



**CULTUREs  
SENIORS  
JEUNESSE  
LOISIRS  
Vie SOCIALE...**



# GUIDE des ASSOCIATIONS 2011 / 2012



ORIENTER · ACCOMPAGNER · SOUTENIR · VALORISER



# Leur réussite c'est aussi la nôtre

Hérouville se mobilise  
Pour les enfants de 2 à 16 ans

## Constat

Votre enfant rencontre des difficultés :

- dans les apprentissages
- dans ses relations avec les autres enfants ou les adultes
- dans l'organisation des loisirs
- dans l'accès aux soins



## Programme

Accompagner les enfants  
en associant les parents

- accompagnement à la scolarité
- exercice de la parentalité
- santé
- activités sportives ou culturelles



## Moyens

Une équipe de professionnels mobilisés  
pour accompagner le parcours  
personnalisé de votre enfant :

- enseignants, éducateurs,
- médiateurs, animateurs,
- médecins et psychologues.

Pour plus d'informations,  
contactez-nous !

Nicolas Cramoisan,  
coordonnateur du GIP  
ou Lysiane Potiron, secrétaire  
au 02 31 47 51 50  
[www.herouville.net](http://www.herouville.net)  
[gip@herouville.net](mailto:gip@herouville.net)

Horaires : du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h



### Permanences

Centre Socio-Culturel

202, Belles-Portes

Le mercredi de 9h à 12h

Pôle de Cohésion Sociale

1020, Grand-Parc

Le mercredi de 14h à 17h



## EDITO

Grâce au dynamisme et à la participation engagée du tissu associatif local, les manifestations associatives proposées à Hérouville Saint-Clair continuent d'afficher un succès populaire.

Depuis de nombreuses années, la ville développe un partenariat actif avec ses associations. Ainsi la programmation partagée de manifestations importantes devient encore plus dynamique.

Près de 10% du budget de fonctionnement de la Ville est destiné aux subventions en faveur des associations, avec un montant annuel de 3 840 000 euros. A ce soutien financier, il faut ajouter une importante mise à disposition de moyens en locaux, salles polyvalentes, prêt de matériel et communication.

Ces subventions aux associations illustrent la politique volontariste de la ville. Elles rejoignent sur le nombre croissant des activités proposées aux hérouvillais pour la prochaine saison.

Le guide des associations décline un large panel d'activités en direction d'un public intergénérationnel qui est accueilli

au sein des équipements sportifs, culturels ou socioculturels de la ville. Cet annuaire de l'activité associative sur notre ville est une invitation, en cette rentrée, pour s'inscrire dans l'une des nombreuses associations hérouvillaises.

Je tiens à remercier tous les bénévoles et dirigeants des associations hérouvillaises qui contribuent à faire de notre commune une ville qui bouge et où il fait bon vivre.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente rentrée.

Rodolphe THOMAS,  
Maire d'Hérouville Saint-Clair,  
Conseiller général du Calvados.



Former   Informer   Conseiller   Accompagner

## la Maison des Associations

### Un lieu au service de vos projets !

#### Un Lieu...

Lieu d'accueil, co-géré par S3A et la ville d'Hérouville Saint Clair, qui favorise l'émergence de projets collectifs.  
2000 m<sup>2</sup> de bureaux  
Salle de réunions  
Hall d'exposition  
Espace documentation  
Salle informatique multimédia  
Espace reprographie  
Prêt de matériel

#### Des Initiatives...

Groupement d'Employeurs  
Pour la mutualisation de l'emploi associatif tout en le professionnalisant.  
Mise à disposition de compétences qui se veulent en adéquation avec les besoins des associations, ceci dans le souci de fournir des solutions adaptées et durables.

Observatoire de la vie associative hérouvillaise  
Pour mieux connaître la réalité de la vie associative locale, répondre à ses besoins et attentes de façon pertinente.  
Un projet mené par S3A, avec le soutien de la ville d'Hérouville.

#### Des Services...

Point d'appui à la vie associative  
Conseils à la création et au fonctionnement  
Aide de proximité aux petites associations employeurs  
Formation à la fonction d'employeur  
Accompagnement à la consolidation d'activités  
Information sur l'évolution du droit et des réglementations  
Sessions de formation des bénévoles  
Aide à la conception de médias de communication  
Appui technique pour la gestion et maintenance de parc informatique

#### Espace Public Numérique

Pour que chacun découvre et maîtrise au mieux les NTIC, activités variées et encadrées, mais également sessions individuelles et plages réservées à la libre consultation.

#### Point d'accès à la Téléformation

Pour permettre l'accès aux formations dans le cadre de dispositifs de Formation Ouverte et à Distance (FOAD), un lieu équipé d'une plate-forme d'apprentissage et d'animateurs relais.

**S3A - Maison des Associations**  
1018 Quartier du Grand Parc  
14200 Hérouville Saint Clair

saaa@noos.fr  
02 31 06 17 50  
02 31 06 17 59

[www.association-s3a.fr](http://www.association-s3a.fr)  
<http://association.herouville.net/maisondesassos>

**Horaires d'ouverture**  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30  
et de 13h30 à 18h30  
Fermeture à 17h le vendredi

Tram B, arrêt Académie  
Bus lignes 4 et 14, arrêt Mailliatre



Numéros pratiques	p 6
Plan de la ville	p 8
Arts plastiques - Travaux manuels	p 12
Audiovisuel - Multimédia	p 15
Cultures - Citoyenneté	p 17
Danse	p 21
Droit	p 24
Entraide - Solidarité	p 26
Environnement	p 29
Formation - Insertion professionnelle	p 30
Éducation - Jeunesse	p 32
Lecture - Philosophie - Jeux	p 36
Langues - Apprentissage	p 38
Musique	p 40
Santé	p 43
Séniors	p 47
Sports	p 48
Théâtre	p 56
Vie sociale - Vie de quartier	p 57

# NUMéROS PRATIQUeS

## Services de la Ville / lieux d'accueil et d'informations

Hôtel de Ville	02 31 45 33 11
Administration Publique	02 31 45 34 99
Agence Postale et Communale de Montmorency	02 31 47 34 69
Centre Communal d'Action Sociale - C.C.A.S.	02 31 45 33 99
Cellule développement économique	02 31 45 32 05
Cellule Emploi et Insertion professionnelle	02 31 45 34 95
CIDEME	02 14 37 14 14
Crèche Familiale	02 31 95 35 77
Direction Culture - Animation - Sports - Vie associative - Beauregard	02 31 45 32 60
Direction du Développement Territorial	02 31 45 34 92
Direction Petite Enfance, Education et Jeunesse	02 31 45 33 68
Domaine de Beauregard	02 31 44 65 13
GIP Réussite Educative	02 31 47 51 50
Location de salles	02 31 45 33 40
Maison des Projets - Avenue de la Grande Cavée	02 31 95 28 37
Maison du citoyen	02 31 45 34 88
N° d'appel unique pour les interventions rapides	02 31 45 33 39
Pôle de Cohésion Sociale	02 31 94 70 56
Police Municipale	02 31 45 33 22
Résidence des Personnes Agées	02 31 46 23 40
Service à la Personne	02 31 46 23 46
Service Communication	02 31 45 34 49
Service Logement	02 31 45 33 94
Service des Sports	02 31 45 33 41
Service jeunesse	02 31 47 23 79

## Culture et loisirs

Bibliothèque Caen la mer	02 14 37 28 60
Big Band'CAFé (BBC)	02 31 47 96 13
Centre d'Art Contemporain (CAC) / WHARF !	02 31 95 50 87
Cinéma Café des Images	02 31 45 34 70
Centre Dramatique National de Normandie (CDN) / Théâtre	02 31 46 27 27
Centre Socio-Culturel	02 31 95 83 00
CLEHSC	02 31 43 91 91
Maison de la Musique	02 31 53 67 00
Maison des Associations	02 31 06 17 50
M.J.C. - Maison pour Tous	02 31 95 78 18
Normandie TV	02 31 53 12 70
Piscine Montmorency	02 31 95 69 00
Pôle Animation et Jeunesse	02 31 47 23 79
Point CYB au Pôle Animation et Jeunesse	02 31 47 23 85

## Administrations

Pôle emploi - <a href="http://www.pole-emploi.fr">www.pole-emploi.fr</a>	39 49
CAF	0 820 25 14 10
C.H.U. / Centre Hospitalier Universitaire	02 31 06 31 06
Communauté d'Agglomération Caen la mer	02 31 39 40 00
Conseil Général du Calvados	02 31 57 14 14

Conseil Régional de Basse-Normandie	02 31 06 98 98
C.P.A.M. d'Hérouville	36 46
ERDF	39 29
GRDF	09 69 36 35 34
Hôtel des Impôts	02 31 47 11 11
Inspection Académique	02 31 45 95 00
Mission Locale	02 31 46 21 46
Caen la mer (tri sélectif)	(appel gratuit) N°vert 0 800 00 14 29
Caen la mer (assainissement)	02 14 37 28 28
Calvados Habitat	02 31 54 50 00
Plaine Normande d'Hérouville	0 810 001 014
Immobilière Basse Seine	02 77 07 80 00
Dialoge	02 32 74 27 80
Préfecture	02 31 30 64 00
Rectorat	02 31 30 15 00
Twisto	02 31 15 55 55
Bus verts	0 810 214 214

## Etablissements scolaires

### Maternelles (m) et primaires (p)

Auber - Haute Folie	(m) 02 31 95 64 38 / (p) 02 31 95 64 33
Blaisot - Grande Delle	(m) 02 31 47 60 98 / (p) 02 31 47 61 01
Le Bois	(m) 02 31 95 59 47 / (p) 02 31 95 61 11
Boisard - Grande Delle	(m) 02 31 47 61 41 / (p) 02 31 47 61 97
Freinet - le Bois	(m) 02 31 95 64 04 / (p) 02 31 95 64 39
Gringoire - Belles Portes	(m) 02 31 44 91 94 / (p) 02 31 44 91 60
La Varenne - Belles Portes	(m) 02 31 95 78 79
Lébisey	(m) 02 31 47 90 46
Montmorency - Quesnel	(m) 02 31 95 69 12 / (p) 02 31 95 68 22
Le Val	(m) 02 31 95 31 14 / (p) 02 31 95 31 30

### Collèges et lycées

C.L.E. / Collège et Lycée Expérimental	02 31 95 14 79
Collège Nelson Mandela	02 31 47 61 32
Collège Varignon	02 31 44 91 40
Lycée Polyvalent Salvador Allende	02 31 53 10 70
Lycée Technique Hôtelier François Rabelais	02 31 46 52 50

## Etablissements privés

Saint-Michel (m - p)	02 31 95 49 72
Charles Péguy (m - p)	02 31 06 14 54
Collège Saint Michel	02 31 95 49 72

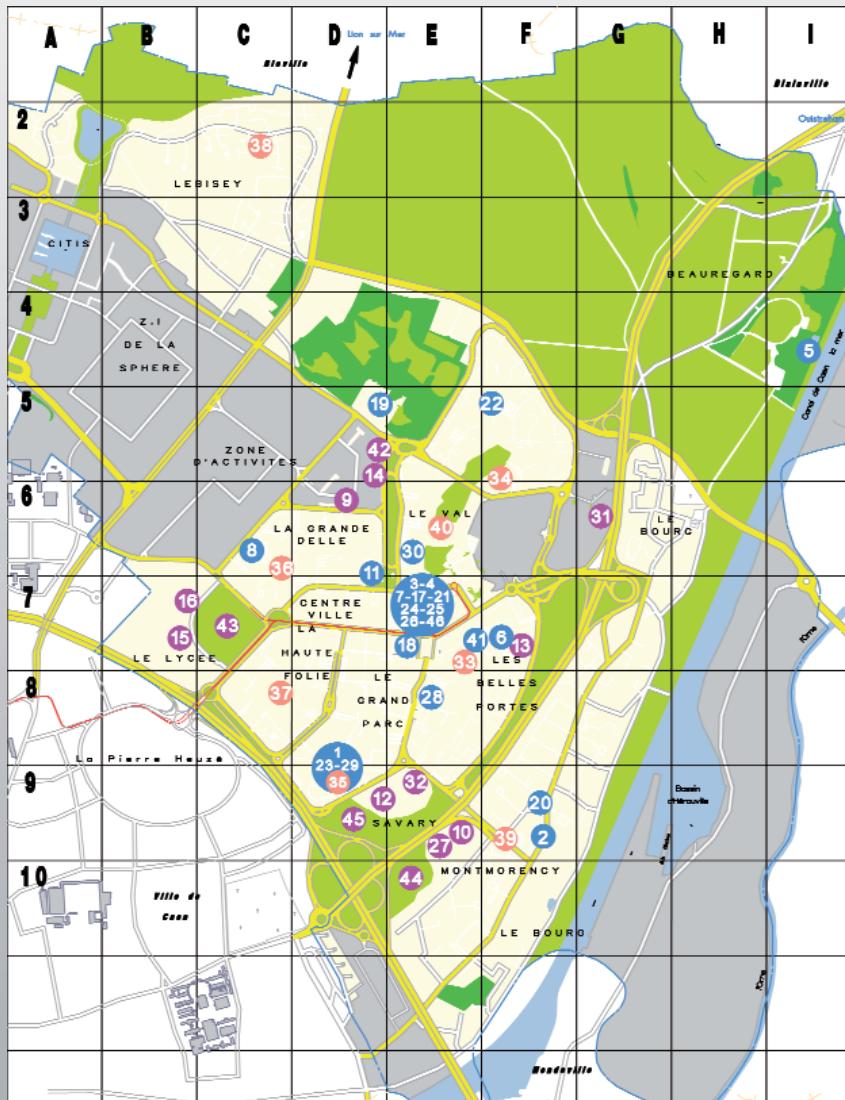
### Instituts spécialisés

Etablissement Régional d'Enseignements Adaptés (E.R.E.A.)	02 31 47 59 11
Institut d'Education Motrice	02 31 95 25 02

