



**ESPACE MUNICIPAL
GRIGNON
2022-2023**





Dany BEUCHER
*1^{er} Adjoint au Maire
chargé
des affaires culturelles,
du jumelage
et des relations
avec les associations*



Chantal GERMAIN
*Adjoint au Maire
chargée
de la petite enfance
et de la vie associative*



Nicolas TRYZNA
*Adjoint au Maire
chargé de la jeunesse,
de la transition écologique
et du CLSPD.
Vice-Président du
Conseil départemental
du Val-de-Marne*



Frédéric DUMONT
*Conseiller municipal
délégué à la jeunesse*



Un site unique dans votre quartier

Dans le quartier sud de Thiais, l'Espace Municipal Grignon est devenu au fil des années un véritable lieu d'animation sociale et associative dont deux agents municipaux assurent le rythme de vie.

Les services de la Ville, comme celui de la jeunesse, le Relais Petite Enfance ou le Centre Communal d'Action Sociale, y proposent des permanences et permettent aux habitants du quartier d'obtenir certains renseignements administratifs et d'effectuer diverses démarches sans se rendre à l'hôtel de ville... bien que le service de transport intra-urbain La Navette facilite les déplacements entre ces deux quartiers depuis sa mise en service.

Des associations y animent des ateliers et des rencontres qui contribuent à l'épanouissement personnel. Je remercie d'ailleurs les bénévoles qui font preuve d'énergie et de volontarisme à cet effet. On peut citer les Ateliers de Balou, ses séances d'aide aux devoirs et ses ateliers créatifs, la Tribu du verbe et ses animations d'expression théâtrale, l'Office Municipal des Sports et ses séances de yoga, de gymnastique et de danse, le point d'informations sociales et écrivains publics...

À noter que tout à côté de l'Espace Municipal Grignon, après l'implantation d'agrès destinés à permettre à chacun d'effectuer des séances d'exercices physiques avec l'aide d'une application gratuite sur téléphone portable, nous avons installé un city-parc que les jeunes du quartier se sont vite approprié pour des échanges sportifs. Ce site est aussi devenu le lieu de rencontres d'assistantes maternelles du quartier qui s'y retrouvent pour dialoguer alors que les jeunes enfants dont elles assurent la garde profitent du cadre en toute sécurité.

À travers cette plaquette préparée avec les adjoints Dany Beucher, Nicolas Tryzna, Chantal Germain et le conseiller municipal Frédéric Dumont, vous prendrez connaissance de toute l'étendue de ce site unique dans votre quartier.

Richard DELL'AGNOLA
Maire de Thiais

Vice-Président de la Métropole du Grand Paris

Permanence du Centre Communal d'Action Sociale

Vous souhaitez être informé(e) sur vos droits (Revenu de Solidarité Active (RSA), chéquiers Mobilité, Carte Améthyste, Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), Téléassistance, Fond Social de l'Habitat (FSH), Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)... Vous rencontrez des difficultés au quotidien ou pour réaliser certaines démarches administratives.

Le **Centre Communal d'Action Sociale** vous reçoit, sans rendez-vous.

2^e et 4^e mardis de chaque mois, de 14h00 à 16h00 (sauf pendant les vacances scolaires)

+ d'infos : Centre Communal d'Action Sociale - ☎ 01 48 92 42 81

Reprise mardi 13 septembre 2022

CCAS



Permanence du Point Information Jeunesse

Jeunes habitants du quartier sud, le **Point Information Jeunesse** vient à votre rencontre ! Vous avez entre 13 et 25 ans et vous vous interrogez sur votre orientation scolaire ou professionnelle ? Vous avez besoin de faire des recherches sur internet ? Vous souhaitez partir en vacances, pratiquer un sport, aller au théâtre ? Vous aimeriez passer le BAFA, le BSR ou le BNSSA ? Vous désirez en savoir plus sur la Carte Jeunes Européenne ? N'attendez plus, un membre du PIJ vous accueille au sein de l'Espace Municipal Grignon.

