



Troyes



# ESPACES INTERGÉNÉRATIONNELS



Programme  
**2023/2024**

**JULES-GUESDE**

3, allée Yves-de-Copainville  
03 25 42 20 70

**MAROTS**

23, rue Trouvassot  
03 25 45 19 60

**RENÉ-PELTIER PORTE ST-JACQUES**

110 bis, av. Édouard-Herriot  
03 25 42 20 45

**SÉNARDES**

3, allée Yves-de-Copainville  
03 25 42 20 70

**VASSAULES**

13, rue Grégoire-Pierre-Herluison  
03 25 45 12 32

## **QUI SOMMES-NOUS ?**

Les espaces intergénérationnels de la Ville de Troyes sont des lieux d'échange, de dialogue et d'activités pour tous les habitants : jeunes, adultes, familles, aînés. Ils sont implantés dans les différents quartiers de la ville. Vous y serez accueillis par du personnel municipal, qui vous proposera des activités de loisirs variées ainsi qu'une aide pour effectuer vos démarches numériques du quotidien, un accompagnement scolaire pour les collégiens et les lycéens, des temps d'information sur des sujets d'actualité ou de société, en partenariat avec les associations troyennes.

## **VOUS POUVEZ PARTICIPER AUX COMITÉS D'ÉTABLISSEMENT**

Venez partager vos idées de projets dans les espaces intergénérationnels ! Rendez-vous tout au long de l'année pour échanger sur les thématiques de la vie quotidienne.

## **VOUS POUVEZ ÊTRE BÉNÉVOLES**

Vous avez du temps libre ? Envie de partager des moments ensemble et d'aider pour améliorer la vie de votre quartier ? Vous pouvez aider à l'organisation de manifestations ou de temps forts, aide aux devoirs des collégiens et des lycéens, accompagnement lors de sorties, etc. Rapprochez-vous de votre espace intergénérationnel.

# VOS ESPACES INTERGÉNÉRATIONNELS



## MAROTS

23, rue Trouvassot  
03 25 45 19 60  
**Ouverture du lundi  
au vendredi :**  
9h-12h et 14h-18h  
**Responsable :**  
M<sup>me</sup> Clélie TRICHOT



## VASSAULES

(salle d'activités)  
13, rue Grégoire-Pierre-  
Herluison  
03 25 45 12 32  
**Ouverture du lundi  
au vendredi :**  
selon activités  
qui s'y déroulent  
**Responsable :**  
M<sup>me</sup> Clélie TRICHOT



## RENÉ-PELTIER

110, bis avenue Édouard-Herriot  
03 25 42 20 45  
**Ouverture du lundi  
au vendredi :**  
9h-12h et 14h-18h  
**Responsable :**  
M<sup>me</sup> Alexia ALVES REI



## SÉNARDES

3, allée Yves-de-Copainville  
03 25 42 20 70  
**Ouverture du lundi  
au vendredi :**  
9h-12h et 14h-18h  
**Responsable :**  
M. Antoine MARTIN



## PORTE SAINT-JACQUES

Place de Soest  
03 25 42 20 00  
**Ouverture du lundi  
au vendredi :**  
9h-12h et 14h-18h

## JULES-GUESDE

3, allée Yves-de-Copainville  
03 25 42 20 70  
**Ouverture du lundi  
au vendredi :**  
9h-12h et 14h-18h  
**Responsable :**  
M<sup>me</sup> Hélène POISSENOT

# QUELS SERVICES ET ACTIVITÉS Y SONT PROPOSÉS ?

- ➔ **Les activités jeunesse et famille** : activités pour les adolescents de 12 à 17 ans et les familles (parents et enfants de 3 à 11 ans), tous les mercredis et pendant les vacances scolaires (sur inscription soumise à adhésion), et des groupes de parole pour les parents.
- ➔ **L'accompagnement à la scolarité des collégiens et des lycéens** : séances d'aide aux devoirs et d'ouverture à de nouveaux centres d'intérêt, en soirée sur tous les espaces intergénérationnels, de 17h à 18h30, encadrées par des animateurs et des étudiants. (gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles).
- ➔ **L'accompagnement au numérique** : présence de conseillers numériques à Porte Saint-Jacques, Sénardes, René-Peltier et Marots, tous les jours pour vous aider dans vos démarches administratives dématérialisées et maîtriser l'outil informatique (gratuit et ouvert à tous).
- ➔ **Le Point Information Jeunesse** : permanences d'un conseiller pour les jeunes de 13 à 29 ans (orientation, conseils pour le montage de leur projet, stages, bourses, mobilité, emploi, etc.) (gratuit sur rendez-vous).
- ➔ **Les animations de prévention santé** : ateliers autour de la nutrition, du diabète et du maintien en forme, par des agents de prévention santé et des professionnels de la santé (gratuit sur inscription).
- ➔ **Les activités de convivialité et de loisirs** : activités manuelles, travaux d'aiguille, danse, quizz, quilling, peinture en liberté (inscription soumise à adhésion).
- ➔ **Les activités culturelles et artistiques** : ateliers mémoire, pratiques instrumentales, ateliers arts plastiques, enluminure et travail du papier (inscription soumise à adhésion et supplément activités).
- ➔ **Les activités physiques et sportives « en forme tous ensemble »** : relaxation, balades, jeux d'équilibre, marches de découverte et d'orientation, plaisir de se dépenser, step, jeux traditionnels (inscription soumise à adhésion et supplément activités).