## Urgences

Samu	15
Pompiers	18
Police Secours	17
Police Municipale	02 31 45 33 22
Police Nationale d'Hérouville	02 31 53 15 60
Dépannage ERDF	0 810 33 30 14
Dépannage GRDF	0 800 47 33 33
Eclairage public Vinci - CITEO	(appel gratuit) N°vert 0 800 46 38 79
Ordures ménagères et tri sélectif (Caen la mer)	(appel gratuit) N°vert 0 800 00 14 29

# PLAN D' HEROUVILLE SAINT-CLAIR



- |  |     |
|--|-----|
| 1.....Antenne Mairie / Pôle de Cohésion sociale - 10.20, Grand Parc.....   | D8  |
| 2.....Antenne Mairie / Poste Montmorency - Centre Cial Montmorency.....  | F9  |
| 3.....Bibliothèque - 5, square du Théâtre, Centre Ville .....  | E7  |
| 4.....Café des Images - 4, square du Théâtre, Centre Ville .....   | E7  |
| 5.....Château et domaine de Beauregard / Base nautique / Parc Aventure .....   | I4  |
| 6.....Centre Socio-Culturel / Consom' Boutique - 2.02, Belles Portes .....   | F7  |
| 7.....CIDEME (Carrefour d'Initiative pour le Développement de l'Emploi et des Métiers) - 1, place de l'Europe .....                        | E7  |
| 8.....CLEHSC (Centre de Loisirs Educatifs d'Hérouville St-Clair) - transféré à l'école Blaisot - 1.04, quartier de la Grande Delle .....   | C6  |
| 9.....Dojo municipal - 22, rue Denis Papin, Cité artisanale.....   | D6  |
| 10.....Espace Trois Raquettes - 14, rue de Bouvines, Montmorency .....   | E9  |
| 11.....Foyer des Jeunes Travailleurs Cité 2000 - 11.02, Grande Delle .....   | D6  |
| 12.....Gymnase E. Laporte - 2, quartier Savary .....   | D9  |
| 13.....Gymnase La Varenne - 2.01, Belles Portes .....  | F7  |
| 14.....Gymnase M. Humbert - 7.18, Grande Delle, Cité artisanale .....  | D5  |
| 15.....Gymnase P.-D. Huet - 7, rue Guyon de Guercheville.....  | B7  |
| 16.....Gymnase S. Allende - 13, rue Guyon de Guercheville.....   | B7  |
| 17.....Hôtel de Ville - place François-Mitterrand, Centre Ville.....   | E7  |
| 18.....La Boutique Habitat - 4.05 Haute Folie .....  | E7  |
| 19.....La Fonderie : Big Band Café / CRAC / Club de Musculation / Enefa / Salle de Boxe / Salle des Fêtes - 1, avenue du Haut Crépon ..... | D5  |
| 20.....Local Handi'Cap Citoyen - 1, rue Abbé Lucas .....   | F9  |
| 21.....Maison de Justice et du Droit - 1, place de l'Europe - Centre Ville .....   | E7  |
| 22.....Maison de la Musique - 10.06, le Bois.....  | F5  |
| 23.....Maison des Associations / S.3.A. - 10.18, quartier du Grand Parc .....  | D8  |
| 24.....Maison des Projets - Av. de la Grande Cavée.....  | E7  |
| 25.....Maison du Citoyen - place François-Mitterrand, Centre Ville .....   | E7  |
| 26.....Normandie TV - 3, square du Théâtre, Centre Ville .....   | E7  |
| 27.....Piscine Montmorency - 16, rue de Bouvines, Montmorency .....  | E9  |
| 28.....Pôle Animation et Jeunesse / Service jeunesse / M.J.C. - Maison pour Tous Point PJU/Cyb / 10.35, Belles Portes.....                 | E8  |
| 29.....Pôle de Cohésion sociale / Accueil Solidarité / LARU / la Voix des Femmes 10.20, Grand Parc.....                                    | D8  |
| 30.....Résidence des Personnes Agées – Unité Alzheimer - 5.05, le Val.....   | E6  |
| 31.....Salle multi-activités du Val Saint-Clair - Bd du Val / rue de la pompe .....  | G6  |
| 32.....Salle d'Escalade - 2, quartier Savary.....  | E9  |
| 33.....Salle polyvalente des Belles Portes - 10.12, Belles Portes .....  | E7  |
| 34.....Salle polyvalente du Bois - 18.07, le Bois .....  | F5  |
| 35.....Salle polyvalente du Grand Parc / Maison des Associations / S.3.A. 10.18, Grand Parc .....  | D8  |
| 36.....Salle polyvalente de la Grande Delle - 16.06, Grande Delle .....  | C6  |
| 37.....Salle polyvalente de la Haute-Folie - 10.10, Haute-Folie .....  | C8  |
| 38.....Salle polyvalente de Lébisey (école Lébisey) - Avenue de la 3ème Division d'Infanterie .....  | C2  |
| 39.....Salle polyvalente de Montmorency - 9, rue Abbé Lucas .....  | F9  |
| 40.....Salle polyvalente du Val - Porte 3, quartier du Val.....  | E6  |
| 41.....Service à la Personne - 11.05, Belles Portes .....  | E7  |
| 42.....Skate Parc - Boulevard de la Grande Delle.....  | D5  |
| 43.....Stade Henri Prestavoine - 2, rue Guyon de Guercheville .....  | C7  |
| 44.....Stade Montmorency - rue de Bouvines .....   | E10 |
| 45.....Stade Savary – quartier Savary .....  | E9  |
| 46.....Théâtre d'Hérouville / Comédie de Caen / Centre d'Art Contemporain 1, square du Théâtre, Centre Ville .....                         | E7  |

# Centre Communal d'Action Sociale d'Hérouville



Le CCAS de la ville participe aux frais d'inscription des activités sportives et culturelles proposées par les associations hérouvillaises, à raison de 130 € par activité dans la limite de 2 activités par an et par enfant ou jeune hérouvillais jusqu'à 25 ans révolu, non salarié, domicilié chez ses parents. Vous devez présenter votre carte Viva-cité en cours de validité au club ou à l'association au moment de l'inscription.

“L'action sociale,  
au cœur de  
notre engagement !”

Des participations sont également allouées pour l'école de Musique en complément des frais d'inscription : prise en charge de la location d'un instrument de musique dans la limite de 130€ par an et par enfant.

De même, une aide de 80 € par année civile peut être allouée pour certaines personnes seules au chômage ou retraitées ou handicapées, en fonction de la situation familiale et d'un plafond de ressources en vue de permettre la pratique d'activités sportives ou culturelles.

Enfin, tout foyer hérouvillais, adultes et enfants, peut bénéficier dans le cadre d'un barème social d'une prise en charge variant de 20 % à 90% sur le prix des entrées de 6 spectacles par an (2 entrées pour le théâtre, 2 pour le BBC, 1 pour le Café des Images, 1 pour la Saison musicale) dans le cadre du Passeport Culture.

Les dossiers sont à constituer auprès du CCAS, 1<sup>er</sup> étage de l'Hôtel de Ville.  
Renseignements au 02 31 45 33 99

# ARTS PLASTIQUES ARTS TRAVAUX MANUELS



## Art Postal, Scrap et Compagnie

Age : à partir de 16 ans  
Lieu : 3.28, Quartier des Belles Portes  
Contact : Mme CONTESSA - 06 20 25 62 00  
02 31 53 24 62  
Courriel : scrap14@voila.fr

## Bien Naître et Grandir

Lieu : Café des Parents et des Enfants  
7.08, Quartier de la Grande Delle  
Age : à partir de 6 ans  
Horaires : 1 samedi/mois à 15h30  
Contact : 09 54 33 63 40 (répondeur hors horaires d'ouverture)  
Courriel : association.bng@free.fr  
www.cafe-parent-enfant.fr

## Atelier coupe de bois

**Association des habitants du Bois**  
Age : Adultes  
Lieu : Local - 19.15, Quartier du Bois  
Horaires : jeudi de 17h45 à 19h15  
Contact : M. HARTEMANN - 02 31 94 67 47

## Bricolage/Home déco

### M.J.C. - Maison pour Tous

- Activité objets déco récupération
- Age : à partir de 10 ans
- Encadrement d'art et confection de meubles en carton
- Age : Adulte

Lieu de l'activité : Pôle Animation et Jeunesse  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mjc.herouville.free.fr

### La Voix des Femmes

Age : Adultes  
Lieu : 7.18, Quartier de la Grande Delle  
Horaires : vendredi de 14h à 16h  
Contact : 02 31 95 45 29 ou  
Mme POLITICO - 09 63 48 46 20  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

## Broderie, Couture, Dentelle, Patchwork



**Association des habitants de la Haute Folie**  
Lieu : Salle polyvalente de la Haute Folie  
Horaires : mardi et jeudi de 14h30 à 18h  
Contact : Mme MICHEL - 02 31 47 57 18

## Association des habitants du Bois

Age : Adultes  
Lieu : Local - 19.15, Quartier du Bois  
Horaires : lundi de 16h à 19h  
Contact : Mme COULON - 09 50 98 14 80  
06 81 65 44 84

### La Voix des Femmes

Age : Adultes  
Lieu : 10.20, Quartier du Grand Parc  
Horaires : vendredi de 13h30 à 15h30  
Contact : Mme GAUMERD - 02 31 95 45 29  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

## Eveil Arts Plastiques

### Bien Naître et Grandir

Age : à partir de 18 mois  
Lieu : Café des Parents et des Enfants  
7.08, Quartier de la Grande Delle  
Horaires : 2 mardis/mois de 9h30 à 10h30  
(18 mois/3 ans) – 1 mercredi/mois à 15h30  
(à partir de 4 ans)  
Contact : 09 54 33 63 40  
(répondeur hors horaires d'ouverture)  
Courriel : association.bng@free.fr  
www.cafe-parent-enfant.fr

### MJC - Maison pour Tous

Age : Adultes  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : mardi de 18h15 à 20h15 – jeudi de 18h à 20h  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mjc.herouville.free.fr

## Expositions

### WHARF, Centre d'art contemporain de Basse-Normandie

Le C.A.C. présente 4 à 5 expositions par an (entrée libre et tout public).  
Lieu : Théâtre - 7, passage de la Poste  
Horaires : du lundi au vendredi de 14h à 18h  
Contact : Mme DUBUS - 02 31 95 50 87  
Courriel : wharf2@orange.fr  
www.wharf-art.com

## Hôtel de Ville

Lieu : Hall d'accueil de l'Hôtel de Ville  
Contact : Direction Culture - Animation - Sports - Vie Associative - Beauregard - 02 31 45 33 43

### La Voix des Femmes

Une exposition par mois  
Lieu : Pôle de Cohésion Sociale  
Contact : Mme GESLIN - 02 31 95 45 29  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

## Association des Habitants de la Haute Folie

Exposition-vente de Noël  
Lieu : Salle polyvalente de la Haute Folie  
Horaires : le 25 nov. de 12h à 24 h et le 26 nov. de 8h à 24h  
Contact : Mme MICHEL - 02 31 47 57 18

## Maquettisme et modélisme

### MJC - Maison pour Tous

Age : à partir de 8 ans  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : mercredi de 14h à 16h  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mjc.herouville.free.fr

## Modelage

### Bien Naître et Grandir

Age : tout âge  
Lieu : Café des Parents et des Enfants  
7.08, Quartier de la Grande Delle  
Horaires : 1 mercredi/mois à 15h30  
Contact : 09 54 33 63 40 (répondeur hors horaires d'ouverture)  
Courriel : association.bng@free.fr  
www.cafe-parent-enfant.fr

### MJC - Maison pour Tous

Age : à partir de 8 ans  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : mercredi de 16h30 à 18h30  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mjc.herouville.free.fr

## Peinture - Dessin

### Couleur Calao

Découverte des techniques du dessin et de la peinture  
Age : 5 à 13 ans  
Lieu : Salle polyvalente du Val  
Horaires : samedi de 10h à 12h  
Contact : M. BINIAKOUNOU - 02 31 95 08 18  
ou Mme BONNEL - 02 31 23 75 22  
Courriel : couleurcalao@free.fr



### Club de la retraite active

Lieu : Local jaune - la Fonderie  
Horaires : jeudi de 17h à 18h30  
Contact : 02 31 93 19 05 - 02 31 94 72 70  
Courriel : crac.herouville@sfr.fr

### Université Inter-âge

Age : Adultes  
Lieu : Maison des Associations  
Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30  
Contact : 02 31 94 85 28  
Courriel : uia.herouville@laposte.net  
http : perso.orange.fr/uia.herouville

## Peinture sur soie

### Association des habitants du Bois

Age : Adultes  
Lieu : Local - 19.15, Quartier du Bois  
Horaires : mardi de 9 h à 11 h 30  
Contact : Mme STIVER - 09 53 37 98 68  
Courriel : viviane.stiver@cegetel.net

## Travaux manuels

### Association des habitants de la Grande Delle

Ateliers créatifs (échanges de savoir : suivant envies et compétences des participants...)  
Lieu : Salle polyvalente de la Grande Delle

Horaires : mercredi de 20h à 22h  
Contact : Mme POULAIN - 02 31 93 13 45  
Mme BASSET - 02 31 94 86 01  
AHQGD - 02 31 91 02 92  
Courriel : ahqgd@orange.fr  
www.assograndedelle.org

### Association des habitants de la Haute Folie

Lieu : Salle polyvalente de la Haute Folie  
Horaires : mardi et jeudi de 14h30 à 18h  
Contact : Mme MICHEL - 02 31 47 57 18

