

## CONTACTS



### MAISON DE QUARTIER SAINT-NICOLAS

14 place du Chapitre – 26100 Romans  
04.75.72.47.70 - accueil@mqsntnicolas.fr  
Du lundi au vendredi 8h30-12h / 14h00 – 17h45  
Fermé le mercredi après midi  
Fermé le mardi matin de 10h à 12h



### MAISON DE QUARTIER DES ORS

26 rue Magnard – 26100 Romans  
04.75.72.16.15 - accueil@mqsors.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 – 07. 50.59.83.35  
maisoncitoyenne@mcng.fr  
Accueil du lundi au vendredi :  
9h à 12h et de 14h à 18h  
samedi de 8h30 à 12h

*\*Relogement provisoire sur  
différents lieux : appelez nous!*



### AU FIL DE FAIRE

Rue Charles Peguy  
26100 Romans  
07 50 59 83 35



### COOPÉRATION

entre les 3 maisons de quartier

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

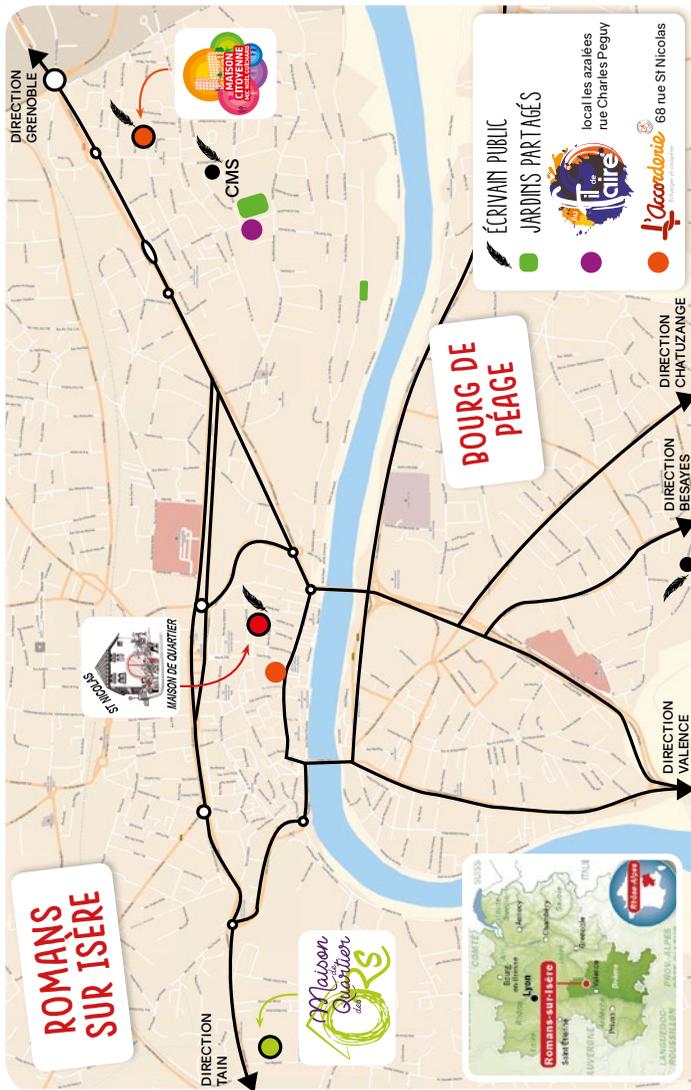
# SAISON 2020/2021

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



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





## 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 **ACCUEILS 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** Des parcelles individuelles, collectives et pédagogiques pour cultiver ses légumes toute l'année.  
Rencontre des jardiniers :

- les jeudis 9h à 10h sur l'espace Chopin + Atelier collectif selon la saison les mardis matin
- les samedis de 9h30 à 11h au parc Edith Piaf

St Nicolas

### LA P'TITE COOPÉRATIVE

**UNE BOUTIQUE SOLIDAIRE** : vente en TicTac de légumes, produits d'entretien, confitures... réalisés en ateliers collectifs.



**UN ESPACE DE GRATUITÉ** :

Dons de vêtements et mutualisation de matériels.

**PERMANENCES** :

Le jeudi de 10h à 11H30 et le vendredi 15h à 17h.

Meng

### COLLECTIF SENIOR

Briser la solitude et la routine en partageant des moments conviviaux ou en s'évadant en sorties... ! Une action par semaine tout au long de l'année.

### LA PLACE DES PARENTS

Rencontrer d'autres parents, échanger sur la place de chaque parent dans l'éducation, organiser des moments privilégiés avec vos enfants... Contactez Karim !