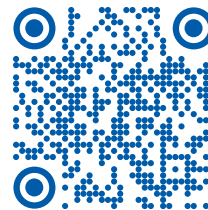
Mercredi, de 14h30 à 16h30

Ateliers gratuits de gestion des émotions, une fois par mois :

21 septembre 2022, 19 octobre 2022, 16 novembre 2022 et 7 décembre 2022

+ d'infos : Service municipal de la jeunesse - ☎ 01 48 92 42 68

PIJ





Écrire

Point d'informations sociales - Écrivains publics

Vous rencontrez des difficultés pour lire, écrire, ou répondre à un courrier, rédiger une lettre, remplir des documents administratifs... Vous faites face à un litige avec une administration (impôts, retraite, Sécurité Sociale, Pôle Emploi ou toute autre organisation publique ou privée). **Les écrivains publics** bénévoles de l'Espace Municipal Grignon **vous reçoivent uniquement sur rendez-vous** afin de vous conseiller, vous orienter et vous aider en toute confidentialité.

Mardi, de 14h00 à 15h30

Jeudi, de 09h30 à 12h00

+ d'infos : Accueil Espace Municipal Grignon - ☎ 01 48 52 46 77



Mission locale

Permanence de la Mission locale Bièvre Val-de-Marne

Accueillir, informer, orienter, accompagner dans la recherche d'une formation ou d'un emploi, aider à dépasser des difficultés matérielles, tel est le rôle de **l'antenne de Thiais** en direction des jeunes âgé(es) de 16 à 25 ans, sortis du système scolaire.

Des ateliers vous sont proposés le **1^{er} jeudi de chaque mois, de 14h00 à 17h30** : présentation des métiers avec le témoignage d'un ou plusieurs professionnels, atelier-débat à thème, atelier cinéma sur le thème du travail...

Reprise jeudi 8 septembre 2022.

+ d'infos : Mission locale Bièvre/Val-de-Marne, antenne de Thiais - ☎ 01 48 84 49 70
missionlocalebvm.fr • facebook.com/missionlocalebvm/
• twitter.com/molcalebvm



Relais Petite Enfance

Le **Relais Petite Enfance** de Thiais est un lieu d'information, d'écoute et d'accompagnement des parents en recherche d'un mode d'accueil pour leur enfant de moins de 3 ans. La structure aide également les parents dans leurs démarches de recrutement et d'embauche d'une assistante maternelle (contrat de travail, aides de la CAF...).

Elle propose des animations collectives le matin aux enfants accompagnés de leur assistante maternelle agréée. Il s'agit d'un espace d'éveil, de jeux et de découverte de « soi » et de « l'autre » dans un lieu sécurisé et adapté aux très jeunes enfants.

Espace Municipal Grignon
Mardi, de 09h30 à 12h00 - Vendredi, de 09h30 à 12h00
+ d'infos : Relais Petite Enfance - ☎ 01 48 92 42 74

RPE



Association sportive qui propose différentes activités tout public

► Yoga

Exercices de concentration et de prise de conscience corporelle afin d'accéder à une perception sensitive, aide à s'évader des contraintes de notre monde moderne et contribue à transformer notre « mal être » (l'anxiété, le stress, la lassitude...) en « bien-être » (la sérénité, la détente...), le yoga de l'énergie nous apprend à « habiter notre corps ». L'ambiance conviviale y aide également...

Lundi, de 10h00 à 11h30 & de 18h15 à 19h45 : 18 ans et +

Samedi, de 11h00 à 12h00 : 18 ans et +

► Éveil à la danse

C'est la découverte de la danse à travers son corps, la musique, l'espace et les autres sous forme ludique.

Mercredi, de 16h15 à 17h00 : 4-5 ans

► Initiation à la danse

L'enfant aborde les grands principes de base de la danse : placement, locomotion, équilibre, chute, saut... sans aucune codification.

Mercredi, de 15h30 à 16h15 : 6-7 ans

► Modern'jazz

Cours de danse qui a pour origine la musique jazz ainsi que les danses afro-américaines. Le cours se compose d'un échauffement (la barre), d'un travail technique et d'une chorégraphie.

Mercredi, de 17h45 à 18h45 : 8-10 ans

► Stretching

Cours composé d'exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et la mobilité des articulations. Il vise aussi la prévention des blessures et la détente avec une partie relaxation.

Mercredi, de 18h45 à 19h30 : 18 ans et +



► Pilates

Gym douce qui vise à renforcer les muscles profonds du corps. Travail sur l'amélioration de la posture tout en utilisant à bon escient la respiration, permet de favoriser le rééquilibrage des muscles, de faciliter la souplesse ainsi que l'équilibre.

Samedi, de 10h00 à 11h00 : 18 ans et +

► Gym relax et méditation

Travail sur la respiration, la concentration et l'équilibre. Mieux connaître et utiliser son corps en douceur, apprendre à maîtriser ses émotions, détendre la tête et le corps en s'offrant un moment paisible.

