

Association
PHALSBOURG
LOISIRS



PROGRAMME DES ACTIVITÉS
2023-2024

INFOS PRATIQUES

☐ Les activités hebdomadaires commencent à partir du :
25 septembre 2023

☐ Pour participer à nos activités, il vous faut adhérer à l'association :

Carte Individuelle : 12 € - Carte Familiale : 18 €

☐ Vous souhaitez découvrir une activité ? La première séance est gratuite ! Toutefois, certaines activités ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participant-es.

☐ Première inscription ? Un **certificat médical d'aptitude** est nécessaire pour l'activité Yoga. Pour les enfants, l'inscription en Arts du Cirque nécessite de remplir le questionnaire sports, et de fournir éventuellement un certificat médical en fonction des réponses.

☐ Les activités sont proposées sous réserve d'un nombre minimum d'inscrit-es.

☐ **Les inscriptions sont annuelles.**

Le règlement des activités peut être effectué en 3 chèques encaissés successivement dans les 3 mois suivant l'inscription.

☐ Remboursement/annulation : les informations relatives aux motifs de remboursement et/ou d'annulation figurent dans le règlement intérieur de l'association, disponible à l'accueil et sur le site internet de l'association.

☐ Stage ou activité d'une journée : les repas sont tirés du sac ou pris sous forme d' "auberge espagnole" (chaque personne amène quelque chose à partager).

☐ Les dossiers d'inscriptions sont disponibles sur le site de l'association : www.phalsbourg-loisirs.fr

QUI VEUT FAIRE QUOI ?

Pour les petits

- Arts du Cirque : dès 3 ans p. 06
- Arts Plastiques : de 6 à 10 ans p. 10
- Les vacances : dès 4 ans p. 14

Pour les plus grands

- Yoga : adultes p. 04
- Les Jeudis de l'amitié : adultes p. 06
- Atelier Couture : adultes et ados p. 05
- Vers la permaculture : adultes p. 07
- Vannerie : adultes p. 08
- Poterie/modelage : adultes et ados p. 09
- Stages et initiations p. 10
- Le Club Ados p. 13
- Moselle Jeunesse et les vacances des ados p. 15

NOUVEAUTÉ !

Pour les familles

- Activités familles p. 16
- Cafés-parents p. 17
- Samedi de jouer p. 18



YOGA



Un travail postural dans l'accompagnement du souffle afin d'acquérir souplesse et paix intérieure. Les cours sont dispensés par une enseignante diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga.

Adultes

Mardi

18h00 - 19h30

Nouveau créneau

Mercredi

9h30 - 11h00

Lieu : École primaire de Trois-Maisons

Tarifs : Phalsbourgeois : 185 € - Extérieurs : 200 €

Intervenante : Aline Lebez



ATELIER COUTURE

Partagez un moment de détente tout en apprenant les bases de la couture. Claudine vous guidera dans vos travaux et vos choix. Atelier créatif mais aussi pratique pour apprendre à retoucher et customiser vos vêtements.

Adultes et adolescents

Jeudi 13h00 - 20h00

COMPLET

Vous êtes intéressé-es par cette activité, mais le cours est complet ? N'hésitez pas à nous faire signe par mail à contact@phalsbourg-loisirs.fr

Nous pourrions ainsi étudier la possibilité d'ouvrir de nouveaux créneaux si la demande le permet.

Lieu : Salle des Fêtes de Phalsbourg

Tarifs : Phalsbourgeois : 180 €

Extérieurs : 195 €

Intervenante : Claudine Zell

Cette saison encore, Claudine vous propose également des **stages de Couture**, à découvrir en page 10 et 11.



ARTS DU CIRQUE

Découvrir son corps de manière ludique, développer son équilibre et ses capacités motrices, manipuler des objets de jonglerie, laisser s'exprimer sa créativité... C'est tout un monde de découvertes qui s'ouvre aux enfants dans les ateliers d'Arts du Cirque !



Cette activité nécessite une tenue souple et des chaussons de gym. Un questionnaire santé doit être rempli en amont.