# ACCOMPAGNEMENT AU NUMERIQUE

## ateliers gratuits sur inscription auprès des conseillers numériques

En dehors de ces ateliers, votre conseiller numérique vous reçoit avec ou sans RDV de 9h à 12h et de 14h à 18h (information à l'accueil de chaque espace intergénérationnel).

	MAROTS	RENÉ-PELTIER		PORTE-SAINT-JACQUES		SÉNARDES
LUNDI	<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (débutants - inscription à l'année) 14h15 à 15h45	<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (intermédiaire - inscription au trimestre) 14h à 15h45		<b>ATELIER SMARTPHONE</b> (débutants - inscription au trimestre) 14h15 à 15h45	<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (inscription à l'année) 16h à 17h30	<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (débutants - inscription à l'année) 14h15 à 15h45
MARDI	<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (débutants - inscription à l'année) 14h15 à 15h45	<b>ATELIER SMARTPHONE</b> (inscription au trimestre) 10h15 à 11h45		<b>ATELIER SMARTPHONE</b> (débutants - inscription au trimestre) 10h à 11h30	<b>ATELIER QUIZZ NUMÉRIQUE INTERGÉNÉRATIONNEL</b> 14h15 à 15h45	<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (inscription au trimestre) 9h15 à 10h45
MERCREDI	<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (débutants - inscription à l'année) 14h15 à 15h45	<b>ATELIER SMARTPHONE</b> (débutants - inscription à l'année) 10h15 à 11h45	<b>ATELIER QUIZZ NUMÉRIQUE INTERGÉNÉRATIONNEL</b> 16h à 17h30	<b>ATELIER CULTURE NUMÉRIQUE</b> 14h30 à 16h		
JEUDI	<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (intermédiaire - inscription au trimestre) 14h15 à 15h45	<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (inscription à l'année) 10h15 à 11h45	<b>ATELIER CULTURE NUMÉRIQUE</b> 14h15 à 16h	<b>ATELIER SMARTPHONE</b> (débutants - inscription au trimestre) 10h à 11h30	<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (inscription à l'année) 14h15 à 15h45	<b>ATELIER SMARTPHONE</b> (inscription au trimestre) 14h15 à 15h45
VENDREDI	<b>ACCÈS LIBRE INFORMATIQUE ASSISTÉ</b> (sauf dernier vendredi du mois) 14h30 à 17h	<b>ATELIER COLLECTIF THÉMATIQUE</b> (inscription au mois) 10h15 à 11h45		<b>APPRIVOISER L'INFORMATIQUE</b> (inscription au trimestre) 10h à 11h30	<b>ACCÈS LIBRE INFORMATIQUE ASSISTÉ</b> 14h à 17h	<b>ATELIER SMARTPHONE</b> (inscription au trimestre) 9h15 à 10h45



**CONSEILLER NUMÉRIQUE**  
**France services**

Financé par



Opération soutenue par l'État dans le cadre du dispositif Conseiller numérique France Services  
[www.conseiller-numerique.gouv.fr](http://www.conseiller-numerique.gouv.fr)