Vendredi, de 18h00 à 19h00 : 18 ans et +

► Gym douce et détente

Entretien de la mécanique corporelle (musculaire et articulaire), assouplissement en douceur par le lâcher-prise. Musculation en profondeur et relaxation pour se libérer du stress physique et mental. Entretien du corps par des exercices doux appropriés évitant tout traumatisme et toute fragilisation du corps : la gym douce permet de conserver son potentiel santé le plus longtemps possible.

Vendredi, de 19h00 à 20h30 : adultes

► Fitness cardio combat (cardio boxe)

Cours en musique utilisant les techniques des différents types de boxe « pieds, poings » ainsi que certains arts martiaux. Dé foulement assuré !

Lundi, de 18h00 à 18h45 : 12-17 ans

► Fitness Cardio Attack

Cours de fitness énergisant, dont le but est d'améliorer la condition physique avec des mouvements aérobiques, athlétiques, qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Ce cours permet d'améliorer la capacité cardiaque, tout en développant la force musculaire en brûlant des calories, il tonifie et sculpte votre corps.

Lundi, de 18h45 à 19h30 : 18 ans et +





oms

Activités proposées par l'Office Municipal des Sports

► Yoga/Pilates Flow

Enchaînement de mouvements les plus efficaces du **pilates** et du **yoga** sur une musique contemporaine. Sport **équilibré et complet** qui enforce les chaînes musculaires profondes du corps, apporte force, équilibre et souplesse, harmonise et affine la silhouette, optimise l'oxygénation, favorise l'apaisement et le lâcher-prise.

Lundi, de 19h30 à 20h15 : 18 ans et +

► Cuisses abdos fessiers

Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers.

Lundi, de 20h15 à 21h00 : 18 ans et +

Informations & inscriptions : OMS

Forum des activités thiaisiennes 2022 - PODT
samedi 10 septembre 2022 de 10h à 17h

Office Municipal des Sports - Hôtel de ville de Thiais (rue Maurepas)

• lundi et mercredi : 09h00/11h45 & 14h00/17h00 • mardi et jeudi : 14h00/17h00

+ d'infos : ☎ 01 48 92 42 60 - www.ville-thiais.fr - omsthiais94@gmail.com



Art Lyrique

Association d'art lyrique Hervé Garcia

L'association, créée en 2003, a pour objectif de promouvoir l'accès à l'art lyrique en préparant des œuvres du répertoire (Offenbach, Bizet et autres...) présentées ensuite au public, accompagnées au piano ou avec orchestre. Ouvert à toute personne prête à s'investir dans un travail vocal et musical de précision. **Répétitions avec pianiste chaque samedi de 14h à 18h et parfois le vendredi selon un planning annoncé à l'avance.** L'association propose aussi différents spectacles à thème au café-théâtre de Thiais.

Samedi de 14h00 à 18h00 (poly2)

+ d'infos : ☎ 01 48 90 52 74 - 📞 06 88 05 74 24 (René Ghaleb)

la Tribu Du Verbe

Théâtre

Association théâtrale qui propose différents ateliers tous publics :

- ▶ La Tribu des Canailles I - atelier théâtre enfant (5-6 et 8-9 ans) : **jeudi de 17h45 à 19h15**
- ▶ La Tribu des Canailles II - atelier théâtre enfants (8-9 et 11-12 ans) : **mardi de 17h45 à 19h15**
- ▶ La Tribu des Très-Tôt - atelier théâtre ados (12/13 à 17 ans) : **jeudi de 19h15 à 21h15**
- ▶ Scène lecture - lectures sur scène : **2 jeudis par mois, de 18h15 à 20h15**
- ▶ Les Recycleurs Improvisibles 1 - atelier d'improvisation et théâtre (débutants) : **jeudi 20h15/22h15**
- ▶ Les Recycleurs Improvisibles 2 - atelier d'improvisation (confirmés) : **mercredi de 20h15 à 22h15**
- ▶ Décors et décors - atelier théâtre adultes : **mercredi de 18h15 à 20h15**
- ▶ Ap-Prendre la parole - prendre la parole en public : **mardi de 18h15 à 20h15**
- ▶ L'écrit, un appel silencieux : atelier d'écriture - **2 jeudis par mois de 18h15 à 20h15**

Les horaires et les jours des ateliers sont susceptibles d'être modifiés pour répondre au mieux aux attentes des participants.