### Club de la retraite active

Echange de savoirs (soie, tricot, émaux, dentelle, bricolage....)  
Lieu : Local jaune - la Fonderie  
Horaires : jeudi de 14h à 17h  
Contact : 02 31 93 19 05 - 02 31 94 72 70  
Courriel : crac.herouville@sfr.fr

### Association des habitants du Bois

Atelier loisirs créatifs  
Age : Adultes  
Lieu : Local - 19.15, Quartier du Bois  
Horaires : mardi de 16h à 18h et un samedi/mois  
Contact : Mme STIVER - 09 53 37 98 68  
Courrier : viviane.stiver@cegetel.net

### Association l'Effet des Fées

Ateliers loisirs créatifs  
Lieu : salle polyvalente C. Freinet  
Horaires : un samedi/mois de 9h à 13h  
Contact : Mme CAUVIN - 06 32 94 17 91  
Courriel : effets.des.fees@gmail.com

### Centre Socioculturel des Belles Portes

Atelier émaux  
Age : Adultes  
Lieu : centre socioculturel  
Horaires : mardi de 14h à 16h30  
Contact : 02 31 95 83 00

### La Voix des Femmes

Ateliers loisirs créatifs  
Age : Adultes  
Lieu : 7.18, Quartier de la Grande Delle  
Horaires : lundi de 14h à 16h  
Contact : 02 31 95 45 29  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

## AUDIOVISUEL & MULTIMÉDIA



## Cinéma

### Cinéma Café des Images

Programme mensuel distribué gratuitement  
Contact : 02 31 45 34 70  
Répondeur programme : audiotel 08.92.68.81.08  
Courriel : cdi@cafedesimages.fr  
www.cafedesimages.fr

### Ciné Kid

Age : de 8 à 12 ans  
Mise à disposition de 11 postes informatiques avec un accès libre à Internet, traitement de texte, ...  
Lieu : Café des Images  
Horaires : un mercredi après-midi par mois d'octobre à avril  
Contact : 02 31 45 34 70

### Centre socioculturel des Belles Portes

Ciné club en journée  
Age : adultes  
Lieu : 202, quartier des Belles Portes  
Contact : 02 31 95 83 00

### Images et sons d'Afrique

Diffusion de cinéma africain en partenariat avec le Lux et le Café des Images (séances scolaires). Projet d'échanges interculturels entre la Normandie et le Burkina Faso.  
Age : à partir de 15 ans  
Contact : M. OUEDRAOGO - 02 31 95 14 34  
Courriel : isafrigue@free.fr

## Maison de l'Image Basse Normandie

L'association a pour vocation l'accompagnement de la création et de la production cinématographique et audiovisuelle, le développement d'actions de sensibilisation, d'éducation et de formation au cinéma et à l'audiovisuel sur l'ensemble de la région Basse-Normandie.

Lieu : CITIS - Immeuble Odyssée - 4 Avenue de Cambridge - BP 20117 - 14204 Hérouville Saint-Clair cedex

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 (17h le vendredi)  
Contact : 02 31 06 23 23 - Fax. 02 31 06 23 20  
Courriel : info@maisondelimage.bn.fr  
www.maisondelimage.bn.fr

## Université Inter-âge

Histoire du Cinéma - Histoire de l'Art

Age : Adultes  
Lieu : Maison des Associations  
Permanence : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30  
Contact : 02 31 94 85 28  
Courriel : uia.herouville@laposte.net  
http : perso.orange.fr/uia.herouville

## Création audio-visuelle et multimédia

### Normandie - TV (Télévision locale)

Lieu : 3, square du Théâtre  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et 14h à 18h  
Contact : 02 31 53 12 70  
Courriel : redaction@normandie-tv.fr  
www.normandie-tv.fr

## Cyber espaces et multimédias

### Pôle de Cohésion Sociale

Accès gratuit à Internet

traitement de texte

Horaires : du lundi au jeudi de 9h à 12h et 14h à 17h et le vendredi de 9h à 12h et 14h à 16h

Contact : 02 31 94 70 56

Courriel : elochu@herouville.net

mharrat@herouville.net

### Bibliothèque

Accès Internet - consultation gratuite sur présentation de la carte de lecteur

Ateliers numériques : initiation à Internet  
[www.caenlamer.fr/bibliothequeherouville](http://www.caenlamer.fr/bibliothequeherouville)

### Handi'Cap Citoyen

Espace Multimédia

Age : à partir de 18 ans

Lieu : 1, rue Abbé Lucas

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et 13h30 à 17h

Contact : 02 31 95 48 89

Courriel : handicapcitoyen@wanadoo.fr

### Point Cyb Multimédia

Propose un accès libre et gratuit à Internet (recherches, traitement de texte, messagerie)

Lieu : Pôle Animation et Jeunesse

Horaires : mardi et jeudi de 14h à 19h - mercredi, vendredi et samedi de 14h à 18h - Ateliers d'initiation et de perfectionnement à l'informatique et projets individuels

Age : adultes (sur inscriptions)

Horaires : mardi de 9h à 11h30

Contact : 02 31 47 23 86

## Micro informatique

### @DCLIC (services à la personne en informatique)

Maintenance informatique, initiation à internet, préparation au brevet informatique et internet  
Lieu : à domicile

Horaires : lundi au vendredi de 14h à 20h  
Contact : M. PAOLINI - 06 15 60 89 93

Courriel : adclic@free.fr

<http://adclic.free.fr>

### Association Microtel

Micro-informatique individuelle, initiation, techniques de communication

Age : à partir de 18 ans

Lieu : Maison des Associations

Horaires : consulter le site WEB

Contact : 02 31 75 01 15

Courriel : microtel@mda-hsc.fr

[www.microtel.fr.eu.org/Microtel/Clubs/CAEN.MTL](http://www.microtel.fr.eu.org/Microtel/Clubs/CAEN.MTL)

### Club de la retraite active

Photo numérique, vidéo, autres logiciels

Lieu : Maison des Associations

Horaires : mardi de 9h à 10h30 et de 10h45 à 12h15

Contact : 02 31 93 19 05 - 02 31 94 72 70

Courriel : crac.herouville@sfr.fr

### Université Inter-âge / Informatique

Age : Adultes

Lieu : Maison des Associations

Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30

Contact : 02 31 94 85 28

Courriel : uia.herouville@laposte.net

<http://perso.orange.fr/uia.herouville>

## Radios locales

### T.S.F. 98 - Association Pince-Oreilles

Informations quotidiennes, magazines, paroles aux associations, atelier radio

Lieu : 3.20, Quartier du Val

Horaires : 24h/24h

Contact : M. COUETTE - 02 31 43 24 80

Antenne - 02 31 43 98 98

Courriel : radiotsf@wanadoo.fr

### Radio 666

Lieu : Pôle Animation et Jeunesse

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 19h

Radio : 24h/24h

Contact : 02 31 94 66 66

Courriel : philippe.gomont@radio666.com

[www.radio666.com](http://www.radio666.com)

## CULTURE & CITOYENNETÉ



### Maison du citoyen

Un lieu d'information, d'échanges et d'accompagnement des citoyens mais aussi d'expositions, d'animations et de débats.

Lieu : Place François-Mitterrand

Horaires : lundi de 14h à 18h, du mardi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Contact : 02.31.45.34.88

Courriel : maisonducitoyen@herouville.net

[Blog : maisonducitoyen.unblog.fr](http://maisonducitoyen.unblog.fr)

Permanences :

- Le Maire Adjoint en charge de la Citoyenneté, S. KOUETA : jeudi de 16h30 à 18h

- La HALDE : 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi de chaque mois de 14h à 18h (sur rendez-vous)

- L'écrivain public : jeudi de 10h à 12h

- La Maison des diversités : 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois, de 16h à 18h

### Citoyenneté

### Amnesty International

Lieu : Maison de la solidarité internationale et de l'économie solidaire - 51, quai de Juillet - Caen

Contact : Mme RIO - 02 31 74 14 66

Courriel : amnestygrp72@wanadoo.fr

### Association la Vie Nouvelle

Rencontres et ateliers de réflexion sur des sujets variés autour du thème central

« Agir pour une société solidaire »

Age : à partir de 16 ans

Contact : Mme LECOLLEY

brigitte.lecolley@laposte.net

Courriel : vienouvelle14@laposte.net

[www.lvn.asso.fr](http://www.lvn.asso.fr)

### La Voix des Femmes

Lieu : Pôle de Cohésion Sociale

Contact : 02 31 95 45 29

Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

### ASTI 14

Association de solidarité avec tous les immigrés. Espaces interculturels entre étrangers et français.

Lieu : Maison de la solidarité internationale et de l'économie solidaire

51, quai de Juillet - Caen

Permanences : mardi de 9h30 à 12h30

(sur rendez-vous) et le jeudi de 14h30 à 19h

Contact : Mme FONTAINE

Tél./Fax : 02 31 52 90 71

Courriel : asti-14@wanadoo.fr

## CITIM (Coordination/Information/Tiers Monde)

Centre de documentation, d'information pour le développement et la Solidarité Internationale, accompagnement de projet de jeunes

Lieu : Maison de la Solidarité

51, quai de juillet - CAEN

Horaires : du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Contact : 02 31 83 09 09

Courriel : citim@ritimo.org

[www.citim.asso.fr](http://www.citim.asso.fr)

## Comité Amérique Latine

Information et solidarité avec l'Amérique Latine

Contact : M. LEYRAT - 02 31 43 79 75

M. PASDELOUP - 02 31 72 19 69

Courriel : cal14@nordnet.fr

## Mouvement pour la Paix

Promouvoir la Paix dans le Monde pour le désarmement

Lieu : Maison des Associations

Horaires : 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 18 h à 20 h

Contact : Mme LEBEL - 02 31 44 06 21

## S.O.S. Racisme

Accueil - Ecoute - Médiation auprès de personnes victimes de discrimination

Lieu : Maison des Associations

Contact : Mme BENKHADDA

06 24 16 31 40 (sur rendez-vous)

Courriel : sos-racisme.caen@voila.fr

<http://sos-racisme-basse-normandie.blog4ever.com>

## Terre des Hommes

Travaille avec des partenaires dans les pays en voie de développement pour la reconnaissance et le respect des Droits Économiques, Sociaux, Culturels et Environnementaux (DESC) et participe à l'éducation et à la connaissance de ces droits au travers de projets de développement ici et là-bas.

Lieu : Maison des Associations

Contact : Mme PODER - 02 31 44 31 97

Courriel : tdh.bn@laposte.net

## Echanges inter-culturels



### Amicale des Tchadiens de Normandie

Accueil - solidarité - entraide

Contact : M. OUEDOULGUE - 06 33 52 38 07

Courriel : ouedoulgue@voila.fr

### Amicale des Tunisiens de Basse-Normandie

Promouvoir la culture tunisienne et aide à l'intégration de la communauté tunisienne

Contact : M. TOUINSI - 06 13 53 30 52

Courriel : amitunisiens@yahoo.fr

### Amitié Hérouville - Afhir (Maroc)

Jumelage/échanges entre Hérouville et Afhir

Contact : M. ABIDI - 06 29 90 31 90

Courriel : fra.amin@laposte.net

### Amitié Solidarité Tikhvine (Russie)

Jumelage/échanges entre Hérouville et Tikhvine

Contact : Mme LEFRANC - 02 31 45 34 51

### Association Aide à l'enfance du Vietnam

Aide à l'intégration, à l'adoption, soutien à l'école de boulangerie française de Huet au Vietnam.

Lieu : 3.12, Quartier du Val

Contact : M. LEGENDRE ou

Mme CHAIWONG - 02 31 44 06 91

### Association Alpha et Oméga sans Frontières

Projets humanitaires avec le Congo - Kinshasa

Lieu : 14.09, quartier de la Grande Delle

Horaires : jeudi de 14h à 16h

Contact : Mme Claudie BRANCOURT

02 31 44 40 96

### Association Apollon (Grèce)

Promotion de la culture grecque – échanges culturels et culinaires.

Contact : Mme LAMBRE

Courriel : cathylamb2002@yahoo.fr

## Association Calvados - Québec

Faire connaître et aimer le Québec, favoriser les échanges entre jeunes québécois et français, emploi d'été, stages, aide à l'immigration, présentation artistes et chanteurs québécois (tournée culturelle)

Age : de 18 à 35 ans

Lieu : Maison des Associations

Horaires : lundi de 17h30 à 18h30 (sauf vacances d'été)

Contacts : Mme COLBERT - 02 31 43 85 16

- Mme LECAMPION - 02 31 39 23 09

Courriel : edith.colbert@laposte.net

dany.lec@free.fr

## Association Congolaise de Solidarité

Entraide et Promotion de la culture congolaise et africaine

Contact : M. MASSAMBA - 06 59 47 26 49

## Association Couleur Calao

Promouvoir les cultures de tout horizon sous toutes leurs formes par l'échange, l'aide à l'intégration et la solidarité.