5 - 6 ans	Mercredi	9h00 - 10h00
3 - 4 ans	Mercredi	10h00 - 11h00
7 ans et +	Mercredi	11h00 - 12h00

Répartition par âge indicative, susceptible d'être harmonisée par l'association en fonction du nombre d'inscrits.

Lieu : Salle Weill, Phalsbourg

Tarifs : - Phalsbourgeois : 165 €
- Extérieurs : 180 €

Intervenante : Anne Kretz



LES JEUDIS DE L'AMITIE

Club de bricolage autonome.

Contact : Huguette Moutier - 03.87.24.17.89

VERS LA PERMACULTURE CLUB JARDIN

A travers des rencontres mensuelles programmées et d'autres en fonction des besoins du jardin, nous reviendrons sur le fonctionnement du sol et des plantes. Nous allons concevoir et commencer à implanter une forêt gourmande avec des végétaux originaux. Nous réfléchirons ensemble à l'aménagement d'un espace nature accueillant, ludique et de partage des savoirs.

Toutes les bonnes volontés et les idées de chacune et chacun seront les bienvenues pour un travail d'équipe dans la joie et la mise en commun des compétences de toutes et tous.

Adultes

Samedi 1x/mois

09h00-12h00

Dates : Premier rendez-vous de la saison le 23/09. Les dates d'intervention sont ensuite fixées avec le groupe en fonction des besoins.

Tarif unique : 40 €

Lieu : Locaux de Phalsbourg Loisirs et Jardin des Mille Cailloux

Intervenante : Florence Gaudry



ATELIERS D'ARTS

Des ateliers conviviaux, à destination des adultes et des enfants, pour progresser dans la découverte de techniques variées.



VANNERIE

Atelier de découverte de techniques, de formes et de matériaux utilisés en vanneries de tous horizons. Ces ateliers regroupent débutant-es et initié-es, l'entre-aide, les échanges et la convivialité y sont de mise... et les apprentissages se font à foison !

Adultes

Mercredi

19h00 - 21h00

Nouveau créneau

Samedi 1x/mois 09h00 - 18h00

Les dates d'intervention seront fixées début septembre, contactez l'association pour plus de renseignements.

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs :

- Phalsbourgeois : 240 €

- Extérieurs : 255 €

Prévoir une participation pour l'achat de fournitures durant l'année.

Intervenante : Pascale Frey



POTERIE

Dans une ambiance conviviale et joyeuse, un atelier pour imaginer, créer, façonner des objets décoratifs ou utilitaires. Initiation ou perfectionnement à l'utilisation des émaux, des engobes et à toutes les techniques propres à l'argile ou à la porcelaine.

Adultes et ados

Mardi

19h00 - 21h00

Judi

09h00 - 11h00

COMPLET

Nouveau créneau

Mercredi

09h00 - 11h00

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs : Phalsbourgeois : 240 €

Extérieurs : 255 €

Prévoir une participation pour l'achat de fournitures durant l'année.

Intervenante : Florence Gaudry



MODELAGE

Cet atelier, plus axé sur la sculpture, permet de découvrir le modelage de la terre dans l'étendue de ses possibilités et de ses exigences. Un thème proposé en début d'année sera l'occasion d'évoquer quelques grand-es artistes et de s'en inspirer.

Adultes et ados

Judi

19h00 - 21h00

COMPLET

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs : Phalsbourgeois : 240 € - Extérieurs : 255 €

Prévoir une participation pour l'achat de fournitures durant l'année.

Intervenante : Florence Gaudry

ARTS PLASTIQUES ENFANTS

Un atelier d'arts plastiques pour laisser parler son imagination. Les enfants travaillent différentes techniques en fonction des projets : modelage, vannerie, structure métal et papier encollé, mosaïque... Tout un monde de sensations et de découvertes créatives dans une ambiance conviviale.

