



CENTRE SOCIAL DES QUARTIERS SUD

Septembre 2025
à Août 2026

**CENTRE
SOCIAL**
*Quartiers
Sud*

UN CENTRE SOCIAL,

C'EST QUOI ?

“ Un centre social est un **foyer d'initiatives portées par les habitants**, soutenus par une équipe de salariés motivés et impliqués.

C'est à la fois une maison des **services**, une maison des **projets** et un espace d'**expérimentation** de la citoyenneté.

Le Centre Social des Quartiers Sud, c'est aussi un Café où la **convivialité** et le **partage** sont les maîtres mots.

Le Centre Social des Quartiers Sud (CSQS) est un établissement de l'Union Mancelle des Centres Sociaux (UMCS), une association d'Education Populaire gérée par des habitants/bénévoles qui s'engagent comme administrateurs. Ceux-ci sont issus des 4 Associations Locales des 4 Centres Sociaux du Mans dont celle du Centre Social du Quartiers Sud. Historiquement, c'est elle qui portait le centre il y a plus de 15 ans.

Pour mettre en œuvre et définir notre projet, les salariés collaborent au quotidien avec les bénévoles administrateurs investis dans l'Association Locale.

Et oui, le Centre Social, c'est aussi un lieu d'**engagement** et de **participation**. ”

ET SINON C'EST POUR QUI ?

ET POUR FAIRE QUOI ?

Le centre est **ouvert à tous les habitants**, petits et grands, enfants, jeunes, adultes, seniors et familles, dès que possible tous ensemble, histoire de mélanger les générations.

Il propose des services et actions pour soutenir les habitants dans leurs démarches au quotidien, pour sensibiliser et faire de la prévention, pour divertir et faire découvrir, pour informer ou encore pour animer la vie du territoire et créer des liens entre les habitants...

Le Centre Social intervient sur un territoire spécifique : les **Glonnières**, le **Vert Galant**, les **Ronceray** et **Vauguyon**. C'est tout de même un lieu ouvert à tous notamment aux habitants des Quartiers Sud du Mans.



ET COMMENT ÇA MARCHE ?

Avant tout, il faut un **projet social**. C'est la feuille de route qui guide l'action du Centre Social pour 4 ans et qui lui permet de définir des axes prioritaires. Ce projet est construit collectivement et validé par la CAF, en lien avec la ville du Mans. Une fois que cette étape est terminée, bénévoles et salariés apportent leur contribution et savoir-faire pour faire vivre le Centre Social.

Notre ambition pour notre projet 2025/2028 est de **FAIRE DU LIEN** pour proposer des réponses adaptées **AUX BESOINS** individuels et collectifs **DES HABITANTS**.

Pour cela, notre projet se décline en 4 axes :

- > Un coup de pouce pour vos démarches administratives
- > Être parents, pas si facile
- > Les jeunes ! Osez rêver et réussir
- > Mieux vivre et faire ensemble



COMMENT ON PARTICIPE À CETTE AVENTURE ?

En adhérant notamment !

À l'UMCS et à l'Association Locale du Centre Social des Quartiers Sud.

Plus qu'une participation financière, c'est un soutien et un engagement à nos côtés. Vous pouvez notamment participer aux grandes décisions et devenir dirigeants.

Obligatoire sauf exceptions

- > Adhésion activités à l'année : 10 €
- > Adhésion activités ponctuelles : 5 €
- > Adhésion avec don : 20 € ou plus.

Et nous en avons besoin !

Axe 1 : Un coup de pouce pour vos démarches

L'ACCUEIL AU CŒUR DE L'ACCOMPAGNEMENT

Derrière les portes...

Un espace chaleureux, propice aux échanges avec le Café des Habitants.

Un espace ressource, d'écoute et d'orientation.

Un service d'impression, de photocopie et de scan avec accès à un ordinateur en autonomie.

On vous accompagne !

Les permanences des partenaires :

> **CIDFF** (*Centre d'Information du Droit des Femmes et des Familles*).

🕒 2 lundis par mois 9h -12h. Sur rendez-vous au 02 43 54 10 37

> **CAF** (*Événements de la vie - naissance, décès, séparation*).

🕒 Mercredi 9h -12h et jeudi 14h -17h. Sur rendez-vous au 02 43 86 63 03 ou 02 43 86 65 78

> **GLEAM** (*Médiation Énergie*).

🕒 Lundi 14h -17h sans rendez-vous. Renseignements au 02 43 56 62 32

> **CitésLab** (*Création d'entreprise*).

🕒 Lundi 9h -12h avec ou sans rendez-vous au 02 43 47 38 35 ou 06 46 45 98 27

> **SAMPS** (*Accompagnement psychologique des bénéficiaires du RSA*).

