 11h. 45 mn payables en Tic-Tac sur inscription.

**ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI AU NATUREL** : Fabrication de cosmétiques et produits ménagers naturels avec des Huiles Essentielles 1x/mois avec Leïla.

**APÉRO POLYGLOTTE** : Venez échanger autour d'un verre en anglais ou en italien le 1<sup>er</sup> mardi du mois 18h à 19h30 à l'Accorderie avec Gigi.

**ATELIER FIMO** : Les mardis 14h à 16h avec Isabelle 2x/mois.



**COUTURE** : les lundis de 9h à 11h30 avec Djamilia

**PEINTURE, DESSIN** : mardis 14h à 18h avec Denise et Michel

**DÉCOUVERTE** : les jeudis de 14h à 17h, couture, tricot, crochet, bracelets... avec Odette

**PEINTURE** : les jeudis de 13h30 à 17h Huile, acrylique, pastel, avec Cécile

**JEUX DE SOCIÉTÉ** : les jeudis de 17h à 19h avec Liliane

**CHANT** : les jeudis de 17h30 à 19h avec Geneviève et Patricia

**INFORMATIQUE** : les vendredis de 14h à 16h avec Jean-Pierre

**BOIS** : les mardis de 14h à 17h et samedis de 9h à 12h, poncer, scier, créer...



Les Ors

## BALADES



**RANDONNÉE** : . Un doigt d'air pur, un zeste de soleil et beaucoup de bonne humeur : c'est la rando! avec Christine et Marguerette. Coût selon la sortie.



**RANDONNÉE** :

*Baladins* : les mardis et mercredis après-midi

*Découverte* : un samedi par mois avec Mireille



**BALADES PIÉTONNES** : (Ré)apprendre à marcher et à regarder sa ville. Petites balades pour tous les publics avec Kamel. RDV les mardis à 9h.

## ACTIVITÉS SPORTIVES



**GYM DOUCE** : les lundis de 9h45 à 10h45 avec Susana



**GYM DOUCE** : les mardis de 14h à 15h avec Patricia €



**GYM DOUCE** : gym plaisir mais gym quand même ! avec Patricia les mardis de 9h à 10h et les vendredis de 10h45 à 11h45. €

**TRAINING CORPOREL** : gym sportive et entretien musculaire avec Greg. Les lundis, mardis, et vendredis de 12h15 à 13h15. (accès libre aux douches). €

**FUTSAL** : les lundis de 20h à 21h30 pour les adultes ; les jeudis de 18h à 20h pour les 11-14 ans. Tarif forfaitaire 10€/an

**MUSCULATION PERSONNALISÉE** ! du lundi au vendredi de 17h15 à 20h avec Christian. Gymnase Marius Mout. €

€ tarif selon vos ressources



# FORMATIONS

FRANCAIS LANGUE ÉTRANGÈRE : pratique de la langue, ateliers sociolinguistique, consolidation des bases.



● avec Farida, les vendredis de 14h à 16h.



● avec Naïma les lundis 13h30 à 16h30



● avec des bénévoles et une formatrice, 7 groupes de 2 à 6h/semaine en fonction du niveau. Informations et inscriptions auprès d'Hadjira



**MASSAGE** : Apprendre à masser avec Martine les 1ers mardis du mois de 14h à 17h.



**ESPAGNOL** : avec Marie,

- lundi de 14h30 à 16h, niveau avancé
- vendredi de 9h45 à 11h, pour les débutants



**ARABE LITTÉRAIRE** : Cours adultes et enfants avec Chafia, Yamina et Farida les samedis et mercredis. Tarif forfaitaire de 115€



# ENFANTS ET JEUNES



ACCUEIL DE LOISIRS LES MERCREDIS : *Tarif selon ressources.*



Les 5-11 ans sont accueillis de 7h30 à 18h.

*à la journée et demi journée*

Les 11-17 ans sont accueillis de 14h à 18h



Les 11-14 ans sont accueillis de 14h à 18h

## VACANCES SCOLAIRES

Programme et inscriptions 3 semaines avant chaque période de vacances. L'été, des sorties baignades, bivouacs et des camps sont organisées !

## AIDER LES JEUNES À MIEUX APPRÉHENDER LEUR SCOLARITÉ

Aide aux devoirs, organisation du travail, recherches documentaires, activités et sorties bénéfiques à la scolarité, lien avec les parents et les enseignants, accompagné par des bénévoles.



CLAS Primaire : mercredi de 10h à 11h30

CLAS Collégiens : mardi et jeudi de 17h30 à 19h



CLAS Collégiens : mardi et jeudi de 17h à 19h

## ACCOMPAGNEMENT DE PROJET DES JEUNES



C'est la possibilité pour des groupes de jeunes de réaliser leur projet, accompagné par un professionnel.

*Label PRAPJ par la Caf et DDCS de la Drôme.*

# ÊTRE PARENT



**PAROLES DE PARENTS** : un temps d'échanges entre parents 1 x/mois avec le groupe ressource et la CESF



**I LOVE GOUTER** : temps de goûter partagé et d'animation parents / enfants : tous les mardis de 16h30 à 18h pendant la période scolaire



**ENTRACTE PARENTAL** : Rencontres entre parents et apprentissage de massages d'éveil du bébé. Cycle de 5 séances : les vendredis de 13h30 à 15h30. Rencontres thématiques sur demande.



# VACANCES



Les vacances, les sorties, les activités sont co-construites avec vous, tout au long de l'année ! Des rencontres régulières pour décider les destinations, ateliers... Renseignez-vous auprès de votre maison de quartier

## SORTIES LOCALES ET DÉCOUVERTES

Demandez les programmes ! Tarif selon vos ressources.