Enfants (6-10 ans)

Mercredi

14h30 - 16h00

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs : Phalsbourgeois : 175 €

Extérieurs : 190 €

Intervenante : Pascale Frey



STAGES ET INITIATIONS

▷ **Stage de Couture - Démystifier la machine à coudre**

Un stage pour bien démarrer en couture, en démystifiant les bases d'une bonne utilisation de la machine à coudre (si possible, venir avec sa machine à coudre). Durant le stage, vous pourrez vous familiariser avec la machine (utilisation, fonctionnement et réglages) grâce à la réalisation d'un sac à vrac.

Tout public - niveau 1 - débutant

Dates : Samedi 14 octobre 2023

Horaires : 9h-12h et 13h-17h

Lieu : Phalsbourg Loisirs

Tarif unique : 38 €

Intervenante : Claudine Zell



▷ **Stage de Couture - Raccourcir un vêtement**

Dans ce stage, les points usuels mains seront utilisés pour apprendre à raccourcir un vêtement.

Tout public - Niveau 1

Dates : Samedi 20 janvier 2024

Horaires : 13h-17h

Lieu : Phalsbourg Loisirs

Tarif unique : 38 €

Intervenante : Claudine Zell



▷ **Stage de Couture - Créer sa jupe**

Découvrir les étapes de réalisation de sa jupe droite selon sa morphologie : tracé du patron, étude de placement, préparer sa jupe pour le 1er essai.

Tout public - niveau 2

Dates et horaires : Samedi 03 février 2024 / 8h30-12h

Samedi 10 février 2024 / 8h30-12h et 13h-17h

Lieu : Phalsbourg Loisirs

Tarif unique : 72 €

Intervenante : Claudine Zell

▷ **Initiation à la photographie numérique**

Découvrir son appareil, ses réglages, et les premières bases théoriques pour exploiter au mieux son matériel.

Adultes et Ados - Niveau débutant/Tout type d'appareil

Date : Samedi 25 novembre 2023

Horaires : 9h-17h

Lieu : Phalsbourg Loisirs

Tarif unique : 30 €

Intervenante : Mélanie Dumazeau



POINT INFORMATION JEUNESSE

Des envies, des projets ?

**Besoin d'aide pour la rédaction d'un CV,
d'une lettre de candidature ?**

Ou simplement besoin d'une personne à qui parler ?

Gratuit, anonyme et sans rendez-vous, le Point Information Jeunesse propose une information relative à de nombreux domaines : orientation, santé, sports, loisirs, culture...

Relais local du Centre Régional d'Information Jeunesse, le P.I.J. mène également des actions de prévention et soutient les candidats aux appels à projets jeunes.

Vous pouvez prendre contact par téléphone avec Morgane au 06.41.91.63.76 ou via la page Facebook du P.I.J. :

<https://www.facebook.com/pij.phalsbourg/>



LE CLUB ADOS

Un espace pour tes potes et toi !

Ouvert à minima une fois par semaine en période scolaire.

Pas que ça !

Cette saison, on débarque dans ton village...

Bien plus que ça !

Des soirées animées, des repas, des débats, et c'que tu voudras (dans la limite du possible).



Et plein d'autres choses !

Des interventions thématiques, un comité de jeunes gestionnaires, une animatrice attitrée, à l'écoute de tes besoins et envies, participation ou élaboration de projets...

Ouvert aux jeunes né-es entre 2011 et 2006

Les jeunes né-es en 2012 peuvent prendre contact après les vacances de février pour envisager une inscription.

Responsable : Morgane Pattée - 06 41 91 63 76

Tarifs : Accessible avec la carte de membre de l'association

Rappel : adhésion individuelle : 12€ / familiale : 18€

Prévoir une participation pour certains projets (repas, sorties,...)

LES VACANCES DES ENFANTS

Association de loisirs et d'éducation populaire, Phalsbourg Loisirs organise également des accueils de loisirs sans hébergement pour les enfants de 4 à 11 ans.

L'accueil se fait à la semaine.

Les inscriptions sont possibles dès la fin de la période de vacances précédente. Les places étant limitées, **n'hésitez pas à inscrire votre/vos enfant(s) dès que possible.**

Le premier accueil de loisirs de l'année scolaire a lieu durant les vacances de la Toussaint, du 23 octobre au 3 novembre 2023.