🕒 Un lundi sur deux de 14h -17h. Renseignements au 06 30 52 39 30

> **PLIE – Permanence Emploi**.

🕒 1^{er} lundi de chaque mois. Renseignements au 02 43 47 49 90

> **Permanence des Élus** : Mme Cozic-Guillaume Conseillère Départementale ;
M. Counil, Conseiller Départemental/Maire-Adjoint du Mans.

Rendez-vous au 02 43 54 74 79

> **Mme Karamanli**, Députée.

Rendez-vous au 02 43 86 91 91

> **Mission Locale**.

Renseignements et rendez-vous au 02 43 86 16 60



FRANCE SERVICES

Un lieu dans lequel les habitants peuvent être accompagnés dans leurs démarches administratives, notamment sur Internet.



2 animatrices à votre service.



Un espace numérique en libre accès.

🕒 Horaires d'ouverture

Lundi : 9h - 12h

Mardi : 14h - 17h30

Mercredi et Jeudi : 8h30 - 12h / 14h - 17h30

Vendredi : 8h30 - 12h

Avec ou sans rendez-vous au 02 43 50 17 92

France Service propose aussi des permanence d'Écrivains Publics

Accompagnement dans la rédaction de courriers et de formulaires pour mieux comprendre et formuler les écrits en toute confidentialité :

> Courrier de recours, courrier de résiliation, complétude de dossier d'hospitalisation...

🕒 Mardi 14h - 17h, jeudi 9h - 11h
et vendredi 9h - 12h

> Prise de rendez-vous auprès du service des étrangers de la Préfecture.

🕒 Mardi 14h - 17h,
mercredi 9h - 12h et 14h - 17h



INCLUSION NUMÉRIQUE

Pour découvrir et apprendre à utiliser les [nouveaux] outils numériques : un ordinateur et ses accessoires, une tablette ou un smartphone, les réseaux sociaux, des logiciels (*traitement de texte, tableurs...*).

Des compétences essentielles aujourd'hui pour vos démarches au quotidien... (*Recherches sur Internet, réaliser un CV, écrire un courrier...*).

Chaque semaine

> Des Permanences numériques individuelles :

🕒 Le lundi 14h -17h, le mardi 14h -17h et le vendredi 9h -12h

Ponctuellement

- > Des ateliers collectifs sur une ou plusieurs séances
- > Une Semaine du Numérique
- > Des animations au Café des Habitants ou des sorties sur la thématique



ATELIERS

SOCIOLINGUISTIQUES

Apprentissage du français pour adultes pour être plus à l'aise dans votre vie quotidienne (*vous déplacer, prendre des rendez-vous, pouvoir discuter et échanger...*).

Chaque semaine

> Des ateliers alphabétisation et ateliers niveaux A1 à B1.

> Des ateliers interactifs et originaux : jeux de société, conversation...

🕒 De septembre à juin, les jeudis et vendredis matin. Entrée et sortie permanente tout au long de l'année.

Ponctuellement

> Des sorties pour découvrir des lieux ressources ou de loisirs comme la Médiathèque, la Ludothèque...



ENSEMBLE POUR NOS TOUT PETITS

Lieu d'Accueil Enfants Parents Mosaïque

Espace de rencontres, d'échanges et de jeux pour les familles avec enfants de moins de 4 ans.

- 🕒 Lundi 14h -17h / Jeudi 9h -12h
- 📍 2 Rue Gréco, 72100 LE MANS
- 📄 Gratuit | Anonyme | Sans inscription

Éveil à la motricité

Atelier de motricité libre permettant à l'enfant de développer tous ses sens et au parent de l'accompagner.

- 🕒 1 vendredi par mois, 9h -10h / 10h30 -11h30
- 📄 Gratuit | Sur inscription



Sorties Bout'chou

Pour pratiquer des **activités** ou réaliser des **sorties** avec votre tout-petit (moins de 3 ans) et rencontrer d'autres parents.

- 🕒 1 vendredi par mois 10h -12h
- 📄 Gratuit | Sur inscription



Temps forts

Eveil culturel à travers des spectacles et ateliers artistiques.

- > Tout-Petits et Déjà Grands
- > La Semaine de la Petite Enfance
- > Noël Prend ses Quartiers

- 📄 Gratuit ou payant | Avec ou sans inscription selon programme



ET APRÈS L'ÉCOLE !

Accompagnement à la Scolarité



Pour les enfants d'élémentaire (CP au CM2)

➤ **Aide aux devoirs**

➤ **Activités** éducatives, artistiques
ou culturelles

🕒 Lundi, mardi, jeudi et vendredi (*hors vacances scolaires*) 16h45 - 18h15.