**VACANCES EN BEAUTÉ** : pendant les vacances scolaires, 2 demi-journées d'activités à vivre entre parents et enfants et une sortie chaque semaine.



**VACANCES EN FAMILLE** : Dès janvier 2019 un collectif de familles organise leur départ en vacances. (Dispositif VACAF)



**EXPRIMEZ-VOUS**  
REJOIGNEZ NOUS !



**LA BOBINE ROMANAISE** : Une émission de radio faite par et pour les habitants. Ouvert à tous ! **Tous les jeudis de 18h à 18h55 en direct sur Radio Méga, 99.2FM**



**ALLER VERS...** C'est aller à votre rencontre  
Régulièrement les maisons de quartier vous rejoignent en bas de chez vous : **Un café sur le pavé, Oasis de Convivialité, Chez Rosalie** . C'est l'occasion de faire connaissance et échanger sur le cadre de vie, la qualité de vie, les activités organisées...  
Vous voulez nous accueillir, dites-le nous !

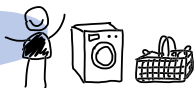


**LE FIL** est un journal trimestriel qui vous parle des actions menées, des projets... vous souhaitez participer : rédiger des articles, distribuer, photographier .... Ecrivez-nous sur **contact.lefil@orange.fr**





# SERVICES ET PERMANENCES



**CESF** (Conseillère en Economie Sociale et Familiale):  
des RDV pour un accompagnement individuel

**COMPOSTEUR DE QUARTIER** : site de l'école St-Just.  
Inscrivez-vous !

**TAMBOURS BATTANTS** : lessive et séchage possible  
payable en Tic Tac ou en €. Sur réservation.

**ASTIR** : association de soutien à tous les immigrés.  
Permanence les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis du mois à 18h

**TRÉSORS CACHÉS** : permanences sur l'autisme tous les  
1<sup>ers</sup> mercredis du mois de 16h30 à 17h30.

**AMAP LA FERME DU CHAPITRE** : les vendredis de 18h à  
19h (paniers de légumes, fruits, jus, fromages,  
laitages, poulet, pain...)


**NICOSALIE** : transport à la demande pour les vieilles  
jambes. Vous allez faire vos courses, on vous  
ramène chez vous en rosalie.

**LA RUCHE QUI DIT OUI** : Commandes en ligne auprès de  
producteurs locaux. Distribution le mercredi de  
18h à 19h. [www.laruchequiditoui.fr](http://www.laruchequiditoui.fr)

St Nicolas





ECRIVAIN PUBLIC  - Infos : 04 75 71 21 28

- Bourg de Péage : lundi 8h30 à 12h
- **Maison de quartier St Nicolas** : mardi de 8h30 à 12h et de 14h à 16h30
- **Maison Citoyenne** : mercredi de 8h30 à 12h et Jeudi de 14h à 16h30
- CMS Monnaie : jeudi de 9h à 12h



Permanences numériques avec l'Accorderie les **mardis** et **mercredis** de 10h à 12h

Coopé

PRÊT DE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE pour vos démarches administratives et professionnelles. en Tic-Tac 15TT/j, 75TT/sem, 300TT/mois.

## CAFÉ HABITANTS



LES P'TITS DÉJEUNERS DU JEUDI : de 8h30 à 10h



CAFÉ EN PRÉAMBULE : Un café des habitants pour échanger sur ce qui nous entoure en toute simplicité. Les vendredis en période scolaire de 8h30 à 10h (spécial partenaire : 1 fois par période scolaire)



# ADHÉSIONS



ADHÉRER, c'est s'engager sur des actions, promouvoir les valeurs des associations et soutenir les projets des maisons. Des temps de réunion sont ouverts sur le suivi des projets associatifs.

**Tarif individuel : 10€** - La cotisation à une maison permet d'accéder aux instances de décision, aux actions, aux services et activités des 3 maisons de quartier.

**Tarif associatif : 30€** - La cotisation à une maison permet à l'association d'accéder aux actions, services et activités d'une maison. **50€** - Aux 3 maisons de quartier.

**les TIC TAC** : C'est une monnaie-temps d'échanges de savoirs et d'activités. Les cotisations abondent un budget participatif qui permet de les utiliser à la MdQ St Nicolas et pour des actions de la Coopé.



**Paiement** : Nous acceptons les chèques sport, culture, ANCV... Facilité en 3 fois sans frais.



## APÉROS BÉNÉVOLES :

Un temps entre bénévoles pour échanger, proposer, se rencontrer, se former... en toute convivialité. Les 2èmes mercredis du mois 18h à 19h. (à partir d'octobre 2018)

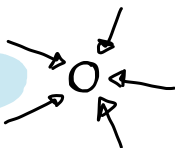
# BÉNÉVOLAT



JE TRAVAILLE  
DANS LE SOCIAL...  
TOUT PETIT DÉJÀ  
J'AI DES MES CAMARADES  
JE PARTAGEAIS MES FOUTERAS...



# POLES ASSOCIATIFS



G3

PRÊT DE SALLES ET DE MATÉRIELS pour les associations adhérentes : prêts ponctuels et/ou permanents.



SERVICE DE PHOTOCOPIE.

Grâce au soutien de ...



ROMANS SUR ISÈRE



La conserverie Sociale & Solidaire est cofinancée par l'UNION EUROPÉENNE dans le cadre du Fond Européen Agricole pour le Développement Rural (FEADER)