Age : tout public

Contact : M. BINIAKOUNOU

02 31 95 08 18 ou 06 61 51 48 71

Courriel : couleurcalao@free.fr

[www.couleurcalao.com](http://www.couleurcalao.com)

## Association Culturelle Amitié Turque

Promouvoir la culture turque et aide à l'intégration et à l'éducation de la communauté turque

Lieu : 2.20, Quartier du Grand Parc

Contact : M. CAGLAYAN - 06 25 37 11 88

## Association culturelle des Indiens du Calvados

Solidarité entre les membres et découverte de la culture indienne - Parrainage d'enfants en Inde

Contact : M. LESEIGNEUR - 02 31 44 23 91

Courriel : bleseigneur@laposte.net

## Association des Béninois de Caen et de l'agglomération

Promotion de la culture béninoise

Contact : M. HINKATI - 02 31 53 04 54

M. FATON - 06 16 90 36 94

## Association Cameroun III<sup>ème</sup> Millénaire

Promotion de la culture camerounaise et africaine – Solidarité auprès des écoles du Cameroun (fourniture de matériel scolaire)

Contact : M. POLLA BOYOM - 06 16 24 35 79

Mme HARASSE - 06 10 20 16 00

Courriel : associationcameroun@yahoo.fr

## Association des Camerounais de Basse-Normandie

Contact : M. et Mme GIRET

[associationcamerounaisebassenormandie@yahoo.fr](mailto:associationcamerounaisebassenormandie@yahoo.fr)

## Association des Etudiants Sénégalais

Aide à l'intégration des étudiants sénégalais et promotion de la culture sénégalaise

Contact : M. NIANG - 06 17 41 21 03

Courriel : senegalaisdecaen@hotmail.fr

[www.aesc\\_asso.fr](http://www.aesc_asso.fr)

## Association culturelle Franco-Algérienne

Promouvoir la culture algérienne et aide à l'intégration de la communauté en France

Lieu : Maison des Associations

Horaires : mercredi de 10 h à 12 h

Contacts : M. ARBOUZ - 06 22 83 07 85

M. AMRI - 06 99 89 35 83

## Association des Gabonais du Calvados

Promouvoir la culture gabonaise - Solidarité entre les membres et convivialité (soirée, pique-nique, football)

Contact : Melle LEGNONGO - 06 64 92 97 74

## Association des Khmers

Sauvegarde de la culture d'origine - Aide à l'intégration - Amitié franco-Khmers - Collecte de médicaments

Contact : Mme PHAL - 06 20 03 23 16

## Association des Laotiens

Enseignement de la langue et des danses traditionnelles du Laos

Age : à partir de 7 ans

Contact : M. NAMMATHAO - 02 31 80 26 42

## Association des Malgaches et Amis de Madagascar

Découvrir Madagascar à travers son art culinaire, musical, artisanal...

Age : tout public

Lieu : Salle polyvalente Montmorency

Horaires : 1<sup>er</sup> samedi du mois de 18h à 22h

Contact : M. RANAIVOSON - 02 31 44 92 30

Courriel : varatraza@gmail.com

## Association des Maliens de Normandie

Promouvoir la culture malienne et aide à l'intégration de la communauté malienne  
Contact : M. SANGARE - 02 31 85 43 94

## Association Normandie Taïwan

Promouvoir les échanges interculturels entre la France et Taïwan - Faciliter l'intégration des ressortissants taïwanais. Des cours de langue et de calligraphie sont proposés aux adhérents.

Contact : Mme BLOQUEL - 02 31 24 84 95

Courrier : tingingbloquel@numericable.fr



## Association des Portugais de Caen

Lieu : Rue de Niepce

ZI Sud - 14120 Mondeville

Contact : M. MIRANDA

Tél. : 06 50 29 84 54 - 02 31 83 23 80

Courriel : cilamiranda@hotmail.fr

## Association France Espagne

Connaissance de l'Espagne (cours de langue, art culinaire)

Age : adultes

Lieu : Maison des Associations

Contact : Mme SANCHEZ - 02 31 34 47 99

ou M. DRIEU - 02 31 96 59 92

Courriel : francespagne@laposte.net

## Association L'Avis de Wallonie - Bruxelles - Belgique

Correspondance entre Hérouville et les Villes Belges - découverte des produits régionaux

Age : tout public

Contact : M. LEROUX- DENNEBOUY

06 17 55 66 85

Courriel : lavisdewallonie-bruxelles@voila.fr

www.lavisdebelgique.site.voila.fr

## Association Trait d'Union

Programmation culturelle autour des cultures, notamment du Maghreb.

Lieu : 4.03, quartier du Val

Contact : 02 31 43 57 45

Courriel : tunion@noos.fr

www.tunion.org

## Patrimoine

### Association Vikings an 911

Ornavik : des Vikings aux Normands

Chantier d'archéologie expérimentale.

Horaires visites guidées : vendredi et samedi (sur rendez-vous) - dimanche de 14h à 18h.

Domaine de Beauregard - 568 RD 515

Fermeture le 3 octobre 2011 et réouverture Printemps 2012.

Contact : 02 31 52 40 90

Courriel : lesvikingsan911@gmail.com

www.ornavik.fr



# DANSE



## Break Danse

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : A partir de 7 ans

Lieu : Pôle Animation et Jeunesse

Horaires : lundi de 18h à 19h30

mercredi de 11h à 12h

Contact : 02 31 95 78 18

Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr

www.mjc.herouville.free.fr

## Capoeira

(la Capoeira associe la lutte, la danse, la musique...)

Plus d'informations en rubrique sport page 49



## Danse africaine et afro métissée

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : Adultes

Lieu : Pôle Animation et Jeunesse

Horaires : jeudi de 18h30 à 20h

Contact : 02 31 95 78 18

Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr

www.mjc.herouville.free.fr

## Association culturelle Métissakana

Age : à partir de 13 ans

Lieu : salle polyvalente du Val

Horaires : mercredi de 19h à 21h

Contact : Mme LENTIN - 06 26 45 60 67

Courriel : asso.metissakana@hotmail.fr

http://asso.metissakana.com

## Association Gloria N'Kembo Groupe de danse So'Nguess

Age : à partir de 10 ans

Lieu : petite salle gymnase Allendé

Horaires : samedi à 9 h à 11h30

Contact : Mme MIYOULOU 06 12 97 43 59

Courriel : gloriankembo@yahoo.fr

## Association Tou'kina (danse sénégalaise)

Age : à partir de 10 ans

Contact : M SECK - 06 88 43 18 58

Courriel : leonalbertine@yahoo.fr

## Danse afro-caraïbienne

### Association Antillaise Madras

Age : A partir de 10 ans

Lieu : Salle polyvalente (Piscine)

Horaires : samedi de 17h à 22h

Contact : M. DORVILLIUS - 02 31 95 16 50

## Association Euro-Tropical

Initiation à la danse caraïbienne

Age : à partir de 6 ans

Lieu : Salle polyvalente Montmorency

Horaires : mardi de 18h à 21 h

Contact : M.THEOTA - 06 14 09 42 83

## Danse Argentine

### Abasto Tango

Tango argentin, Milonga, canyengue et Valse argentine  
Age : à partir de 16 ans  
Lieu : Salle polyvalente de Lébisey (2 week-ends/mois)  
Horaires : samedi et dimanche de 8h à 20h  
Lieu : Salle polyvalente Montmorency  
Horaires : jeudi et vendredi de 19h30 à 21h et de 21h à 24h  
Contacts : M. DELACROIX - 06 73 35 60 48 ou Mme JEAN - 06 89 77 69 95  
Contact : 02 31 44 00 63 (le soir)  
Courriel : contact@abasto-tango-caen.com  
www.abasto-tango-caen.com

## Danse Cambodgienne

### Association des Khmers du Calvados

Age : de 5 ans à 17 ans  
Contact : Mme PHAL - 06 20 03 23 16

## Danse contemporaine

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : à partir de 6 ans, adolescents, adultes  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : mardi de 18h15 à 19h45  
mercredi de 11h à 21h  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mjc.herouville.free.fr

## Danse de salon

### Association des habitants de la Grande Delle

Lieu : Salle polyvalente de la Grande Delle  
Horaires : 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> jeudis de 20h à 21h30  
Contact : Mme FERRIER - 02 31 94 79 38  
M. FENOLLOSA - 02 31 47 68 15  
AHQGD - 02 31 91 02 92  
Courriel : ahqgd@orange.fr  
www.assograndedelle.org

## Club de la retraite active

Lieu : salle polyvalente de la Grande Delle  
Horaires : lundi de 14h 00 à 16h00  
Contact : 02 31 93 19 05 – 02 31 94 72 70  
Courriel : crac.herouville@sfr.fr

## Danse Indienne

### Association culturelle des Indiens du Calvados

Contact : M. LESEIGNEUR - 02 31 44 23 91  
Courriel : bleseigneur@laposte.net

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : à partir de 8 ans, adolescents, adultes  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : mercredi de 19h30 à 20h30  
jeudi de 17h à 18h  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mjc.herouville.free.fr

## Danse folklorique

### Association Culturelle Amitié Turque

Danses folkloriques turques  
Age : à partir de 10 ans  
Contact : M. CAGLAYAN - 06 25 35 11 88

### Université Inter-Ages

Age : Adultes  
Lieu : Maison des Associations  
Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30  
Contact : 02 31 94 85 28  
Courriel : uia.herouville@laposte.net



## Club de la retraite active

Lieu : Local jaune - la Fonderie  
Horaires : vendredi de 14h15 à 16h  
Contact : 02 31 93 19 05 – 02 31 94 72 70  
Courriel : crac.herouville@sfr.fr

## Danses laotiennes

### Association des Laotiens du Calvados

Age : à partir de 7 ans  
Contact : M. NAMMATHAO - 02 31 80 26 42

## Danses latines

### Association Viva Flamenco

(sevillanas, flamenco, gipsy et arabo andalou)  
Age : Adultes  
Lieu : Salle polyvalente du Val  
Horaires : lundi de 18h à 20h  
Contact : Mme PESCHET - 06 23 58 24 34  
Courriel : rginepeschet@ymail.com

## Danse orientale

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : à partir de 8 ans, adolescents et adultes  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mjc.herouville.free.fr



## Danse Rock / Rock Acrobatique / Swing

### La Troupe

Age : à partir de 18 ans  
Lieu : Gymnase Allende - Petite salle  
Horaires : mardi de 19h30 à 22h  
Contact : M. GILLET - 02 31 23 77 00 ou 06 07 14 02 65  
Courriel : information@acrodrock.com  
www.acrodrock.com

## Danse Salsa

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : Adultes  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : jeudi de 19h à 20h  
Contact : Carlos Goncalves de Santiago - 06 78 97 62 66  
Courriel : carlos@salsantiago.com  
www.salsantiago.com

## Eveil à la danse

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : 3 à 6 ans  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : mercredi de 10h15 à 11h  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mjc.herouville.free.fr

## La Voix des Femmes

Age : Enfants et Parents  
Lieu : Salle polyvalente du Grand Parc  
Horaires : mercredi de 18h à 19h  
Contact : 02 31 95 45 29  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr



## La Maison de la Justice et du Droit

Un litige de voisinage, un contentieux suite à un achat, l'amorce de la dissolution d'un couple... La MJD accueille des organismes spécialisés et des professionnels. Elle est totalement gratuite et ouverte à tous.

Lieu : CIDEME 1, place de l'Europe  
Horaires : lundi et mercredi 9h30 à 12h et 14h à 17h30 - mardi et vendredi 9h30 à 16h - le jeudi 9h à 12h et 14h à 18h30 - 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> samedi de chaque mois 9h - 12h  
Contact : 02 31 53 20 04



### Permanences de la maison de justice et du Droit

#### Aide aux victimes (A.C.J.M.)

Lundi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30

#### Avocats

2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> samedi du mois de 9h à 12h (sur rendez-vous)

#### Conciliateurs

Jeudi de 16h à 18h30 (sur rendez-vous)  
2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> samedi du mois de 9h à 12h (sur rendez-vous)

#### Délégué du médiateur de la République

(Intervenant dans les dossiers conflictuels avec une personne publique (administration).

2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> samedi du mois de 9h à 12h (sur rendez-vous)  
mercredi de 14h à 17h30 (sur rendez-vous)

#### Droit du Travail

Mardi de 13h à 14h30 (sur rendez-vous)

#### HALDE (Haute Autorité contre toutes les discriminations)

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundi de 14 h à 17 h (sur rendez-vous)

### Notaires

3<sup>ème</sup> mardi du mois de 9h30 à 12h (sur rendez-vous)

### Protection judiciaire de la jeunesse

Vendredi de 13h à 16h

### Psychologue du CIDFF (Centre d'Information des Droits de la Femme)

Prise en charge psychologique des victimes de violences intra-familiales  
Un vendredi sur deux (sur rendez-vous)

### Défense des consommateurs

#### Union Fédérale des Consommateurs UFC

#### Que Choisir de Caen

Informier et conseiller les consommateurs dans leurs démarches pour faire valoir leurs droits

Lieu : 17, rue Paul Doumer - 14000 CAEN

Horaires : du lundi au vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Contact : 02 31 86 32 54

Courriel : caen@ufc-quechoisir.org

### CLCV (Consommation Logement et Cadre de Vie)

Lieu : 5.02, Quartier du Val

Horaires : le mardi de 14 h à 16 h

Contact : 02 31 95 39 17

www.clcv.org

### Confédération Syndicale des Familles

Syndicat de quartier - Amélioration du logement - Environnement et cadre de vie

Lieu : Maison des Associations

Horaires : 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 17h

à 18h30 (hors vacances scolaires)

Contact : Mme DANLOS - 02 31 44 99 89

Courriel : csf-14@wanadoo.fr

www.la-csf.org

### Médiation Familiale

#### Association des Amis de Jean Bosco

#### "Le Lotus"

Espace rencontre Enfants/Parents/Grands-Parents pour l'exercice du droit de visite difficile ou interrompu.

Lieu : 4.13, Quartier des Belles Portes

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Contact : Mme BINDEL - 02 31 94 26 29 ou 02 31 29 18 80

Courriel : lelotus@aajb.asso.fr ou aajb@aajb.asso.fr  
www.aajb.fr

### Espace parents

Rétablissement une communication dans les situations de séparations, deuil, conflit familial. Parents-enfants, fratrie, grands-parents, beaux-parents.

