

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 cuisine



Prendre plaisir à manger et partager
Avoir une alimentation variée, équilibrée

Le jeudi de 10h00 à 14h00

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