📍 Gratuit | Sur inscription

Prise en charge possible aux sorties des écoles
Rose-Valland et Jean Mermoz.



UNE PAUSE

POUR LES PARENTS

Lundi des parents



Ateliers cuisine ou autres selon les
envies des parents. Un moment convivial,
d'échanges et de rencontres !

🕒 1 lundi par mois

📍 Gratuit | Sur inscription

Garde d'enfant possible à partir de 18 mois



Soirée des parents

Soirées thématiques conviviales autour
de sujets évoquées par les familles :
écrans, alimentation, harcèlement.

🕒 3 fois par an

📍 Gratuit | Sur inscription

Garde d'enfant possible à partir de 18 mois

PLAISIRS ET RIRES EN FAMILLE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Anim' hors vacances

L'art de faire sans les écrans.

Découverte et exploration des espaces culturels et de loisirs du Mans et ses alentours.

Ateliers ou sorties parents/enfants

🕒 Mercredi ou Samedi

📍 Gratuit ou payant | Avec ou sans inscription selon programme





Anim'Vacances

Des moments de détente, de plaisirs et de découvertes en familles
Activités manuelles, sportives et culturelles, sorties...

🕒 Toutes les vacances scolaires sauf vacances de Noël

📍 Gratuit ou payant | Avec ou sans inscription selon programme



Axe 3 : Les jeunes ! Osez rêver et réussir

PROFITONS ENSEMBLE !

Projets réalisés dans le cadre de la Concertation Jeunesse des Quartiers Sud pilotée par la MJC Ronceray.

*Animations 11/15 ans
et 16/25 ans durant
les vacances scolaires*

Concertation
Jeunesse
Quartiers Sud

Des moments de détente, de plaisirs et de découvertes entre jeunes.

Activités manuelles, sportives et culturelles, sorties...

🕒 Gratuit ou payant | Avec ou sans inscription selon programme

Café Coop

Un Lieu convivial et animé.

Pour les volontaires : préparation en cuisine, service, et animation du Café.

🕒 Chaque mercredi après-midi

📍 À la MJC Ronceray

🕒 Gratuit | Sans inscription

Animations 16/25 ans hors vacances

Profite de nombreuses **activités** pour aller à la rencontre et échanger avec d'autres jeunes

🕒 1 jeudi sur 2 (*hors vacances scolaires*)

🕒 Gratuit | Sans inscription



ET APRÈS LES COURS !

Accompagnement à la scolarité

Pour les collégiens

> **Aide aux devoirs**

> **Activités** éducatives, artistiques
ou culturelles

🕒 Lundi, mardi, jeudi et vendredi
(hors vacances scolaires) 16h45 - 18h15

📍 Gratuit | Sur inscription

Coup de pouce

**Accompagnement scolaire
individuel** pour les collégiens
et lycéens selon leurs besoins.



🕒 Tous les samedi, 10h -12h

📍 À la médiathèque Sud

📍 Gratuit | Sans inscription

Les métiers de l'animation ou du social t'attirent ?

Accompagnement collectif ou
individuel d'élèves de seconde
et troisième.



Craintes et réflexions...

Et si on en parlait !

(SEXUALITÉ, ALIMENTATION,
ADDICTIONS...)

Dans les collèges

Ateliers d'expression, initiation aux débats, discussions...



LES JEUNES, AUTEURS ET ACTEURS

Accompagnement de projets

Un soutien humain, matériel et financier
à la réalisation d'initiatives de jeunes.

🕒 Toute l'année, selon la demande



Commission Jeunesse

Groupe ouvert de jeunes bénévoles pour la mise en
place d'activités.

📍 Gratuit | Sur inscription



Chantier « Argent de poche »

Réalisation de petits travaux par des jeunes de
16 à 25 ans avec une contrepartie financière.

🕒 1 fois par an

📍 Gratuit | Sur inscription



S'ENRICHIR

DE NOS DIFFÉRENCES

Vivre ici et être d'ailleurs

Un ensemble de projets interculturels pour petits et grands qui valorise la diversité et les initiatives des Quartiers [Sud] du Mans.

Semaines d'Education Contre les Discriminations (SECD)

Au mois de mars, proposition d'un programme d'animations de prévention et sensibilisation.



Nous sommes membre du Collectif d'Education à la Citoyenneté et à la Diversité et participons au programme d'actions décliné en Sarthe.

Avec les établissements scolaires du quartier !

Interventions diverses sur les questions d'identité et du sentiment d'appartenance.