Lieu : 11.14 Quartier des Belles Portes

Horaires : mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Contact : 02 31 43 50 69

Courriel : espace-parents@wanadoo.fr

### Association Arc-en-Ciel

Accueil des familles et amis de détenus en attente de parloir.

Lieu : Maison d'accueil des Familles et amis des Détenus - 19, rue Général Duparge - CAEN

Horaires : du lundi au vendredi de 12h45 à 16h

Contact : Mme MARIE (par courrier)

# ENTRAIDE & SOLIDARITÉ



## Pôle de Cohésion Sociale

est une structure de proximité dont la vocation est de favoriser l'insertion sociale et professionnelle, la réussite éducative et la résolution des problèmes de santé. (11 postes informatiques avec un accès libre à internet, cafétéria et salle d'exposition).

### Associations accueillies :

La Voix des Femmes (02 31 95 45 29)  
Unir la Ville / PIMM's (02 31 38 55 59)

LARU (02 31 93 07 87)

Cercle de l'Evasion (02 31 46 23 43)

### Permanences :

CARSAT (02 31 46 99 03/01)

GIP Réussite Educative (02 31 47 51 50)

MIFE Citelabs (02 31 95 33 44)

Correspondance solidarité emploi (02 31 45 34 95).

Lieu : 10.20, quartier du Grand Parc

Horaires : du lundi au jeudi de 9h à 12h et 14h à 17h et le vendredi de 9h à 12h et 14h à 16h

Contact : 02 31 94 70 56

Courriel : elochu@herouville.net

mhattar@herouville.net



## Aide alimentaire et Solidarité



### La Voix des Femmes

Epicerie Sociale

Lieu : 7.18, Quartier de la Grande Delle

Horaires : lundi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 –

mardi de 14h à 17h – jeudi de 9h à 12h30

Contact : 09 63 48 46 20

Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

### Relais bébés - aide alimentaire

Age : 0 à 18 mois

Lieu : Local – 10.18, quartier du Grand Parc

Horaires : vendredi de 9h00 à 11h30 (décembre à mars) et de mai à octobre tous les 15 jours

Contact : 02 31 94 54 78

Mme CALAIS - 06 80 18 57 73

### Restos du Coeur

Lieu : Local – 10.18, quartier du Grand Parc

Horaires : mardi, jeudi et vendredi de 9h à 11h30 (décembre à mars) - vendredi de 9h30 à 11h (tous les 15 jours de mi-mai à mi-octobre)

Contact : 02 31 94 54 78

Mme CALAIS - 06 80 18 57 73

Courriel : ad14.siege@restosducoeur.org

### Secours populaire français

Lieu : Local – 10.18, quartier du Grand Parc

Horaires : mardi et vendredi de 14h à 16h30

Urgence : mercredi de 14h à 16h30

Contact : 02 31 44 00 39

### Société de Saint-Vincent de Paul

Distribution de denrées alimentaires

Lieu : Centre Jean XXIII – Montmorency

Horaires : mardi de 14h à 16h

Contact : M. THOMASSE - 02 31 34 44 07

Courriel : st-vincentpaul14@orange.fr

www.ssvp.fr

### Aide à domicile aux familles

#### Association de l'Aide Familiale Populaire / La Confédération Syndicale des Familles

Des professionnels de l'Aide à Domicile depuis 1949

Lieu : 3.20, Quartier du Val

Horaires : du lundi au vendredi de 8h à 12h et 14h à 17h30 (17h vendredi)

Contact : 02 31 43 41 41

Courriel : aafp.csf.14@wanadoo.fr

www.aafp14.org

### Amélioration du logement et de l'environnement

#### Boutique habitat

Lieu de services gratuits pour le logement : Prêt d'outils, ateliers de rénovation de meuble et couture ameublement.

Permanence : jeudi matin, pour tout problème de logement.

Interventions à domiciles, réfection, réparation, installation.

Lieu : 4.05 Haute Folie

Horaires: du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h00.

Permanences «Logement indigne» : à l'Hôtel de Ville les 1<sup>er</sup> et 3<sup>eme</sup> mercredis du mois

Contact : 02 31 47 80 00

Courriel : bh102103@wanadoo.fr

### Association Le réseau d'échange de services

Développer la solidarité et la convivialité

Proposer vos savoir-faire en échange de services dont vous avez besoin.

Lieu : 4.05 Haute Folie (Boutique Habitat)

Horaires : vendredi de 10h00 à 12h00.

Contact: 02 31 47 80 00.

Courriel : reseau.herouville@orange.fr

### Confédération Syndicale des Familles

Syndicat de quartier - Amélioration du logement, environnement et cadre de vie

Lieu : Maison des Associations

Horaires : 1<sup>er</sup> et 3<sup>eme</sup> mardis du mois de 17h à 18h30 (hors vacances scolaires)

Lieu : salle polyvalente du Val

Horaires : un vendredi/mois de 18h à 20h

Contact : Mme DANLOS - 02 31 44 99 89

Courriel : csf-14@wanadoo.fr

www.la-csf.org

### Bourse aux Jouets

### Association des Habitants de la Haute Folie

Lieu : Salle polyvalente de la Haute Folie Date : 19 novembre 2011 de 9h à 18h

Contact : M. LEBAILLY – 06 33 50 59 75

### Secours populaire

Lieu : Local – 10.18, quartier du Grand Parc

Date : décembre 2010

Contact : 02 31 44 00 39

### Bourse aux vêtements

### Association des habitants de la Grande Delle

Lieu : Salle polyvalente de la Grande Delle Horaires : samedi 15 octobre (dépose de vêtements le 13 oct. a.m.) – et samedi 21 avril (dépose de vêtements le 19 avril a.m.)

Contact : Mme LEFEBVRE - 02 50 28 05 05 AHQGD - 02 31 91 02 92

Courriel : ahqgd@orange.fr

www.assograndedelle.org

### La Voix des Femmes

Dépôt-vente de vêtements et retouche

Lieu : la boutique à Zorth – 7.18, quartier de la Grande Delle

Contact : Mme GHARED - Mme ENOT 09 63 48 46 20

Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

### Secours populaire français

Lieu : Local – 10.18, quartier du Grand Parc

Horaires : mardi et vendredi de 14h15 à

Contact : 02 31 44 00 39

### Echange de Services et de Savoirs

### Centre Socio-Culturel des Belles Portes

Jardins d'éco-citoyenneté

Lieu : jardins rue des Sources

Contact : 02 31 95 83 00



### Consom'boutique

Echanges d'informations et ateliers sur les thèmes : alimentation, consommation et santé.  
Lieu : Centre Socioculturel  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h30 à 17h  
Contact : 02 31 95 21 60  
Courriel : [consomboutique-ccas@herouville.net](mailto:consomboutique-ccas@herouville.net)

### Les relais du cœur

Relais - écoute - vestiaire - bibliothèque  
Lieu : Local - 10-18, quartier du Grand Parc  
Horaires : sur rendez-vous  
Contact : 02 31 94 54 78  
Mme CALAIS - 06 80 18 57 73

### Ecrivain public

#### Association LARU

Lieu : Pôle de Cohésion Sociale  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h  
Permanences : Maison du Citoyen : le jeudi de 10h à 12h  
Contact : M. BEY - 02 31 93 07 87  
(sur rendez-vous)

### Foire aux Greniers

#### Union Cycliste Ifs-Hérouville

Lieu : Avenue de Tsukuba  
Date : 28 août 2011  
Contact : Mme DELEUZE - 06 81 17 93 45

#### Secours populaire

Lieu : Centre Ville  
place François-Mitterrand  
Date : 11 septembre 2011  
Contact : 02 31 44 00 39

#### ADPAVE

Lieu : Parking du Big Band Café  
rue du Haut Crêpon  
Date : 18 septembre 2011  
Contact : Mme BEAQUESNE  
06 17 10 18 93

#### Association les Hirondelles

Foire organisée en partenariat avec les commerçants du C.Cial Belles Portes  
Lieu : Centre commercial des Belles Portes  
Date : printemps 2012  
Contact : 06 23 85 46 17

#### Association des habitants de la Haute Folie

Lieu : Centre Ville  
Date : 13 mai 2012  
Contact : Mme MICHEL - 02 31 47 57 18

### Association Loisirs et Détente et de l'Environnement des Habitants de Lébisey

Lieu : parking Leroux-Brochard  
Date : juin 2012  
Contact : M. BAZIN - 02 31 47 53 39

### Illétrisme

(réseau de lutte contre l'illétrisme)

#### Association LARU

Lieu : Pôle de Cohésion Sociale  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h  
Contact : M. BEY - 02 31 93 07 87  
(sur rendez-vous)

### eNeFa

Lieu : La Fonderie

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 - le lundi 13h30 à 17h30 - du mardi au vendredi 13h30 à 17h  
Contact : 02 31 47 57 98  
Courriel : [info@enefa.org](mailto:info@enefa.org)

### Médiation sociale et administrative

#### La Voix des Femmes

Règlement de problèmes administratifs et familiaux  
Lieu : Pôle de Cohésion Sociale  
Contact : 02 31 95 45 29  
Courriel : [lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr](mailto:lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr)

#### Trait d'Union - France-Maghreb

Lieu d'écoute et d'assistance juridique  
Lieu : 4.03 Quartier du Val  
Contact : 02 31 43 57 45  
Courriel : [tunion@noos.fr](mailto:tunion@noos.fr)  
[www.tunion.org](http://www.tunion.org)

### Soutien aux parents

#### Espace Parents

Aide dans la relation parents/enfants  
Lieu : 11.14, Quartier des Belles Portes  
Horaires : mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30  
Contact : 02 31 43 50 69  
Courriel : [espace-parents@wanadoo.fr](mailto:espace-parents@wanadoo.fr)

#### Bien Naître et Grandir

Formations ponctuelles liées au rôle de parents  
Lieu : Café des Parents et des enfants - 7.08, Quartier de la Grande Delle  
Contact : 09 54 33 63 40 (répondeur hors horaires d'ouverture)  
Courriel : [association.bng@free.fr](mailto:association.bng@free.fr)  
[www.cafe-parent-enfant.fr](http://www.cafe-parent-enfant.fr)

# environnement



### A.C.R.O.

(Association pour le Contrôle de la Radioactivité dans l'Ouest)

Laboratoire d'analyse de la radioactivité, surveillance de l'Environnement, formations et actions pédagogiques, études radio-écologiques.  
Lieu : 138, rue de l'Eglise  
Horaires : du lundi au vendredi de 10 h à 17h  
Contact : 02 31 94 35 34  
Courriel : [acro-laboratoire@wanadoo.fr](mailto:acro-laboratoire@wanadoo.fr)  
[www.acro.eu.org](http://www.acro.eu.org)

### Air C.O.M.

Surveillance de la qualité de l'air - surveillance allergo pollinique

Lieu : CITIS - Le Pentacle - Av. de Tsukuba  
Contact : M. LEGRAND - 02 31 53 10 10  
Courriel : [aircom@wanadoo.fr](mailto:aircom@wanadoo.fr)  
[www.air-com.asso.fr](http://www.air-com.asso.fr)

### Atelier 3<sup>ème</sup> étage

Sensibilisation et éducation à l'environnement urbain

Age : à partir de 7 ans  
Lieu : Maison des Associations  
Contact : Mme TAUDIERE - 06 64 30 43 33  
Courriel : [atelier3etage@free.fr](mailto:atelier3etage@free.fr)  
[www.atelier3etage.canalblog.com](http://www.atelier3etage.canalblog.com)

### GRAINE Basse-Normandie

Réseau d'acteurs engagés dans la sensibilisation, la formation, l'information et l'éducation à l'environnement.

Lieu : Maison des Associations  
Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h  
Contact : M. RENE ou Mme PRUNEAUD  
02 31 95 30 64  
Courriel : [infos@graine-basse-normandie.net](mailto:infos@graine-basse-normandie.net)  
[www.graine-basse-normandie.net](http://www.graine-basse-normandie.net)

### GRAPE

(Groupement Régional des Associations de Protection de l'Environnement)  
Sensibilisation à l'environnement. Organisation de stages à caractère juridique. Intervention en milieu scolaire.

Lieu : Maison des associations  
Contact : 02 31 94 03 00  
Espace info énergie : 02 31 54 53 67  
Courriel : [grape.bassenormandie@gmail.com](mailto:grape.bassenormandie@gmail.com)  
[www.grape-bassenormandie.fr](http://www.grape-bassenormandie.fr)

### Anti Tags

#### LARU

Nettoyage des tags  
Lieu : Pôle de Cohésion Sociale  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h  
Contact : M. BEY - 02 31 93 07 87  
(sur rendez-vous)

# FORMATION N'INSERTION PROFESSIONNELLE



## LE CIDEME

(Carrefour d'Initiatives pour Développer l'emploi et les Métiers)

Cet équipement réunit en un endroit unique les différents acteurs locaux et intercommunaux en matière d'insertion professionnelle (la MEFAC, le PLIE, DEFI/ELAN), d'orientation (CIO, MIFE) et d'accompagnement des jeunes (Mission Locale, AQJ, CLLAJ).

Un centre de ressources et de documentation sur l'emploi, les métiers et la formation ouvert à tout public.

Lieu : 1, place de l'Europe

Horaires : lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Contact : 02 31 43 14 14

Le CIDEME accueille les structures suivantes :

## La MEFAC

(Maison de l'Emploi et de la Formation de l'Agglomération Caennaise)

A pour vocation de rassembler les acteurs de l'emploi et de la formation pour une meilleure coordination des interventions.

Contact : 02 31 39 39 00

Courriel : contact@mefac.fr  
www.mefac.fr

## Le PLIE

(Plan Local d'Initiative pour l'Emploi porté juridiquement par la MEFAC)

Dispositif qui vise l'accès à l'emploi des personnes en difficulté par l'élaboration et la mobilisation d'une programmation d'actions spécifiques cofinancées par le Fonds Social Européen (FSE).