Les Ors

### COLLECTIF DES ABEILLES D'ORS

Production textile et culinaire pour financer des projets féminins de bien-être et de découverte.



Coopé

### 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.

### COLLECTIF ÉCONOMIE DE PARTAGE

(Rue Charles Peguy à la Monnaie) :

Proposer des commandes groupées, animer des ateliers d'échanges de savoir-faire, de recup' etc. Faire ensemble : le tout dans un local dédié, à investir ! Voir le chapitre « Ateliers au Fil de Faire ».

### COLLECTIF MOBILITÉ

Organisateur-riche-s de sorties vélo, et chauffeur-euse-s de Rosalie, réparateur-riche-s de vélos, constituent un groupe qui imagine toujours plus de solutions de déplacements doux sur le territoire.



# ALIMENTATION



## ÉVÉNEMENTIEL DES FÊTES ET DES SOIRÉES I

• • • St Nic

**REPAS TRALALA** Repas pour 12 pers 1x/mois de 12h à 14h préparé par un volontaire. Payant en € ou Tic-Tac. Les élus et partenaires sont invités à la table !

**ATELIER CUISINE** Le vendredi matin 9h à 12h

• • • Meng

**REPAS PARTENAIRES** 1 jeudi midi / période scolaire, un collectif ou une association concocte un repas pour financer un projet collectif.

**DÉLIC'BULE** Ateliers cuisine et dégustation tous les vendredis matin avec Jean-Pierre !

**ATELIER CUISINE PARENT-ENFANT** Atelier de cuisine en famille un mercredi sur deux

• • • Les Ors

**LA CANTOCHE SOLIDAIRE** Un groupe propose un menu et le réalise. Venez mettre les pieds sous la table ! Le 2<sup>e</sup> jeudi du mois, de 4 à 10 € en fonction du QF

**ET AUSSI** Pour chaque rassemblement, la convivialité est de mise. Aux Ors, la cuisine est toujours remplie de produits de saison... et les cuistos avec !

• • • Coopé

**CONSERVERIE MOBILE ET SOLIDAIRE** permettre aux habitants de connaître, apprécier, cuisiner et de transformer sous forme de conserve les récoltes.

**ATELIERS CUISINE ÉCRITURE & APÉROS PHILO** Animés par une intervenante cuisine et une écrivaine rêveuse. Pour lier le plaisir de la table à celui de la réflexion et pourquoi pas...écrire un livre!

• • • St Nic

**FÊTE DE QUARTIER** Samedi 19 septembre de 16h à 23h

**MASCARADE** Goûters, défilé aux lampions, soupes et boissons chaudes. Le 8 décembre de 16h30 à 20h.

**SOIRÉES CABARTIER** Spectacle, ciné-débat, jeux de société, contes... selon programmation. 1x/mois de 19h à 22h d'octobre à avril. 1<sup>ère</sup> soirée : Soirée jeux de société vendredi 16 octobre de 19h à 22h

**FÊTE DES VOISINS** au mois de mai

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

• • • Meng

**FÊTE DE QUARTIER** Printemps 2021

**STREET FOOT** 1 rencontre/mois. Qui prend la gagne ?!

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

**AGORAS THÉMATIQUES EN PLEIN AIR** 1/ période scolaire.

• • • Les Ors

**FÊTE DE QUARTIER** printemps/été 2021

**REPAS DE FIN D'ANNÉE** thème festif et grain de folie à construire 70 places

**BARBECUE DES ATELIERS** au printemps

## ATELIERS

ÉCHANGES DE SAVOIRS  
ET SAVOIR ÉCHANGER



St Nicolas

**ATELIERS RÉSO** (Réseau d'Echanges Solidaires)  
Fabrication de produits d'entretien, lessive et liquide vaisselle, objet déco en recup' ...