# ESPACE INTERGÉNÉRATIONNEL DES MAROTS

	MATIN	MIDI ET APRÈS-MIDI	SOIR
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ATELIER POSTURAL (sport/santé avec Akhilleus) : 9h30 à 10h30</li> <li>■ ATELIER POSTURAL (sport/santé avec Akhilleus) : 10h45 à 11h45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ PEINTURE EN AUTONOMIE : 14h15 à 16h15</li> <li>■ JEUX DE CARTES (en autonomie) : 14h15 à 17h</li> <li>■ UPCYCLING : RECYCLAGE VALORISANT DE VETEMENTS ET DE TISSUS DETOURNES : 14h15 à 16h30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS ET LYCÉENS : 17h à 18h30</li> </ul>
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ATELIER ÉQUILIBRE SANTÉ : 9h30 à 11h30 (inscription au trimestre)</li> <li>■ ESPACE D'ÉCHANGES ENTRE PARENTS : (semaines paires) 9h30 à 11h30</li> <li>■ SCULPTURE SUR PAPIER : 10h à 12h (site de l'accueil de loisirs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ RÉVEIL MUSCULAIRE : 14h à 15h</li> <li>■ VISITES « LES COULISSES DE MA VILLE » : 14h à 16h (1 fois tous les 15 jours) RDV sur le site de visite</li> <li>■ ATELIER « DE FILS EN AIGUILLES » : 14h15 à 16h30</li> <li>■ RELAXATION : 15h à 15h30 ou 15h30 à 16h</li> </ul>	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ACCOMPAGNEMENT RÉDACTIONNEL : 9h à 12h</li> <li>■ ATELIER AUDITIONS MUSICALES : 10h à 11h (une fois par mois selon calendrier)</li> <li>■ ENTREZ DANS LA DANSE (semaines paires) : 10h à 12h (1 seule inscription sur Peltier ou Marots)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ TABLEAU 3D, CARTE 3D PASSER DE L'IMAGE AU RELIEF (2 fois par mois) : 14h à 17h</li> <li>■ ACCOMPAGNEMENT RÉDACTIONNEL : 14h à 18h</li> <li>■ ACTIVITÉS MERCREDIS ET VACANCES EN FAMILLES (mardi, mercredi et jeudi sur les vacances)</li> <li>■ ACTIVITÉS MERCREDIS ET VACANCES ADOS 12/17 ANS (programmation affichée chaque mois à l'accueil)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ATELIER RENFORCEMENT MUSCULAIRE (sport/santé avec Akhilleus) : 18h à 19h</li> </ul>
JEUDI		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ JEUX DE CARTES (en autonomie) : 14h15 à 17h</li> <li>■ ACTIVITES MANUELLES PARTICIPATIVES : 14h15 à 16h30</li> <li>■ LES RENDEZ-VOUS PLAISIR ET SANTÉ : 14h15 à 15h15</li> <li>■ ATELIER MÉMOIRE : 15h30 à 16h45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS ET LYCÉENS : 17h à 18h30</li> </ul>
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ LES RENDEZ-VOUS PLAISIR ET SANTÉ (Expression corporelle) : 10h à 11h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ INITIATION ENLUMINURE : 14h15 à 15h30 (Site de l'accueil de loisirs)</li> <li>■ ARTS PLASTIQUES : 15h à 17h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ PROJETS MOBILISATION DES JEUNES ADULTES (une fois par mois) activités en fonction de la programmation</li> </ul>

■ GRATUIT : ouvert à tous sur inscription

■ activités soumises à adhésion annuelle

■ activités soumises à adhésion annuelle et supplément activités

# ESPACE INTERGÉNÉRATIONNEL RENÉ-PELTIER

	MATIN	MIDI ET APRÈS-MIDI	SOIR
LUNDI		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ATELIER CHANT (1 semaine sur 2) : 14h30 à 16h</li> <li>■ RELAXATION : 14h à 14h30</li> <li>■ RELAXATION : 14h30 à 15h</li> </ul>	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ATELIER POSTURAL (sport/santé avec Akhilleus) : 11h à 12h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ VISITES « LES COULISSES DE MA VILLE » : 14h à 16h (1 fois tous les 15 jours) RDV sur le site de visite</li> <li>■ DICTÉE ANIMÉE ET TOP QUIZZ CULTURE GÉNÉRALE : 14h15 à 16h</li> <li>■ ARTS PLASTIQUES : 14h30 à 16h30</li> <li>■ BALADES : 14h à 17h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS ET LYCÉENS : 17h à 18h30</li> </ul>
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ATELIER MÉMOIRE : 9h à 10h15 (Maison de quartier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ DUPLICATE (déclinaison du scrabble) : 14h15 à 16h30 (Maison de quartier - sauf un mercredi par mois)</li> <li>■ ACTIVITÉS MERCREDIS ET VACANCES EN FAMILLES</li> <li>■ ACTIVITÉS MERCREDIS ET VACANCES ADOS 12/17 ANS (programmation affichée chaque mois à l'accueil)</li> </ul>	
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ RÉVEIL MUSCULAIRE : 9h30 à 10h30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ATELIER POSTURAL (sport santé avec Akhilleus) : 12h15 à 13h15</li> <li>■ JEUX AVEC LES MOTS : 14h à 15h45</li> <li>■ JEUX DE CARTES / SOCIÉTÉ EN ÉQUIPE : 14h à 16h30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS ET LYCÉENS : 17h à 18h30</li> </ul>
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ RÉVEIL MUSCULAIRE : 9h30 à 10h30</li> <li>■ ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ : 9h à 13h30 1 semaine sur 2 (Maison de quartier)</li> <li>■ ATELIER MANUEL PARTICIPATIF : 9h30 à 12h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ATELIER DU SOUFFLE : 14h à 15h</li> <li>■ ENTREZ DANS LA DANSE : 14h15 à 16h30 (1 seule inscription sur René-Peltier ou Marots)</li> <li>■ TEMPS D'ÉCHANGES ET DE PARTAGE (tous les 15 jours sur la place Romain-Rolland) : 14h à 16h30</li> <li>■ ACCOMPAGNEMENT RÉDACTIONNEL : 14h à 17h</li> </ul>	