Contact : 02 31 39 39 00

Courriel : plie-pays-de-caen@wanadoo.fr  
www.pliepaysdecaen.fr

## ELAN

Cette association propose des outils de réinsertion pour les personnes en difficulté  
**DEFI / PRO.21**

Association intermédiaire entre ceux qui cherchent un emploi et les particuliers ou collectivités qui en proposent  
Contact : 02 31 06 11 33  
Courriel : defi.herouville@gmail.com

## Mission Locale

Stage, emploi, logement ou formation, la Mission Locale permet aux jeunes (16/25 ans) de trouver un chemin vers l'insertion professionnelle et sociale.  
Contact : 02 31 46 21 46  
Courriel : mlmc@mlbn.fr

## A.Q.J.

(Association Quartiers Jeunes)  
Aide les jeunes Hérouvillais en leur proposant un accompagnement leur permettant une réinsertion.  
Lieu : déménagement prévu au 4.11 Belles Portes (à compter du 1er octobre)  
Contact : 02 31 43 91 20

## C.L.L.A.J.

(Comité local pour le logement autonome des Jeunes).  
Accueil, information, orientation sur les démarches d'accès et de maintien dans le logement  
Age : de 16 à 30 ans  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h (sauf le vendredi 16h30) fermeture le jeudi matin  
Contact : 02 31 95 38 32  
Courriel : contact@cllaj-caen.fr

## MIFE

(Maison de l'Information sur la Formation et l'Emploi)  
Horaires d'ouverture au public : lundi de 14h à 18h - mardi au jeudi de 9h à 18h et vendredi de 9h à 17h  
Contact : 02.31.95.33.44  
courriel : contact@mife14.fr  
site internet : www.mife14.fr

## C.I.O.

(Centre d'Information et d'Orientation)  
Contact : 02 31 95 21 90  
Courriel : cio.herouville@ac-caen.fr  
http://www.etab.ac-caen.fr/cioherouville

## Economie

### B.G.E. DEUX NORMANDIE

Création et reprise d'entreprise  
Lieu : 3.20, quartier du Val  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30  
Contact : 02 31 54 58 58  
Courriel : contact@bge2normandie.com  
www.bge2normandie.com

### Compétence en Temps Partagé de Basse-Normandie

Un outil adapté au développement économique des entreprises  
Lieu : Citis Odyssee - 4, Av. de Cambridge  
Contact : M. CHAUVEL - 02 31 94 48 45  
Courriel : ctp.bn@wanadoo.fr  
www.ctpbn.com

## Formation

### eNeFa

Aide et formation pour jeunes et adultes  
Lieu : La Fonderie  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 - le lundi de 13h30 à 17h30 - du mardi au vendredi de 13h30 à 17h  
Contact : 02 31 47 57 98  
Courriel : info@enefa.org

### INFREP

(Institut National de Formation et de Recherche sur l'Education Permanente)  
Lieu : 14, avenue de Garbsen  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 17h  
Contact : 02 31 53 18 50  
Courriel : infrep14@infrep.org

### IRTS

(Institut Régional du Travail Social de Basse-Normandie)  
Formation initiale, continue et supérieure des travailleurs sociaux  
Age : à partir de 18 ans  
Lieu : 11, rue Guyon de Guercheville  
Contact : 02 31 54 42 00  
Courriel : info@irts.bn.asso.fr  
www.irts.bn.asso.fr

### S.3.A.

Structure d'Aide aux Associations  
Lieu : Maison des Associations  
Horaires : du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et 13h30 à 18h30 (sauf le vendredi 17h)  
Contact : 02 31 06 17 50

## G.E. MEDIA

Le groupement d'employeurs MEDIA "Mutualisation d'Emplois" pour le Développement Inter Associatif.  
Lieu : Maison des Associations  
Horaires : du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30 (sauf le vendredi 17h)  
Contact : 02 31 06 17 50

## U.N.A.S.S. Formation 14

Formation P.S.C.1. (Premiers Secours) S.S.T. (Sauvetage et Sécurité du Travail) P.S.E. 1 et 2 (premiers secours en équipe et avec matériel - 50h en cours du soir)  
Age : à partir de 14 ans  
Horaires : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h15 à 12h et de 13h30 à 16h30  
Lieu : 1210, rue Léon Foucault  
Contact : 02 31 47 56 87  
Courriel : calvados@secouristes.com  
http://asslpt14.info

## Insertion professionnelle

### La Voix des Femmes

Formation et insertion professionnelle  
Lieu : Pôle de Cohésion sociale  
Contact : Mme MOKHTARI - 02 31 95 45 29  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

### Secours Populaire Français

Accompagnement des demandeurs d'emploi - Permanence A.N.P.E.  
Lieu : local - 10.18, quartier du Grand Parc  
Horaires : un mercredi sur deux (sur rendez-vous)  
Contact : 02 31 44 00 39

### Mission Emploi

Accompagnement dans la recherche d'emploi, mise en place de support pour la remobilisation, l'acquisition de compétences et l'amorçage d'une insertion sociale et professionnelle, organisation de temps forts de rencontres entre les offreurs et les demandeurs d'emploi.  
Age : tout public

Lieu : Service Mission Emploi à l'Hôtel de Ville  
Horaires : du lundi au vendredi de 11h à 12h et de 14h à 15h  
Contact : 02 31 45 34 95  
Contact : Mme SALAUN (correspondante Solidarité Emploi)  
Mme LAHOULA - 02 31 45 34 95

# ÉDUCATION & JEUNESSE



Les multiples activités et services proposés par les associations, les équipements culturels et sportifs s'adressent le plus souvent également aux jeunes. Cependant quelques associations leur sont plus spécifiquement dédiées.



## Programme de Réussite Educative

Le programme de réussite éducative accompagne les jeunes (de 2 à 16 ans) et leurs parents désirant de l'aide sur le plan scolaire, sanitaire, familial ou culturel. L'objectif est de pouvoir proposer aux enfants et à leurs familles un parcours individuel de réussite éducative cohérent et adapté à leur situation, afin de favoriser leur épanouissement, tout en contribuant à résoudre leurs difficultés. Les accompagnements proposés peuvent prendre la forme d'actions collectives et/ou individuelles.

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h  
Contact : Mme POTIRON - M. CRAMOISAN  
Contact : 02 31 47 51 50  
Courriel : gip@herouville.net

## Accompagnement scolaire

### Accompagnement à la Scolarité

Huit sites, répartis sur l'ensemble des écoles élémentaires de la Ville, accueillent les enfants scolarisés sur Hérouville Saint-Clair. L'encadrement est assuré par des animateurs de la Ville.

Les sites sont ouverts pendant les périodes scolaires du lundi au vendredi de 16h30 à 18h  
Contact : Service Éducation - 02 31 45 34 11

**Association des Jeunes Musulmans de France**  
Contact : M. LOUKIA - 06 84 08 83 25  
Courriel : jmf.herouville@gmail.com

### P.E.P. 14

(Association Départementale des Pupilles de l'Enseignement Public du Calvados)  
Age : à partir de 4 ans  
Lieu : Maison des Associations  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h  
Contact : Mme LE HINGRAT - 02 31 43 94 13  
Courriel : lespep14@lespep.org ou lespepcalvados.del@laposte.net

### Trait d'Union - France-Maghreb

Age : à partir de 6 ans  
Horaires : mercredi et samedi de 14 h à 18 h  
Lieu : 2.17, Quartier du Grand Parc  
Contact : 02 31 43 57 45  
Courriel : tunion@noos.fr  
www.tunion.org



## Pôle Animation et Jeunesse

Le Pôle animation et jeunesse est un équipement municipal dédié aux activités socioculturelles. Espace d'échange intergénérationnel, il abrite le service jeunesse de la Ville\*, la Maison des Jeunes et de la Culture, le Club de tir sportif et d'arbalète d'Hérouville et les studios de radio de l'association 666. Sept salles de taille différente permettent d'y pratiquer des activités très variées.

\* Le service jeunesse accueille son public pendant toutes les vacances scolaires, ainsi que les mercredis et samedis après-midi (14h-18h) et les lundis, mardis, jeudis et vendredis, jusqu'à 19h, en période scolaire. Le local Jeunes (411 quartier des Belles Portes) est également ouvert aux 13-17 ans, les mardis, jeudis et vendredi, de 17h à 18h30, les mercredis et samedis, de 14h à 18h, ainsi que pendant toutes les vacances scolaires (du lundi au vendredi, de 14h à 19h).  
Contact : 02 31 47 23 79.

## Emploi et Formation

### Association eNefA

Orientation, pré-qualifications bâtiment,  
Age : à partir de 16 ans  
Lieu : La Fonderie  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 - le lundi de 13h30 à 17h30 - du mardi au vendredi de 13h30 à 17h  
Contact : Mme LUBLINER - 02 31 47 57 98  
Courriel : info@enefa.org

### Association L'Avis de Wallonie - Bruxelles - Belgique

Echanges universitaires en vue d'une formation professionnelle  
Age : à partir de 18 ans  
Contact : M. LEROUX- DENNEBOUY  
06 17 55 66 85  
Courriel : lavisdewallonie-bruxelles@voila.fr  
www.lavisdebelgique.site.voila.fr

### Mission Locale

Stage, emploi, logement ou formation, la Mission Locale permet aux jeunes (16/25 ans) de trouver un chemin vers l'insertion professionnelle et sociale.  
Lieu : CIDEME - 1, place de l'Europe  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (fermé le mardi matin)  
Contact : 02 31 46 21 46  
Courriel : mlmc@mlbn.fr

## Calvados - Québec

Echanges « Jeunes » québécois et français : emploi d'été - stages.  
Age : 18 à 35 ans  
Lieu : Maison des Associations  
Horaires : 2ème et 4ème lundi du mois de 17 h 30 à 18 h 30 (sauf vacances d'été)  
Contact : Mme COLBERT - 02 31 43 85 16  
Courriel : edith.colbert@laposte.net

## Formation d'animateurs

### CEMEA

Formation d'animateur (BAFA - BAFD - formation professionnelle)  
Age : à partir de 17 ans  
Lieu : 33, rue des Rosiers - 14000 CAEN  
Contact : 02 31 86 14 11  
Courriel : education@cemea-bn.asso.fr  
www.cemea-bn.asso.fr

### Les Francas

Formation d'animateur (BAFA - BAFD formation professionnelle)  
Lieu : Maison des Associations  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h  
Contact : 02 31 47 61 61  
Courriel : francas14@francasnormandie.fr  
www.francasnormandie.fr

### UFCV

(Union Française des Centres de Vacances et de Loisirs)  
Formation qualifiante d'animateur (BPJEPS) et insertion (accompagnement de jeunes et d'adultes)  
Lieu : 27 Avenue du 6 juin - CAEN  
Contact : N°Azur 0810 080 080  
Courriel : basse-normandie@ufcv.fr  
www.ufcv.fr

## Hébergement

### Horizons Habitat Jeunes

(Foyer des jeunes travailleurs)  
Age : de 18 à 27 ans  
Lieu : 3, avenue de la Valeuse – Bat. L'Escale  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 19h (24h/24h pour les résidents)  
Contact : Mme JULIEN ou M. MAUDUIT  
02 31 95 40 83  
Courriel : animation@horizonshaj.com  
www.horizonshaj.com

## C.L.L.A.J.

(Comité local pour le logement autonome des Jeunes).

Accueil, information, orientation sur les démarches d'accès et de maintien dans le logement – sous-location et accompagnement social.

Age : de 16 à 30 ans

Lieu : CIDEME - 1, place de l'Europe

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h (sauf le vendredi 16h30) fermeture le jeudi matin

Contact : 02 31 95 38 32

Courriel : contact@claj-caen.fr

## Association LIEN

(Logement Intergénération En Normandie)

Etudiants, demandeurs d'emploi, jeunes travailleurs : Vous recherchez un logement, vous êtes prêts à cohabiter et à créer de la solidarité avec une personne âgée.

Age : de 16 à 25 ans

Lieu : Maison des Associations

Contact : Mme LEBLANC – 06 14 37 12 90

Courriel : lien.bn@hotmail.fr

<http://lien.bn.blogspot.com>

## Loisirs



## AROEVEN

Propose des séjours en individuel ou en famille en France et à l'Etranger (été et hiver)

Age : de 8 à 18 ans

Lieu : 4, avenue du Parc Saint André

Horaires : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h30

Contact : 02 31 94 56 95

Courriel : aroeven.cvl@wanadoo.fr

[www.etab.ac-caen.fr/aroeven](http://www.etab.ac-caen.fr/aroeven)

## C.L.E.H.S.C.

(Centre de Loisirs Éducatifs d'Hérouville Saint-Clair)

Lieu : 104, Quartier de la Grande Delle

Horaires d'ouverture :

- Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

- Jeudi de 9h à 18h (même le midi, sauf pendant les vacances scolaires, mêmes horaires que le mercredi)

Contact : 02 31 43 91 91

Fax. 02 31 94 52 37

Courriel : clehsc.herouville@laposte.net

**Les accueils de loisirs** (de 3 à 10 ans inclus) fonctionnant les mercredis scolaires, les petites et grandes vacances.

- "Au forfait avec ramassage en bus" : « Les PITCHOUN'S » 3/5 ans (ancienne école mat. E. Quesnel, 196 rue E.QUESNEL), « Les GRANDS » 6/10 ans (ancienne école mat. E. Quesnel, 196 rue E.QUESNEL)

- "à la Carte sans ramassage en bus" : « Le MULTI » 5/10 ans (école Pierre GRIN-GOIRE, 501 Quartier des Belles Portes).