+ d'infos : ☎ 01 48 53 86 99 - ☎ 06 26 78 60 98
latribuduverbe94@gmail.com - www.la-tribu-du-verbe.fr

le Monde d'Adriano

Le Monde d'Adriano est une association composée de mamans et de bénévoles, qui accueillent les enfants autistes et différents ainsi que leurs parents pour un moment de partage, d'échanges d'informations, d'aide et de divertissement. L'association participe également à des événements comme le Carnaval de Thiais, l'Arbre de Noël de la ludothèque, la journée mondiale de sensibilisation à l'autisme (dimanche 2 avril 2023).

Mercredi, de 15h30 à 17h30

+ d'infos : **Stéphanie Carreira, Présidente de l'association**
☎ 06 80 17 01 36 - www.facebook.com/Lemondedadriano



Adriano





Les ateliers de Balou

Les ateliers de Balou proposent des activités pour toute la famille !

Balou

- ▶ **Des ateliers sportifs** : tonic' gym, gym relaxante antistress, initiation à la discipline martiale dès 3 ans et jusqu'à 5 ans.
- ▶ **Des ateliers manuels** : initiation à la couture, couture, patchwork, travaux d'aiguilles, créa-carnaval (costumes et décors), ateliers manuels enfants, ateliers cuisine et pâtisserie (vacances).
- ▶ **Des ateliers éducatifs** : aide aux devoirs (élémentaire et collège) **16h-19h15**, aide maths (collège et lycée) **16h-19h15**, aide Français, aide à la parentalité, alphabétisation et cours de Français adultes, bibliothèque enfants et adultes (+ de 2 500 livres à votre disposition), atelier contes et lectures.
- ▶ **Des ateliers conviviaux et festifs** : café détente et jeux de carte, fête des familles, Futsal, réunion santé bien-être, Carnaval de Thiais et bien d'autres festivités tout au long de l'année... Chacune de ces activités et festivités nécessite de l'aide de la part de bénévoles. Les petits CP, CE1, CE2 ont besoin de lectures individuelles. N'hésitez pas à vous faire connaître !

+ d'infos : ☎ 06 73 73 20 66 - lesateliersdebalou@gmail.com
www.lesateliersdebalou.fr - <https://fr-fr.facebook.com/lesateliersdebalou>

Comité de Coordination des Activités Thiaisiennes

CCAT

Le **Comité de Coordination des Activités Thiaisiennes** (CCAT) propose des ateliers d'expression artistique animés par Isabelle Rivagorda et Solène Bellagnech qui permettent de découvrir la peinture et le dessin tout en développant sa créativité à partir d'un thème, d'un artiste ou d'un tableau.

Lundi de 18h15 à 19h30 : 6-11 ans

Lundi de 19h30 à 21h00 : 12-17 ans

Samedi de 10h00 à 12h00 : adultes

+ d'infos : www.ccat94.fr - ☎ 01 48 92 42 95



Club d'Animation des Jeunes de Thiais

CAJT

Le **Club d'Animation des Jeunes de Thiais** (CAJT) assure des permanences à l'Espace Municipal Grignon cinq fois dans l'année avant les vacances scolaires, pour l'inscription aux activités des **11/17 ans**.

Mercredi avant chaque période de vacances scolaires, de 18h00 à 19h30

Vacances de Toussaint 2022 : mercredi 12 octobre 2022

Vacances de Noël 2022 : mercredi 7 décembre 2022

Vacances d'Hiver 2023 : mercredi 8 février 2023

Vacances de Printemps 2023 : mercredi 12 avril 2023

Vacances d'été 2023 : mercredi 28 Juin 2023

+ d'infos : ☎ 01 48 53 80 91 - www.cajt.fr





ville-thiais.fr

ville-thiais.fr

ville-thiais.fr

ESPACE MUNICIPAL GRIGNON 10 RUE MARCEL DADI • 94321 THIAIS CEDEX

☎ 01 48 52 46 77

accueil.espacegrignon@ville-thiais.fr

www.ville-thiais.fr

Rédaction • Ville de Thiais - Service de la Communication

Photos • Ville de Thiais - Adobe Stock - Les ateliers de Balou - Le CAJT

Impression • Imprimerie RAS/Villiers-le-Bel - ☎ 01 39 33 01 01 - www.imprimerie-ras.com

Tirage • Ce document, édité en juillet 2022, a été imprimé à 5 000 exemplaires