Avec les Tout-Petits

Activités proposées aux enfants et à leurs parents pour valoriser les cultures et la diversité dans les 1000 premiers jours.

Fête Interculturelle

La Fête des Quartiers Sud du Mans qui a lieu depuis près de 40 ans sur la Plaine du Ronceray.

🕒 Chaque année, fin mai - début juin

Coordonnée par le Centre Social des Quartiers Sud avec l'EVS Vauguyon/Bruyères (MPT Jean Moulin) et la MJC Ronceray l'Alambik ! Imaginée par les habitants, associations et acteurs du territoire.

Des animations, du théâtre de rue, des concerts, de la restauration du monde et un feu d'artifice !



En interne

Des temps de travail en équipe pour questionner nos pratiques et mieux vous accueillir.

🕒 2 à 3 fois par an

Et plein d'autres initiatives différentes chaque année, en fonction des propositions et de l'actualité.

AGIR EN TANT QUE CITOYEN



Grand collectif Fête Interculturelle

Un moyen pour les habitants et associations du territoire de s'impliquer dans la préparation et l'animation du temps fort des Quartiers Sud.



Citoyenneté en pratique, participer à la vie de la cité

Selon l'actualité locale ou nationale, actions de sensibilisations et d'informations autour des différentes formes de participation citoyenne à la vie démocratique.





La Laïcité [au quotidien]

Une diversité de propositions pour permettre à tous de s'exprimer sur le sujet et de mieux comprendre ses fondements.

Cultiver l'esprit critique

Quand on y pense !

Espaces de discussions mensuels animés par le Groupe Philo Sarthe.

L'occasion de traiter des questions de société, choisies sur la base d'observations de la vie quotidienne, avec une approche philosophique : Pourquoi on croit (ou pas) ? Qu'est-ce qu'être radical ?

📍 Adultes | Sans inscription | Gratuit

Puisqu'on en parle !

Temps d'échanges dédiés aux fake news pour mieux s'informer, animé par un intervenant presse.

📍 Adultes | Sans inscription | Gratuit



CAFÉ DES HABITANTS

Un lieu de rencontre ouvert à tous animé par des bénévoles !

🕒 *Chaque jour*, thé, café et sirops y sont proposés à prix libre et des animations sont organisées ponctuellement.

Presse et jeux de société en accès libre.



FABRIQUE DES POSSIBLES

Accompagnement de projets

Faites bouger votre quartier, nous soutenons vos projets !



Vous avez un projet pour votre quartier ? Vous êtes au minimum 3 habitants ? Vous habitez le quartier ? Vous avez besoin de soutien ?

Le Centre Social peut vous soutenir, notamment à travers Le Fond de Participation des Habitants.

Groupes moteur

Expérimenter l'engagement dans un cadre sécurisé, de la conception au bilan d'un projet.

🕒 3 fois par an, autour de temps forts, venez rejoindre une aventure collective et développer vos compétences en gestion d'un événement.

Bénévolat

Vous engager au Centre Social ponctuellement ou tout au long de l'année, c'est possible ! Rejoignez une équipe de près de 100 bénévoles.

Proposition de missions diverses et variées, adaptées à vos envies et à votre disponibilité.

Votre énergie compte !

Accompagnement (avec montée en compétences) et convivialité garantis.



SANTÉ ET PRÉVENTION

EN ACTIONS

Ateliers adultes et seniors

13 ateliers à l'année :

marche, peinture, sophrologie,
jardin partagé, gym douce,
mémoire, écriture, scrabble...

➤ Plus de précisions sur notre site Internet
où en demandant le programme à l'accueil



Actions de prévention santé

🕒 Tout au long de l'année,

- Informations et orientations
- Soutien aux démarches administratives notamment en ligne
- Organisation ou accueil d'évènements de prévention.
- Participation à des temps forts nationaux ou à l'échelle de la ville (Octobre Rose, Mois sans Tabac...)
- Soutien au dispositif des ambassadeurs santé de la ville du Mans





🕒 Horaires d'ouverture

Lundi : 8h30 à 12h30 | 14h à 17h30

Mardi : 14h à 17h30

Mercredi : 8h30 à 12h30 | 14h à 17h30

Jeudi : 8h30 à 12h30 | 14h à 17h30

Vendredi : 8h30 à 12h30

On les héberge



La solidarité au cœur des territoires !



UMCS – Site Centre Social des Quartiers Sud

📍 20 boulevard des Glonnières, 72100 LE MANS

☎ 02 43 50 17 90 📧 csqs@lemans.fr

🌐 <https://umcs-lemans.com>

📘 Centre Social Quartiers Sud Le Mans

📱 centresocialdesquartierssud 📺 CentresocialQuartierssud