Sous réserve de modifications, les accueils seront ouverts durant les vacances suivantes :

- Hiver 2024 : 2 semaines
- Printemps 2024 : 2 semaines
- Été 2024 : 4 semaines

A partir de 7 ans, le séjour "Tous à la Montagne"

Nous proposerons cet hiver encore notre traditionnel séjour à la montagne, en février, accessible à partir de 7 ans. Attention : places limitées !

Les inscriptions sont possibles dès la fin des vacances de la Toussaint.



Les accueils collectifs de mineurs sont soutenus par la CAF de la Moselle.

MOSELLE JEUNESSE & LES VACANCES DES ADOS

A chaque période de vacances, l'association propose une semaine de fun à destination des ados dans le cadre du projet "Moselle Jeunesse" piloté par le Département de la Moselle. .

Le concept "Moselle Jeunesse", c'est une activité différente chaque après-midi, en partenariat avec les associations locales, des sorties ...

Un programme survitaminé concocté par les jeunes volontaires du Club Ados et Morgane.

En été, même concept sur plusieurs semaines, avec également un accueil possible sur la journée complète.

Et pour un max de dépaysement, un séjour d'été dont les modalités restent à définir.



ACTIVITÉS FAMILLES

Cette année, Phalsbourg Loisirs propose des activités ludiques à vivre en famille (pâtisserie, bricolage, lecture, sortie...).

Ces moments seront l'occasion pour toute la famille de (se) découvrir ou redécouvrir, expérimenter, s'amuser... Ils permettront également aux parents de se rencontrer et de partager leurs astuces et expériences.

Les places sont limitées, merci de bien vouloir vous inscrire au plus tard le vendredi de la semaine précédant l'activité.



Contact : Coralie Bressy - coralie.bressy@phalsbourg-loisirs.fr

Lieux : Communiqués à l'inscription en fonction de l'activité.

Tarifs : à partir de 1€/personne, sauf exception liée à l'activité

Dates et thèmes 2023 :

- **Mercredi 20 septembre, 14h-16h :** Création d'un semainier
- **Samedi 30 septembre, 14h-17h :** De jardin en jardin (en partenariat avec la Médiathèque Intercommunale Michel Lévy)
- **Mercredi 4 octobre, de 10h30 à 11h30 :** Ma bouteille de retour au calme (activité Montessori parents-enfants,)
- **Mercredi 15 novembre, 14h-16h :** Un conte, des surprises
- **Samedi 25 novembre, 10h-12h :** Un conte, des surprises
- **Mercredi 6 décembre, 14h-17h :** Atelier Mannele
- **Mercredi 16 décembre, 14h-17h :** Atelier Bredele

Les dates et thèmes de l'année 2024 seront disponibles sur le site Internet de l'association.

CAFÉS-PARENTS

Dans le cadre de notre participation aux "Rendez-vous des parents" portés par la Caisse d'Allocations Familiales, nous proposons au mois d'octobre 2023 des Cafés-Parents

Ce sont des espaces de parole où se poseront les questions que vous vous posez au sujet de vos enfants ou de votre rôle de parent, avec un accompagnement professionnel.

▷ "C'est quoi être parent aujourd'hui ?"

Accompagné-es par Déborah Quirin, éducatrice spécialisée, nous discuterons de l'équilibre entre autorité et bienveillance, des limites et des frustrations enfantines.

Tranche d'âge abordée : 6-11 ans

Mercredi 4 octobre, de 14h à 16h

▷ "Entre 0 et 6 ans"

Accompagné-es par une puéricultrice de la PMI, nous aborderons les étapes importantes du développement des enfants de moins de 6 ans.

Mercredi 11 octobre, de 09h30 à 11h30

▷ "Ados et écrans"

Les écrans, les jeux vidéos et les réseaux sociaux : quels sont les dangers, les limites, quelles sont les origines ou les conséquences d'une consommation excessive ? Nous aborderons toutes ces questions avec le docteur Granier du Centre Mathilde Salomon. Tranche d'âge abordée : 11 - 17 ans.