■ GRATUIT : ouvert à tous sur inscription

■ activités soumises à adhésion annuelle

■ activités soumises à adhésion annuelle et supplément activités

# ESPACE INTERGÉNÉRATIONNEL DE LA PORTE SAINT-JACQUES

	MATIN	MIDI ET APRÈS-MIDI	SOIR
LUNDI		<p>■ ARTS PLASTIQUES : 14h30 à 16h30</p> <p>■ ATELIER QUILLING ET FEUILLES DE MOUSSE : 14h15 à 16h30</p>	
MARDI	<p>■ ATELIER SANTÉ ENVIRONNEMENT (tous les 15 jours) : 9h30 à 11h30</p> <p>■ ACCOMPAGNEMENT RÉDACTIONNEL (permanence avec ou sans rdv) : 10h à 11h30</p>	<p>■ VISITES « LES COULISSES DE MA VILLE » : 14h à 16h (1 fois tout les 15 jours) RDV sur le site de visite</p> <p>■ ACTIVITÉS MANUELLES PARTICIPATIVES : 14h15 à 16h30</p> <p>■ PRATIQUE DE LA LANGUE FRANÇAISE AU QUOTIDIEN : 14h à 16h</p>	<p>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS ET LYCÉENS : 17h à 18h30</p> <p>■ ATELIER POSTURAL (sport/santé avec Akhilleus) : 18h à 19h</p>
MERCREDI	<p>■ PRATIQUE DE LA LANGUE FRANÇAISE AU QUOTIDIEN : 9h30 à 11h</p>	<p>■ ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ : 9h30 à 13h (1 fois par mois)</p> <p>■ ACTIVITÉS MERCREDIS ET VACANCES EN FAMILLES</p> <p>■ ACTIVITÉS MERCREDIS ET VACANCES ADOS 12/17 ANS (programmation affichée chaque mois à l'accueil)</p>	
JEUDI	<p>■ ATELIER MÉMOIRE : 10h à 11h15</p>	<p>■ ACCOMPAGNEMENT RÉDACTIONNEL (permanence avec ou sans rdv) : 14h à 16h</p> <p>■ TRAVAUX D'AIGUILLE : 14h15 à 16h30</p>	<p>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS ET LYCÉENS : 17h à 18h30</p>
VENDREDI	<p>■ ACTIVITÉS MANUELLES PARTICIPATIVES : CROCHET ET TRICOT : 10h à 11h30</p> <p>■ TEMPS D'ÉCHANGES ET DE PARTAGE (tous les 15 jours sur la place Soest) : 10h à 12h</p> <p>■ PRATIQUE DE LA LANGUE FRANÇAISE AU QUOTIDIEN : 10h30 à 11h30</p>		