**ATELIER MULTIMÉDIA** Initiation à l'informatique et à l'utilisation du smartphone les mardis de 14h à 16h

**COUTURE** les jeudis de 15h à 17h

**ATELIER CONTES** Apprenez à raconter des histoires.  
1 jeudi soir/mois avec Cécile

**MASSAGE** : 2x/mois le mardi de 14h à 16h

**SOINS VISAGE ET MAINS** les Jeudis 10h à 12h avec Monique

Les Ors

**ATELIER BOIS** petite menuiserie avec Bernard  
Les mardis de 14h à 17h et samedis de 9h à 12h.

**COUP DE POUCE INFORMATIQUE** les vendredis de 14h à 16h

**DÉCOUVERTE** les jeudis de 14h à 17h, couture, tricot, crochets, bracelets...

**PEINTURE À L'HUILE, ACRYLIQUE, PASTEL** les mardis de 13h30 à 17h avec Cécile

**PEINTURE, DESSIN** les mardis de 13h30 à 17h avec Michel

**COUTURE** : les lundis de 13h30 à 16h avec Djamilia

**ATELIER CHANT** : le jeudi de 17h30 à 19h avec Geneviève.

Mong

**ATELIER BEAUTÉ** Venez partager vos astuces beauté (coiffure, henné, maquillage, soin de peau, etc.) Un jeudi après-midi sur deux de 14h à 16h

**MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR** Atelier chant /écriture de rap avec Madame Bert les mercredis de 14h à 16h

**ATELIER BRICOLAGE ET LOISIRS CRÉATIFS PARENT-ENFANT**  
1 mercredi/2 de 14h à 16h, rencontre familiale pour s'amuser et bricoler !

**ATELIER ÉCRITURE** A venir, contactez nous !

**ATELIER NUMÉRIQUE** bureautique, dessin, cyber sécurité, navigation, démarches administratives en ligne...



## AU FIL DE FAIRE

**COUTURE** : les lundis/ mercredis 9h à 11h

**RESSOURCERIE VESTIMENTAIRE** : les jeudis de 9h à 11h

**RÉPARATION DE VÉLO** : les mercredis de 9h à 12h

**BRICOLAGE** : les mardis de 14h à 16h

## BALADES



Les Ors

### RANDONNÉES

- Baladins : les mardis et mercredis après-midi avec Jean Claude.
- Découverte : un samedi / mois avec Mireille.

St Nic

**BALADES A PIED** les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredis/ mois 10h à 11h30

Coopé

**LES SORTIES EN TRANSPORT EN COMMUN** les vendredis en journée ou demi-journée, contactez la MCNG.

## ACTIVITÉS SPORTIVES



St Nic

**GYM DOUCE** les jeudis matin 9h45-10h45

**ATELIERS ÉCHECS** les lundis de 14h à 16h Initiation / Perfectionnement

Meng

**GYM DOUCE** Séance hebdomadaire €

**TRAINING CORPOREL** Gym sportive et entretien musculaire avec Greg au complexe Sylvano Sauveur. € Les lundis, mardis et vendredis de 12h15 à 13h15.

**FUTSAL** Foot en salle dans le gymnase Marius Mout pour les jeunes adultes (16-25 ans). les lundis 20h à 21h30 Tarif : 10 €/an

**MUSCULATION** du lundi au vendredi de 17h à 20h avec Christian au gymnase Marius Mout. Tarif : 130 € par an (110 € - 26 ans)

**LES SORTIES VÉLO DE LUNDI** les lundis après-midi, inscription auprès Maxime.

**CITY STADE CHOPIN** Foot : rencontres informelles sous l'encadrement d'un animateur tous les mercredis 16h à 17h30

Les Ors

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

**YOGA** les lundis de 14h30 à 15h30 avec Françoise.

€ tarif selon vos ressources



## FORMATIONS

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



**FLE** avec Naïma les lundis 9h à 11h

**FLE** avec 6 bénévoles et 1 formatrice, 2 à 4h / semaine en fonction du niveau. Tarif : 10 €/ trimestre.

Meng

**ARABE LITTÉRAIRE** : Cours pour les enfants avec Chafia et des bénévoles le Samedi de 9h à 12h. Tarif : 115€/enfant.

**NUMÉRIQUE**: Du lundi au jeudi, venez apprendre à vous servir de votre ordinateur, tablette et téléphone (Internet, réseaux sociaux, cyber sécurité, bureautique, démarches en ligne, art digital...). Contactez Notso !

St Nic

**MASSAGE** : Apprendre à masser avec Martine, sur demande.

**FORMATION POUR LES BÉNÉVOLES** Prochaines formations sur l'Accueil. Jeudi 15 octobre et jeudi 26 novembre de 9h à 16h30 (gratuit sur inscriptions)

## ENFANTS ET JEUNES



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

**LES 5-11 ANS** sont accueillis de 7h30 à 18h.  
à la journée ou demi journée

**LES 11-17 ANS** sont accueillis de 14h à 18h  
à la médiathèque de la monnaie

### VACANCES SCOLAIRES

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

### 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.

**CLAS PRIMAIRE** : Lundi de 17h à 18h « Lire ensemble »  
et Mercredi de 10h à 11h30 « fais tes devoirs »  
+ Atelier création