## La Base Nautique de Beauregard

(de 8 à 16 ans)

Activités : Kayak, Voile, stages multi-activités.

## La Tartine

Publication d'un agenda gratuit des sorties à faire en famille dans la région

Contact : Virginie LEFORT – 06 16 16 79 14

Courriel : latartinebn@free.fr

## Association Quartiers Jeunes :

### LE DECLIC

Insertion professionnelle - actions citoyennes, lieu de rencontre

Age : 13/25 ans

Lieu : 4.11, Quartier des Belles Portes (à compter du 1<sup>er</sup> octobre)

Contact : 02 31 91 90 42 - 02 31 43 91 20

Courriel : aqjdeclic14@orange.fr ou

aqj14200@orange.fr

## P.E.P. 14

(Association Départementale des Pupilles de l'Enseignement Public du Calvados)

Séjour en centres de vacances et classes de découverte

Age : à partir de 4 ans

Lieu : Maison des Associations

Horaires : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Contact : Mme LE HINGRAT - 02 31 43 94 13

Courriel : lespep14@lespep.org ou

lespepcalvados.del@laposte.net

## UNCMT

Séjours de vacances avec ou sans hébergement pour les 3/16 ans.

Lieu : 4, avenue du Parc Saint André

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et 13h à 17h30 (sauf vendredi 16h15)

Contact : 02 31 46 80 40

Courriel : contact@uncmt.fr

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

## Les Francas

Séjours de loisirs à la journée et/ou mini-camps (département et région)

Ages : 4/17 ans

Lieu : Maison des Associations

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Contact : 02 31 47 61 61

Courriel : francas14@francasnormandie.fr

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

## Secours populaire français

Apporte son aide aux projets de vacances en famille

Lieu : Local – 10.18, quartier du Grand Parc

Horaires : mercredi de 14h à 17h

(sur rendez-vous)

Contact : 02 31 44 00 39

## Orientation et Information

### C.I.O. ( Centre d'Information et d'Orientation )

Lieu : CIDEME - 1, place de l'Europe

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Horaires vacances scolaires : de 9h à 12h et de 14h à 17h

Contact : 02 31 95 21 90

Courriel : cio.herouville@ac-caen.fr

<http://www.etab.ac-caen.fr/cioherouville>

### Espace parents

Aide au choix d'orientation scolaire et professionnel des enfants et jeunes accompagnés de leurs parents

Lieu : 11.14 Quartier des Belles Portes

Horaires : mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Contact : 02 31 43 50 69

Courriel : espace-parents@wanadoo.fr

### MIFE

Association spécialisée dans l'accueil, l'information, l'orientation et la définition de projets professionnels – formation, emploi, création / reprise d'activités et création d'entreprise.

Lieu : CIDEME – 1, place de l'Europe

Contact : 02 31 95 33 44

[www.mife14.fr](http://www.mife14.fr)

## Santé

### Maison des Adolescents - Passado 14

Pôle d'accueil (libre et gratuit) accessible aux adolescents de 12 à 21 ans, aux parents ou « substituts parentaux » et aux professionnels. Prise en charge éducative, sociale ou médico-psychologique.

Lieu : 9 place de la Mare – CAEN

Horaires : du lundi au vendredi de 13h à 19h et le samedi de 10h à 13h

Ouvert tous les jours pendant les vacances scolaires de 10h à 12h et de 13h à 17h (fermé vendredi et samedi matin)

Contact : 02 31 15 25 25 (Accueil) et

02 31 15 25 20 (Consultations)

Courriel : passado14@passado14.fr

<http://passado14.fr>

# JEUX LECTURE PHILOSOPHIE



## Ludothèque

### Ludothèque « JIJOU »

Prêt de jeux et animations autour du jeu  
Age : à partir de 6 mois  
Lieu : Maison des Associations  
Horaires : 1<sup>er</sup> lundi du mois de 16h30 à 18h - mercredi de 10h à 12h - samedi de 10h30 à 12h  
Contact : M. ROUZIERE - 02 31 44 69 38  
Courriel : ludo.jijou@wanadoo.fr

### Bien naître et grandir

Mise à disposition de jeux et de jouets  
Lieu : Café des Parents et des Enfants - 7.08, Quartier de la Grande Delle  
Horaires : mardi et vendredi de 9h30 à 12h - mardi de 16h45 à 18h15 - mercredi et 1<sup>er</sup> samedi du mois de 15h à 18h15  
Contact : 09 54 33 63 40 ou 06 81 85 40 31  
Courriel : association.bng@free.fr  
www.cafe-parent-enfant.fr

## Jeux de société

### Association des habitants de la Grande Delle

Soirée lotto  
Lieu : Salle polyvalente de la Grande Delle  
Contact : Mme DUVIEU - 02 31 94 30 19 - AHQGD - 02 31 91 02 92  
Courriel : ahqgd@free.fr  
www.assograndedelle.org

### Association des habitants de la Haute Folie (scrabble, triomino, belote)

Lieu : Salle polyvalente de la Haute Folie  
Horaires : mardi et jeudi de 14h30 à 18h30  
Contact : Mme MICHEL - 02 31 47 57 18

### Association des habitants de Montmorency

Mardi détente (rencontre, belote, scrabble)  
Lieu : Salle polyvalente Montmorency  
Horaires : mardi de 14h à 17h30  
Contact : Mme TISSOT - 02 31 95 67 13

### Association Loisirs et Détente et de l'Environnement des habitants de Lébisey

Age : à partir de 7 ans  
Lieu : Salle polyvalente de Lébisey  
Horaires : 3<sup>ème</sup> vendredi du mois de 20h30 à 23h30  
Contact : M. BAZIN - 02 31 47 53 39

### Club de la retraite active

Lieu : Local jaune - la Fonderie  
Horaires : lundi de 14h30 à 18h30  
Tél./Fax : 02 31 93 19 05 - 02 31 94 72 70  
Courriel : crac.herouville@sfr.fr

### Club Tarot Belot Hérouvillais

Lieu : salle polyvalente des Belles Portes  
Horaires : jeudi et vendredi de 12h45 à 19h  
Contact : M. TONERIE - 06 72 24 28 76

### M.J.C. - Maison pour Tous

Bridge  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : mardi et vendredi de 14h à 18h et vendredi de 10h à 12h  
Contact : 02 31 94 85 28  
Courriel : via.herouville@laposte.net  
http : perso.orange.fr/via.herouville

## Université Inter Ages

Bridge – scrabble ...  
Age : Adultes  
Lieu : Maison des Associations  
Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30  
Contact : 02 31 94 85 28  
Courriel : uia.herouville@laposte.net

## Jeux scientifiques

### Les Petits Débrouillards

Activités ludiques autour des sciences :  
Expériences, jeux et réalisations  
Tél. : 02 31 94 87 02  
Courriel : b.ballester@lespetitsdebrouillards.org  
www.lespetitsdebrouillardsnormandie.org

## Magie

### Cercle magique R. Houdin de Normandie

Ateliers initiation à la magie. Réunions et conférences pour les initiés  
Age : à partir de 9 ans  
Contact : M. GODIN - 02 31 47 57 16 ou 06 60 82 76 75  
Courriel : phargoli@gmail.com

## Lecture

### Bibliothèque d'Hérouville

- Prêt de livres, CD, DVD, vidéo, CD Rom, 6 postes accès Internet  
Horaires : mardi de 14h à 18h30 - mercredi de 10h à 18h30 - vendredi et samedi de 14h à 18h - dimanche (d'octobre à fin avril) de 14h à 18h  
- L'heure du conte pour les 0 - 5 ans : mercredi à 10h15  
- Ça me dit un D.V.D. : dernier samedi du mois à 16h  
- Café B.D. : dernier vendredi tous les deux mois à 18h30  
Contact : 02 14 37 28 60 (Accueil)  
Courriel : bibliherouville@agglo-caen.fr  
www.caenlamer.fr/bibliothèqueherouville

### Bien Naître et Grandir

Consultation de livres pour petits et grands et documentation sur la parentalité  
Lieu : Café des Parents et des Enfants 7.08, Quartier de la Grande Delle  
Contact : 09 54 33 63 40 (répondeur en dehors des heures d'ouverture)  
Courriel : association.bng@free.fr  
www.cafe-parent-enfant.fr

### Calvados - Québec

Culture : dictée francophone, participation au prix littéraire France Québec

Age : tout public

Lieu : Maison des Associations  
Horaires : 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundi de 17 h 30 à 18 h 30 (sauf vacances d'été)  
Contact : Mme CAMPION - 02 31 39 23 09  
Courriel : dany.lec@free.fr

## Artéfact Prod / Festival de bande dessinée des Planches et des Vaches

L'association propose des ateliers d'écriture, de bande dessinée dans les structures demandeuses.  
Age : à partir de 10 ans

## 11<sup>è</sup> édition du Festival B.D.

« des planches et des vaches »  
les 30-31 mars et 1er avril 2012 de 10h à 19h.  
Lieu : La Fonderie  
Contact : M. LE PAPE  
Courriel : desplanchesetdevaches@yahoo.fr  
http://planchesetvaches.com

## La Voix des Femmes

Café lire – Atelier d'écriture  
Lieu : Pôle de Cohésion Sociale  
Horaires : lundi de 14h à 16h  
Contact : 02 31 95 45 29  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

## Université Inter-âges

Age : Adultes  
Lieu : Maison des Associations  
Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30  
Contact : 02 31 94 85 28  
Courriel : uia.herouville@laposte.net  
http : perso.orange.fr/uia.herouville

## Philosophie

### Atelier de Philosophie

Promouvoir l'étude de la philosophie par un travail suivi et méthodique, encadré et animé par des professeurs de philosophie. L'atelier propose également des sorties (cinéma, musées, randonnées).

Age : à partir de 16 ans

Lieu : Maison des Associations  
Horaires : 1<sup>er</sup> vendredi du mois de 18h à 20h  
Contact : Mme SIBIREFF - 02 31 95 11 81  
M. LAMBERT - 02 31 44 24 30  
Courriel : nicosibi@club-internet.fr  
alpatou@yahoo.fr

## Université Inter-âge

(Philosophie – psychologie - économie - géopolitique - Histoire)  
Age : Adultes  
Lieu : Maison des Associations  
Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30  
Contact : 02 31 94 85 28  
Courriel : uia.herouville@laposte.net  
http : perso.orange.fr/uia.herouville

# LANGUES & APPRENTISSAGE



## Allemand

### Université Inter-Ages

Age : Adultes  
Lieu : Maison des Associations  
Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30  
Contact : 02 31 94 85 28  
Courriel : uia.herouville@laposte.net  
http : perso.orange.fr/uia.herouville

## Alphabétisation

### La Voix des Femmes

Lieu : Pôle de Cohésion Sociale  
Contact : 02 31 95 45 29  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

### eNefA

Age : à partir de 16 ans  
Lieu : La Fonderie  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 - le lundi de 13h30 à 17h30 - du mardi au vendredi de 13h30 à 17h  
Contact : Mme LUBLINER - 02 31 47 57 98  
Courriel : info@enefa.org

## Anglais

### Université Inter-Ages

Age : Adultes  
Lieu : Maison des Associations

Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30

Contact : 02 31 94 85 28  
Courriel : uia.herouville@laposte.net  
http : perso.orange.fr/uia.herouville

## Arabe

### Trait d'Union

Atelier de langue Arabe et calligraphie  
Age : Adulte  
Lieu : 4.03, Quartier du Val  
Contact : 02 31 43 57 45  
Courriel : tunion@noos.fr  
Internet : www.tunion.org

### Amicale culturelle des Tunisiens

Age : à partir de 6 ans  
Lieu : Ecoles du Val et Gringoire  
Horaires : mercredi de 14h à 16h (Val) et de 16h30 à 18h30 (Gringoire)  
Contact : M. TOUINSI - 06 13 53 30 52 ou M. FARAOUNI - 06 28 31 50 97

### Association culturelle Franco-Algérienne

Age : à partir de 6 ans  
Contact : M. ARBOUZ - 06 22 83 07 85  
M. AMRI - 06 99 89 35 83

### Association la Fraternité

Age : à partir de 3 ans  
Lieu : local de l'AICC

Horaires : samedi de 14h à 16h30

Lieu : Maison des Associations

Horaires : mardi et jeudi de 14h à 16h (adultes)

Contact : Mme BISIAUX - 06 68 28 68 16 - 06 03 53 51 64

Courriel : assoc.fraternite@gmail.com Chinois

## Chinois

### Association Normandie – Taïwan

Propose des cours de calligraphie chinoise (cours de chinois en projet)

Age : à partir de 8 ans

Lieu : salle polyvalente de la Grande Delle

Horaires : le vendredi de 19h à 20h30

Contact : Mme BLOQUEL – 02 31 24 84 95

Courrier : tingtingbloquel@numericable.fr

## Créole

### Association Antillaise Madras

Age : A partir de 10 ans

Lieu : Salle polyvalente (Piscine)

Horaires : samedi de 17h à 22h

Contact : M. DORVILLIUS - 02 31 95 16 50

## Espagnol

### Association France-Espagne

Quatre niveaux d'apprentissage

Age : Adultes

Lieu : Centre socioculturel

Horaires : lundi et mardi de 18h à 20h

Contact : M. DRIEU - 02 31 96 59 92

Courriel : francespagne@laposte.net

## Université Inter-Ages

Age : Adultes

Lieu : Maison des Associations

Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30

Contact : 02 31 94 85 28

Courriel : uia.herouville@laposte.net

http : perso.orange.fr/uia.herouville

Age : à partir de 15 ans

Lieu : 2.20, Quartier du Grand Parc

Contact : M. CAGLAYAN - 06 25 37 11 88

Horaires : mardi de 18h30 à 20h

Contact : M. SENECA - 09 52 80 39 41

Courriel : gigesenecal@gmail.com

Lieu : Maison des Associations

Horaires : mardi de 18h30 à 20h

Contact : M. SENECA - 09 52 80 39 41

Courriel : gigesenecal@gmail.com

## Français

### La Voix des Femmes

Lieu : Pôle de Cohésion Sociale

Contact : 02 31 95 45 29

Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

## Italien

### Université Inter-Ages

Age : Adultes

Lieu : Maison des Associations

Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30

Contact : 02 31 94 85 28

Courriel : uia.herouville@laposte.net

http : perso.orange.fr/uia.herouville

## Laotien

### Association des Laotiens du Calvados

Age : à partir de 10 ans

Horaires : samedi de 14h à 17h

Contact : M. NAMMATHAO - 02 31 80 26 42

## Russe

### Amitié solidarité Tikhvine

Contact : Mme LEFRANC - 02 31 45 34 51

A. VIVIER - 06 08 09 04 51

## Université Inter-Ages

Age : Adultes

Lieu : Maison des Associations

Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30

Contact : 02 31 94 85 28

Courriel : uia.herouville@laposte.net

http : perso.orange.fr/uia.herouville

## Turc

### Association Culturelle Amitié Turque

Age : à partir de 15 ans

Lieu : 2.20, Quartier du Grand Parc

Contact : M. CAGLAYAN - 06 25 37 11 88

# MUSIQUE



## Concerts



### A.D.M.H. - La Fonderie

Le Big Band Café est une salle labellisée « Salle de Musiques Actuelles » par le Ministère de la Culture.