■ GRATUIT : ouvert à tous sur inscription

■ activités soumises à adhésion annuelle

■ activités soumises à adhésion annuelle et supplément activités



# ESPACE INTERGÉNÉRATIONNEL DES SÉNARDES

	MATIN	MIDI ET APRÈS-MIDI	SOIR
LUNDI	<p><b>ATELIER JEUX DE BALLES RYTHMIQUES :</b> 10h30 à 11h30</p>	<p><b>TRAVAUX D'AIGUILLE :</b> 14h30 à 16h30</p> <p><b>ATELIER CHANT</b> (1 semaine sur 2) : 14h30 à 16h</p> <p><b>BALADES :</b> 14h à 17h (rdv au point de départ de la balade)</p>	<p><b>ATELIER POSTURAL DOUX</b> (sport/santé avec Akhilleus) : 17h à 18h</p>
MARDI	<p><b>PRATIQUE DE LA LANGUE FRANÇAISE AU QUOTIDIEN :</b> 9h30 à 11h30</p>	<p><b>VISITES « LES COULISSES DE MA VILLE » :</b> 14h à 16h (1 fois tout les 15 jours) RDV sur le site de visite</p> <p><b>ACTIVITES MANUELLES PARTICIPATIVES :</b> 14h15 à 16h30</p> <p><b>TRAVAUX D'AIGUILLE</b> (inscription au trimestre) : 14h30 à 16h30</p>	<p><b>ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS ET LYCÉENS :</b> 17h à 18h30</p>
MERCREDI		<p><b>ACTIVITÉS MERCREDIS ET VACANCES EN FAMILLES</b></p> <p><b>ACTIVITÉS MERCREDIS ET VACANCES ADOS 12/17 ANS</b></p> <p>(programmation affichée chaque mois à l'accueil)</p>	
JEUDI	<p><b>PRATIQUE DE LA LANGUE FRANÇAISE AU QUOTIDIEN :</b> 9h30 à 11h30</p>	<p><b>INITIATION ENLUMINURE :</b> 14h15 à 16h30</p> <p><b>PRATIQUE DE LA LANGUE FRANÇAISE AUTOUR DE L'ART :</b> 14h à 16h (3 jeudis par mois)</p> <p><b>UN TEMPS POUR NOUS</b> (groupe de parole et d'échanges pour les parents avec la participation de professionnels) : 1 jeudi par mois de 14h à 16h</p>	
VENDREDI	<p><b>ATELIER MÉMOIRE :</b> 9h à 10h15</p> <p><b>PRATIQUE DE LA LANGUE FRANÇAISE AU QUOTIDIEN :</b> 9h30 à 11h30</p> <p><b>PRATIQUES INSTRUMENTALES</b> (intermédiaire) : 10h30 à 11h45</p>	<p><b>TRAVAUX D'AIGUILLE :</b> 14h30 à 16h30</p> <p><b>ORIGAMI MODULAIRE</b> (inscription au trimestre) : 14h30 à 16h30</p> <p><b>PRATIQUES INSTRUMENTALES</b> (avancé) : 14h30 à 15h45</p>	<p><b>ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS ET LYCÉENS :</b> 17h à 18h30</p>

 GRATUIT : ouvert à tous sur inscription

 activités soumises à adhésion annuelle

 activités soumises à adhésion annuelle et supplément activités

# ESPACE INTERGÉNÉRATIONNEL JULES-GUESDE

	MATIN	MIDI ET APRÈS-MIDI	SOIR
LUNDI			<p>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS : 17h à 18h30</p>
MARDI			<p>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE LYCÉENS : 17h à 18h30</p>
MERCREDI	<p>LES ACTIVITÉS SONT DÉLOCALISÉES TEMPORAIREMENT SUR LES ESPACES INTERGÉNÉRATIONNELS SÉNARDES ET PORTE SAINT-JACQUES EN RAISON DES TRAVAUX DU NOUVEAU PROGRAMME NATIONAL DE RENOUVELLEMENT URBAIN ( NPNRU ) JULES-GUESDE</p>		
JEUDI			<p>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS : 17h à 18h30</p>
VENDREDI			<p>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE LYCÉENS : 17h à 18h30</p>

# ESPACE INTERGÉNÉRATIONNEL DES VASSAULES

	MATIN	MIDI ET APRÈS-MIDI	SOIR
LUNDI		<p>■ JEUX DE CARTES / SOCIÉTÉ EN ÉQUIPE (à l'accueil de loisirs des Vassaules) : de 14h à 17h</p>	<p>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS ET LYCÉENS : 17h à 18h30</p>
MARDI	<p>■ ATELIER MÉMOIRE : de 9h à 10h15 ■ ATELIER CHANT : de 10h30 à 12h</p>	<p>■ JEUX DE CARTES / SOCIÉTÉ EN ÉQUIPE (à l'accueil de loisirs des Vassaules) : de 14h à 17h</p> <p>■ VISITES « LES COULISSES DE MA VILLE » : 14h à 16h (1 fois tout les 15 jours) RDV sur le site de visite</p>	
MERCREDI		<p>■ ACTIVITÉS MERCREDIS ET VACANCES EN FAMILLES</p> <p>■ ACTIVITÉS MERCREDIS ET VACANCES ADOS 12/17 ANS (selon programmation chaque mois)</p>	
JEUDI	<p>■ ACTIVITÉS MANUELLES PARTICIPATIVES : de 9h30 à 12h (sauf le 1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois)</p>		<p>■ ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLÉGIENS ET LYCÉENS : 17h à 18h30</p>
VENDREDI	<p>■ ATELIER POSTURAL (sport/santé avec Akhilleus) : 10h30 à 11h30</p> <p>■ ATELIER POSTURAL DOS (sport/santé avec Akhilleus) : 12h15 à 13h15</p>		