**CLAS COLLÉGIENS** : mardi et jeudi de 17h30 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.

**INSTANTS JEUX** 2<sup>e</sup> samedi du mois de 9h à 12h aux Ors

## ÊTRE PARENT



*St Nic*

**JOUE TON QUARTIER** Venez jouer et découvrir des jeux de société en famille ! Ateliers parents ET enfants.  
Les lundis : 07/09 ; 21/09 ; 05/10 ; 02/11 ; 16/11 ; 30/11 de 16h30 à 17h30 – sur inscription

*Mong*

**LA PARENTHÈSE DES TOUS PETITS** Une fois par trimestre, journée conviviale autour de la petite enfance avec l'intervention de nos partenaires.



## VACANCES



Les vacances, les sorties, les activités sont co-construites avec vous, tout au long de l'année ! Renseignez-vous auprès de votre maison de quartier.

### SORTIES LOCALES ET DÉCOUVERTES

Demandez les programmes ! Tarif selon vos ressources.

Meng

**VACANCES EN BEAUTÉ** Pendant les vacances scolaires, 2 demi-journées d'activités à vivre en famille et une sortie chaque semaine. Construisez le programme avec nous ! €

St Nic

**COLLECTIF « EVADONS NOUS »** Organisation de sorties et de mini-séjours.

Les Ors

**COLLECTIF FAMILLE** Chaque année, soutien financier et aide à l'organisation pour 15 familles (bénévolat et chèques vacances assurés)

**CAMP INTERGÉNÉRATIONNEL** «séjour en camping» partagé et construit par le groupe, découvertes touristiques et vie de groupe garanties.



## 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**



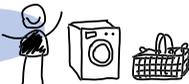
**ALLER VERS...** C'est aller à votre rencontre Régulièrement les maisons de quartier vous rejoignent en bas de chez vous : **Chez Rosalie, Un café sur le pavé, Oasis de Convivialité** . C'est l'occasion de faire connaissance et échanger sur le cadre de vie, la qualité de vie, les activités organisées...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



St Nicolas

**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 1ers et 3ème mercredis du mois.

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

Les Ors

**ESPACE DE GRATUITÉ** pour les vêtements et livres, de façon permanente.

**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)

**LE SEL** (Système d'Echange Local) : permanence le 1er mardi de chaque mois de 18h30 à 19h30

**ACCÈS MYCOLOGIE** les lundis de 17h à 20h  
Permanence autour des champignons

**LE RAM** (Relais des Assistantes Maternelles) les mardis et jeudis de 9h à 11h

Meng

**LES MERCREDIS DE L'OSTHEOPATHIE** Tous les mercredis matin (sous condition de ressources).

**LA DÉCHETTERIE MOBILE ET SOLIDAIRE** A la demande, contactez Karim et Noël

**PERMANENCES NUMÉRIQUES** 2 fois par semaine

**POINT NUMERICAF** à venir

Coopé

**ÉCRIVAIN PUBLIC**  Infos : 04 75 71 21 28

Consulter le planning des permanences

## CAFÉ HABITANTS



Venez partager un temps de convivialité avec vos envies du moment autour d'un café tartine.

**P'TITS DÉJEUNERS** jeudis matins 8h30 à 10h

**PETITS DÉJEUNERS DE LA PRESSE** 1 jeudi/mois de 9h à 10h  
Un tour de l'actualité ensemble pour en discuter

**CAFÉ DES POSSIBLES** 1er jeudi du mois de 8h30 à 9h30

**PETITS DÉJEUNERS** vendredi de 9h à 10h30

## 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. L'adhésion donne droit à 300 TIC TAC, utilisables à la MdQ St Nicolas et dans toutes les Maisons pour les actions de la Coopé.



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

## BÉNÉVOLAT

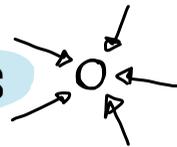


Vous souhaitez vous investir, donner de votre temps, aider ou simplement rencontrer des personnes ? Pas besoin de compétence particulières, toutes les bonnes volontés sont bienvenues, renseignez-vous auprès de votre Maison de Quartier !

**APÉROS BÉNÉVOLES** : 1x tous les deux mois le jeudi à 18H  
Un temps entre bénévoles pour échanger, proposer, se rencontrer, se former... en toute convivialité  
Jeudi 10 septembre de 17h à 19h  
Jeudi 12 novembre de 18h à 19h

St Nic

## POLES ASSOCIATIFS



**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



Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Drôme



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