Mercredi 11 octobre, de 20h00 à 22h00

Contact : Coralie Bressy - coralie.bressy@phalsbourg-loisirs.fr

Lieux : Communiqués à l'inscription

Tarifs : Gratuit, sur inscription, dans la limite des places disponibles. Garde d'enfants possible, renseignements à l'inscription

SAMEDI DE JOUER

Un samedi par mois environ, un espace convivial et familial de découverte et de pratique de jeux de société

Accompagnés par Yann et Magali, nos bénévoles féru-es de jeux de société, profitez d'un moment en famille, entre ami-es ou même en solo, autour d'un jeu d'ambiance, de stratégie ou de rapidité.



Tout public

Samedi 1x/mois

14h00-18h00

Contact : Coralie Bressy - 07 88 44 80 20

Dates : Samedi 1x/mois : 23 septembre, 14 octobre, 11 novembre, 9 décembre 2023, 13 janvier, 10 février, 13 avril, 25 mai, 22 juin 2024

Lieux : L'activité "Samedi de jouer" se déplace ! Elle a en général lieu à Phalsbourg, à la Buvette de la Salle des Fêtes, mais peut également se délocaliser : contactez Coralie pour plus d'informations.

Tarifs : 1ère séance gratuite et sans engagement, puis adhésion à l'association (individuelle : 12€ / familiale : 18€)

La participation à l'activité "Samedi de jouer" implique l'acceptation du règlement disponible sur le site de l'association.

Association de loisirs et d'éducation populaire fondée en 1991, Phalsbourg Loisirs organise des activités variées en direction de tous les publics de Phalsbourg et environs.



L'association fait partie de la fédération départementale de la Ligue de l'enseignement.



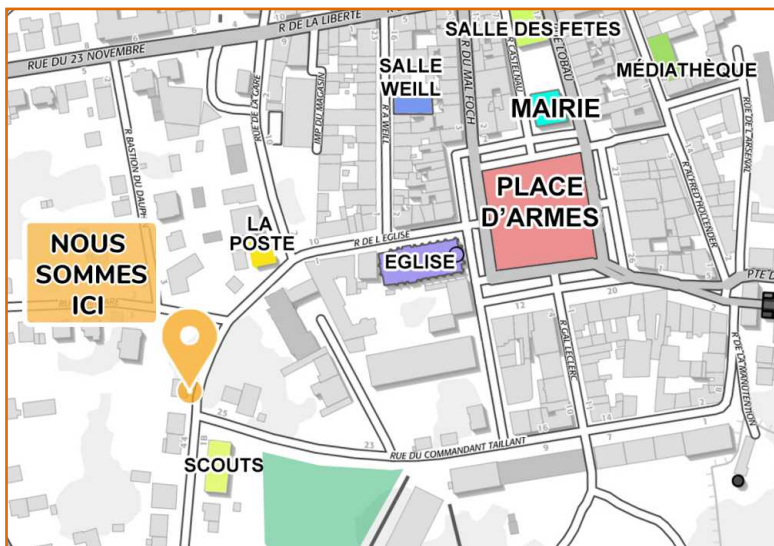
Nous menons nos actions grâce au soutien de nombreux partenaires, que nous remercions, en particulier :



Ville de Phalsbourg



CONTACT



Horaires du secrétariat :

(sous réserve de modifications ponctuelles)

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00

Lundi et jeudi après-midi de 14h00 à 17h00

NB : bien que l'association et le service périscolaire municipal partagent les mêmes locaux et une partie de leur personnel, ce sont deux structures différentes. Nous vous remercions de ne pas utiliser l'adresse de l'association pour des inscriptions périscolaires.

Association Phalsbourg Loisirs

2, rue de l'hôpital - 57370 Phalsbourg

Tel : 03 87 24 19 74

Email : contact@phalsbourg-loisirs.fr

Site internet : www.phalsbourg-loisirs.fr

Retrouvez-nous sur Facebook :

<https://www.facebook.com/phalsbourg.loisirs/>