■ GRATUIT : ouvert à tous sur inscription

■ activités soumises à adhésion annuelle

■ activités soumises à adhésion annuelle et supplément activités

# LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES MULTI-SITES

## en forme tous ensemble!

	MATIN	MIDI ET APRÈS-MIDI
LUNDI		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ JEUX D'ÉQUILIBRE : 12h30 à 13h30 (gymnase Pasteur)</li> <li>■ PROMENADES SANTÉ : 14h30 à 16h30 (un lundi sur 2 - rdv au point de départ de la promenade)</li> <li>■ MARCHÉ AVEC BÂTONS : 14h15 à 15h45 (rdv au point de départ de la marche)</li> <li>■ PLAISIR DE SE DÉPENSER : 16h à 17h (COSEC Sénardes)</li> </ul>
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ PLAISIR DE SE DÉPENSER : 9h30 à 10h30 (COSEC des Sénardes)</li> <li>■ BADMINTON : 10h45 à 12h (COSEC Sénardes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ MARCHÉ DE DÉCOUVERTE : 14h à 17h (rdv au point de départ de la marche)</li> <li>■ JEUX TRADITIONNELS (pétanque, molky, palet breton) : 14h à 15h30 (gymnase Charles-Chevalier)</li> <li>■ PLAISIR DE SE DÉPENSER : 16h15 à 17h15 (gymnase Omnisport)</li> </ul>
MERCREDI		
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ MARCHÉ ACTIVE/CIRCUIT TRAINING EN PLEIN AIR : 9h15 à 10h15 (rdv devant la piscine des Chartreux)</li> <li>■ PLAISIR DE SE DÉPENSER : 9h à 10h (gymnase Omnisports)</li> <li>■ STEP : 10h30 à 11h30 (gymnase Omnisport salle de danse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ JEUX D'ÉQUILIBRE : 12h30 à 13h30 (gymnase Pasteur)</li> <li>■ PING PONG : 15h15 à 16h45 (COSEC des Terrasses)</li> </ul>
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ PLAISIR DE SE DÉPENSER : 9h à 10h (gymnase Omnisports)</li> <li>■ JEUX D'ÉQUILIBRE : 10h30 à 11h30 (gymnase Omnisport)</li> <li>■ MARCHÉ D'ORIENTATION : 9h à 11h30 (rdv au point de départ de la marche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ JEUX D'ÉQUILIBRE : 12h30 à 13h30 (gymnase Pasteur)</li> </ul>

■ GRATUIT : ouvert à tous sur inscription

■ activités soumises à adhésion annuelle

■ activités soumises à adhésion annuelle et supplément activités

# TOUT AU LONG DE L'ANNÉE,



## RENDEZ-VOUS PARTENAIRES

*(petits déjeuners thématiques, ...)*

## THÉS DANSANTS

Un après-midi festif autour d'une animation dansante, réservé aux personnes de 65 ans et plus (sur inscription).



La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !



## SEMAINE BLEUE

Un programme d'animations pour les personnes âgées de 55 ans et plus (gratuit sur inscription).

# VIVEZ DES TEMPS FORTS !

## FÊTES DE QUARTIER

Un rendez-vous festif et animé pour tous les habitants et acteurs des quartiers  
*(associations, partenaires institutionnels)*



## OCTOBRE ROSE

Des ateliers de prévention du cancer du sein  
*(gratuit sur inscription)*

**TOUT AU LONG DE L'ANNÉE**  
*(programmation à consulter auprès de chaque site)*  
Des rendez-vous autour de la prévention santé, de l'emploi, de la citoyenneté, etc.



# MODALITÉS D'ADHÉSION ET D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

## CALENDRIER DES INSCRIPTIONS :

- ➔ **Pour les Troyens, sur rendez-vous, du lundi 4 septembre au vendredi 8 septembre 2023**, dans les espaces intergénérationnels (hors Jules-Guesde et Vassaulles)
- ➔ **Pour tous, sur rendez-vous, du lundi 11 septembre au vendredi 15 septembre 2023**, dans les espaces intergénérationnels (hors Jules-Guesde et Vassaulles), de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Et, tout au long de l'année, sur rendez-vous !

## PIÈCES JUSTIFICATIVES À FOURNIR :

**Pour toute adhésion :** copie du dernier avis d'imposition ou de non-imposition

**Pour l'inscription gratuite à l'accompagnement scolaire des collégiens et des lycéens :** fiche d'inscription à retirer auprès du responsable de l'Espace intergénérationnel + fiche sanitaire + copie des vaccinations du carnet de santé de l'enfant + fiche complétée du droit à l'image

**Pour l'inscription des mineurs de moins de 18 ans (activités ados 12-17 ans et activités famille) :** fiche sanitaire + copie des vaccinations du carnet de santé de l'enfant + fiche complétée du droit à l'image

L'inscription est effective après règlement. La Ville de Troyes se réserve le droit d'annuler une activité, un stage ou temps fort en cas d'effectif insuffisant ou de force majeure. Les lieux et horaires des activités sont mentionnés à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés en cours d'année. Les tarifs sont fixés annuellement. Les activités adultes et aînés se déroulent durant l'année scolaire, hors mercredis après-midi et vacances scolaires. Le nombre de participants par séance est strictement limité pour des raisons de sécurité et dans un souci de qualité. Pour les besoins en matériels des activités, les fournitures sont à apporter par les participants sauf pour les activités manuelles participatives.

## ADHÉSION :

Septembre 2023 / Août 2024	Troyen	Non Troyen
Adulte	13 €	44 €
Enfant (moins de 18 ans)	6,50 €	44 €
Famille	30 €	

L'adhésion annuelle donne accès aux 6 espaces intergénérationnels. Elle est forfaitaire et non remboursable.

## ACTIVITÉS :

ACTIVITÉS EN VERT	ACTIVITÉS EN NOIR
<b>GRATUITE SANS ADHÉSION OUVERTES À TOUS</b> <i>(sur inscription pour certaines)</i>	<b>ACTIVITÉS COMPRISSES DANS L'ADHÉSION</b>

ACTIVITÉS EN ORANGE	STAGES PONCTUELS <i>(courte durée - selon programmation)</i>
<b>1<sup>ère</sup> activité : 35 €</b> <i>(non Troyen : 56.50 €)</i> <b>2<sup>ème</sup> activité : 21 €</b> <i>(non Troyen : 56.50 €)</i> <b>3<sup>ème</sup> activité : 10 €</b> <i>(non Troyen : 56.50 €)</i>	<b>17 € par stage</b> <i>(non Troyen : 38 €)</i>

ATELIERS CUISINES
<b>Menu type 1 : 3 €</b> <b>Menu type 2 : 5 €</b> <b>Menu type 3 : 7 €</b>

**L'accès aux activités se fera selon les règles sanitaires applicables et la réglementation en vigueur.**

**Espace(s) intergénérationnel(s)**

- Marots       Porte Saint-Jacques       René-Peltier       Jules-Guesde       Sénardes
- Troyen**       **Non Troyen**

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Adresse : ..... Commune : .....

Code Postal : .....  Portable :

📞 Domicile : .....  Portable :

@ Mail : .....

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : ..... Prénom : .....

📞 Domicile : .....  Portable :

Numéro identifiant famille (réservé à l'administration) : .....

**Pièce justificative pour l'inscription :**

Copie de la 1<sup>re</sup> page du dernier avis d'imposition ou de non-imposition

	Fournie
<input type="checkbox"/>	

**Pour les enfants (moins de 18 ans)**

Nom et prénom du Responsable 1 : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

📞 Domicile : .....  Portable :

Nom et prénom du Responsable 2 : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

📞 Domicile : .....  Portable :

**Date de l'adhésion :** ..... / ..... / .....

**Montant de l'adhésion :** ..... €

**Date de l'encaissement :** ..... / ..... / .....





# GLOSSAIRE DES ACTIVITÉS

## Activités de loisirs et de convivialité

- **Activités manuelles participatives** ..... Loisirs créatifs, décorations et créations
- **Tableau 3D et carte 3D, passer de l'image au relief** ..... Coller, superposer et embosser
- **Travaux d'aiguille** ..... Echanger ses savoir-faire autour de la couture
- **Duplicate** ..... Déclinaison du scrabble
- **Entrez dans la danse** ..... Le rendez-vous des danses de loisirs
- **Dictée animée et top quizz de culture générale** ..... Tester sa culture générale en équipe
- **Atelier quilting et feuille de mousse** ..... L'art de sculpter la matière
- **Peinture en liberté** ..... Peinture à l'huile sur chevalet
- **Jeux avec les mots** ..... Mots fléchés, fubuki et autres jeux de l'esprit
- **Jeux de cartes et jeux de société en équipe** ..... Pause ludique pour toutes les générations

## Activités culturelles et artistiques

- **Atelier mémoire** ..... Stimuler la mémoire par le jeu
- **Pratiques instrumentales** ..... Découvrir les instruments de musique
- **L'heure de la découverte** ..... Pause culturelle divertissante (Histoire, Arts, Architecture)
- **Arts plastiques** ..... Pratique artistique du dessin et de la peinture
- **Initiation à l'enluminure** ..... Enluminures, un art, des couleurs : reproduire ou faire un tracé inversé, passer les traits à l'encre de chine. Créer votre propre livre enluminé, votre bestiaire.

## Activités « en forme tous ensemble »

- **Relaxation** ..... Travail atelier postural, maintien en forme avec des mouvements en douceur
- **Balades** ..... un bol d'air pour les marcheurs débutants
- **Jeux d'équilibre** ..... Prévenir les chutes en remédiant aux troubles de l'équilibre
- **Marche de découverte** ..... Prendre le temps de découvrir la région, ses paysages et son patrimoine (6-10 km)
- **Marche d'orientation** ..... Apprendre à s'orienter (utilisation de boussoles et cartes IGN), repérer et suivre des parcours balisés (4-7 km)
- **Plaisir de se dépenser** ..... Se maintenir en forme à partir d'activités ludiques
- **Step** ..... Bouger en musique, coordonner ses gestes en travaillant le rythme, l'équilibre, la mémoire et la concentration
- **Jeux traditionnels** ..... Bouger en s'amusant et en découvrant des jeux d'hier : molky, palet breton, pétanque, balle aux prisonniers, tchoukball, kubb, croquet..

## Les animations pour la famille

- **Mercredi en famille 3/11 ans** ..... Partager des activités manuelles, ludiques, culturelles et des sorties avec vos enfants (14h30 à 16h30)
- **Vacances en famille 3/11 ans** ..... Partager un temps d'activité thématique en famille pendant les vacances scolaires (3 après-midi consécutifs sur chaque semaine de vacances scolaires 14h30 à 16h30)

## Les animations pour les ados 12/17 ans

- **Mercredi des ados** ..... Des activités culturelles, sportives, artistiques, des projets suivis, sorties détente et des moments à partager entre jeunes (14h30 à 16h30)
- **Vacances des ados** ..... Des activités culturelles, sportives, artistiques, des projets suivis, sorties détente et des moments à partager entre jeunes (matins et après-midi selon programmation)

## Les ateliers gratuits et ouverts à tous (sur inscription préalable)

- **Accompagnement scolaire collégiens et lycéens** ..... Séances d'aide aux devoirs encadrées par des étudiants, conseils méthodologiques, ouvertures vers d'autres centres d'intérêts (projets communs)
- **Accompagnement rédactionnel** ..... Permanence avec ou sans rendez-vous - aide à la rédaction de lettres de motivation, rapports de stages, soutien méthodologique dans un parcours de formation
- **Pratiquer la langue française au quotidien** ..... Faciliter l'apprentissage du français, aide dans la pratique du français au quotidien, faciliter le retour à la vie professionnelle, mise en réseau de partenaires
- **Apprivoiser l'informatique** ..... Atelier pour faciliter la prise en main de l'outil informatique et maîtriser les démarches en ligne
- **Atelier smartphone** ..... Apprendre à utiliser son smartphone et/ou sa tablette (wifi, bluetooth, applications, mails, etc.)
- **Un Temps pour Nous** ..... Groupe de parole pour parents pour échanger sur des sujets choisis par les participants - intervention de professionnels et d'associations sur les thématiques retenues
- **Atelier équilibre santé**
- **Rendez-vous plaisir et santé**
- **Atelier santé environnement**
- **Place aux jeunes adultes** ..... De façon ponctuelle ou programmée, les espaces intergénérationnels proposent tout au long de l'année des ateliers, des sorties, des temps d'information, des animations ; ces activités sont proposées à un public d'adultes de 18 à 30 ans

# Troyes



## LES ESPACES INTERGÉNÉRATIONNELS