Le B.B.C. propose un programme de concerts d'octobre à juin (rock, reggae, chanson, musique électronique), des formations professionnelles, des résidences d'artistes, des locaux de répétitions, des visites pédagogiques et des spectacles jeune public.  
Lieu : Big Band Café - La Fonderie  
Contact : M. LANGEOIS - 02 31 47 96 13  
Courriel : billetterie@bigbandcafe.com ou admin@bigbandcafe.com  
Internet : [www.bigbandcafe.com](http://www.bigbandcafe.com)

### 4<sup>eme</sup> Edition du Festival BEAUREGARD 1<sup>er</sup> week end de juillet 2012

Le Festival est organisé par le Big Band Café avec le soutien de la Ville d'Hérouville Saint-Clair  
Lieu : Domaine de Beauregard  
Contact : 02 31 47 96 13  
Courriel : [john@festivalbeauregard.com](mailto:john@festivalbeauregard.com)  
[festivalbeauregard.com](http://festivalbeauregard.com)



### Couleur Calao

Organisation et production de spectacles (concerts, bals, tournées)  
Age : tout public  
Contact : M. BINIAKOUNOU - 02 31 95 08 18 ou 06 61 51 48 71  
Courriel : [couleurcalao@free.fr](mailto:couleurcalao@free.fr)

### Mandarine

Bals et spectacles musicaux interactifs, ateliers d'éveil musical, production de disques  
Lieu de représentation : consulter les dates sur le site internet  
Lieu : Maisons des associations 10.18, quartier du Grand Parc  
Age : à partir de 18 mois  
Contact : Mme QUEUNIET - 02 31 82 99 42  
Courriel : [assomandarine@yahoo.fr](mailto:assomandarine@yahoo.fr)  
<http://assomandarine.chez-alice.fr> ou  
<http://myspace.com/assomandarine>

### Saison musicale

Programmation musicale (classique, jazz, jeune public, ...)  
Lieu : Théâtre d'Hérouville  
Renseignements : Maison de la Musique 10.06, Quartier du Bois  
Contact : M. FOURNIER - 02 50 50 98 51  
Courriel : [fournier\\_smh@yahoo.fr](mailto:fournier_smh@yahoo.fr)  
[www.saisonmusicale.fr](http://www.saisonmusicale.fr)

### Chant

#### Amorgen - Groupe vocal Borboleta

Age : à partir de 16 ans  
Lieu : Salle polyvalente C. Freinet  
Horaires : mercredi de 20h à 22h  
Contact : Mme HARDIT - 06 46 09 41 39  
Courriel : [amorgen-festivoix@laposte.net](mailto:amorgen-festivoix@laposte.net)  
[www.amorgen-maisondelavoix.fr](http://www.amorgen-maisondelavoix.fr)

### Caen Jazz Action

Ateliers Jazz instruments - Jazz vocal - Orchestre - Harmonie et stage d'été début juillet  
Age : à partir de 10 ans  
Lieu : Maison de la musique  
Horaires : lundi et mardi de 18h à 22h  
Contact : Mme BRICARD - 02 31 95 13 14  
Courriel : [caenjazzaction@voila.fr](mailto:caenjazzaction@voila.fr)

### Club de la retraite active

Lieu : La Fonderie - Local Jaune  
Horaires : mardi de 14h30 à 16h  
Contact : 02 31 93 19 05 - 02 31 94 72 70  
Courriel : [crac.herouville@sfr.fr](mailto:crac.herouville@sfr.fr)

### Chorale Aidéo

Age : à partir de 18 ans  
Lieu : Maison de la Musique  
Horaires : mardi de 20h30 à 22h30  
Contact : Mme CASTEROUGE 06 84 83 00 42  
Courriel : [contact@chorale-aideo.fr](mailto:contact@chorale-aideo.fr)

### Association Gloria N'Kembo - Chorale Gloria

Age : à partir de 16 ans  
Lieu : Salle d'activité église St François  
Horaires : samedi à 16 h 30  
Contact : Mme MIYOULOU 06 12 97 43 59  
Courriel : [gloriankembo@yahoo.fr](mailto:gloriankembo@yahoo.fr)

### Jardin musical

**Maison de la musique**  
(Atelier trimestriel)  
Age : à partir de la grande section maternelle  
Contact : 02 31 53 67 00

### Eveil à la musique

#### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : 4 à 8 ans  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : [secretariat.mjcmpt@orange.fr](mailto:secretariat.mjcmpt@orange.fr)  
[www.mjc.herouville.free.fr](http://www.mjc.herouville.free.fr)

### Bien Naître et Grandir

Age : de 1 à 5 ans  
Lieu : Café des Parents et des Enfants - 7.08, Quartier de la Grande Delle  
Horaires : 2 mercredis/mois de 16h à 17h (1 an/ 5ans)  
1 vendredi/mois à 9h30 (1an/3ans)  
Contact : 09 54 33 63 40 ou 06 81 85 40 31  
Courriel : [association.bng@free.fr](mailto:association.bng@free.fr)  
[www.cafe-parent-enfant.org](http://www.cafe-parent-enfant.org)

### Maison de la musique

Enfants à partir du C.P  
Contact : 02 31 53 67 00

### Formation musicale et pratique instrumentale

### Maison de la Musique

Formation musicale, clarinette, flûte à bec, flûte traversière, guitare, percusion, piano, saxophone, trombone, trompette, tuba, violon, violoncelle ...  
Age : enfants et adultes  
Contact : 02 31 53 67 00

### A.D.M.H.

Pour tous ceux qui s'adonnent aux musiques actuelles, il existe également des formations aux studios d'enregistrements et de répétitions (3 Locaux de répétition entièrement équipés ouverts 7jours/7)

Lieu : Big Band Café - la Fonderie  
Contact : 02 31 47 96 13  
Courriel : [contact@bigbandcafe.com](mailto:contact@bigbandcafe.com)  
ou [technique@bigbandcafe.com](mailto:technique@bigbandcafe.com)  
(locaux de répétition)  
[www.bigbandcafe.com](http://www.bigbandcafe.com)



### Guitare

#### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : tout public  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : [secretariat.mjcmpt@orange.fr](mailto:secretariat.mjcmpt@orange.fr)  
[www.mjc.herouville.free.fr](http://www.mjc.herouville.free.fr)

### Jazz

### Caen Jazz Action

Batterie, contrebasse, guitare, harmonie-piano, saxophone, trompette, voix, improvisation libre, orchestre et master-class + stage d'été début juillet  
Lieu : Maison de la Musique  
Horaires : lundi et mardi de 18h à 22h  
Contact : Mme BRICARD - 02 31 95 13 14  
Courriel : [caenjazzaction@voila.fr](mailto:caenjazzaction@voila.fr)

## Musique Ancienne

### ARMABN

(Association pour le Rayonnement de la Musique Ancienne en Basse-Normandie)  
Lieu : Maison de la Musique  
Horaires : un jeudi sur deux de 20h30 à 22h30  
Contact : M. SEGRETIER - 06 87 46 68 44  
Courriel : armabn14@yahoo.fr

## Musique et Handicap

### Maison de la Musique

Ateliers de musique adaptés aux personnes en situation de handicap  
Age : tout public  
Tél. : 02 31 53 67 00

## Musique du Monde

### SALEM

Orchestre percussions et instruments à vent  
Age : à partir de 16 ans  
Contact : M. MOULANIER - 02 31 43 57 51  
ou 06 08 22 34 21  
Courriel : salem.ass@free.fr

## Orchestre



### Maison de la musique

Ateliers de pratique collective : Harmonie d'Hérouville - Orchestre Molto Più - Harmonie junior - Ensemble à cordes - Atelier d'improvisation  
Contact : 02 31 53 67 00

## Percussions et rythmes Caraïbéens

### Association antillaise Madras

Age : Adulte  
Lieu : Salle polyvalente (piscine)

Horaires : vendredi de 18h à 22h  
Contact : M. DORVILLIUS - 02 31 95 16 50

### Couleur Calao

Développer l'apprentissage des percussions, intervenir dans les milieux péri-scolaires, centres de loisirs, auprès des personnes en difficultés (formation - stage - animation - parade)  
Lieu : Salle polyvalente du Val

Horaires : samedi de 10h à 12h (5/14 ans), 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> samedis du mois de 15h à 17h30 (à partir de 14 ans)

Contact : M. BINIAKOUNOU  
02 31 95 08 18 ou  
Mme BONNEL - 02 31 23 75 22  
Courriel : couleurcalao@free.fr

### Association Euro Tropical

Age : à partir de 6 ans  
Lieu : Salle polyvalente Montmorency  
Horaires : samedi de 13h à 16h  
Contact : M. THEOTA - 06 14 09 42 83

### Association culturelle Métissakana

Apprentissage du Balafon  
Age : 17 ans  
Lieu : Salle polyvalente du val  
Horaires : jeudi de 19h à 20h  
Contact : Mme LENTIN - 06 26 45 60 67  
Courriel : asso.metissakana@hotmail.fr  
<http://asso.metissakana.com>

### Association Salem

Intervention musicale en milieu scolaire ( primaire, secondaire), agréé Education nationale  
Age : à partir de 8 ans  
Lieu : Maison de la Musique  
Contact : M. MOULANIER - 02 31 43 57 51  
ou 06 08 22 34 21  
Courriel : salem.ass@free.fr

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : tout public  
Lieu : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : jeudi de 18h30 à 20h  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr  
[www.mj.c.herouville.free.fr](http://www.mj.c.herouville.free.fr)

### Association Tou'kina

Age : à partir de 10 ans  
Contact : M SECK - 06 88 43 18 58  
Courriel : leonalbertine@yahoo.fr

## SANTÉ



### Aide à domicile

#### Association de l'Aide Familiale Populaire/ Confédération Syndicale des Familles

Des professionnels de l'Aide à Domicile depuis 1949  
Lieu : 3.20, Quartier du Val  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h à 12h et 14h à 17h30 (17h vendredi)  
Contact : 02 31 43 41 41  
Courriel : aafp.csf.14@wanadoo.fr  
[www.aafp14.org](http://www.aafp14.org)

#### Association Solidarité - Action - Soutien

Intervention 24h/24 h - 7jours/7jours  
Lieu : 11.05, Quartier des Belles Portes  
Contact : 02 31 46 23 45  
Courriel : sas@herouville.net

### Don du sang

#### Art de donner

Contact : Patrick Arz - 02 31 46 23 45



### E.F.S.

Etablissement Français du Sang  
1, rue du Professeur Joseph Rousselot  
14000 Caen  
Contact : 02.31.53.53.53.  
Courriel : normandie@efs.sante.fr  
[www.dondusang.net](http://www.dondusang.net)

### Ecoute et soutien

#### Advocacy

Animer des espaces d'activités culturelles et sociales pour des personnes en souffrance psychologique - Développer des actions militantes pour la parole des personnes en souffrance psychique  
Age : Adulte

Lieu : Maison des Associations  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 17h30  
Contact : 02 31 94 70 25 ou 06 38 95 89 44  
Courriel : dradvocacybn@hotmail.fr

### Le Cercle de l'Evasion

Apporte un relais aux familles : Accueil des personnes âgées et/ou handicapées  
Lieu : 11.05, Quartier des Belles Portes  
Horaires : lundi de 14h à 16h30  
Contact : 02 31 46 23 44

### CAMP

Soutien et écoute psychologique  
Lieu : Centre Commercial de la Haute Folie  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 18h  
Contact : 02 31 43 94 50

## France Alzheimer Calvados

Permanence téléphonique : du lundi au vendredi  
06 07 49 79 17  
Courriel : infoalz14@gmail.com

## S.O.S. Amitié

Service d'aide par téléphone aux personnes éprouvant des maux divers : angoisse, solitude,...  
Ecoute téléphonique 24h/24h  
Contact: 02 31 44 89 89  
Courriel : sosamitiecaen@sfr.fr  
www.sosamitie-caen.wifeo.com

## V.M.E.H. Calvados

Visite aux malades du CHU et CHR de Caen et Maison de Convalescence Bétharam  
Lieu : 53, bld de la Charité – Caen  
Contact : 02 31 73 18 72  
Courriel : vmeh.14@free.fr  
vmeh.14free.fr

## Handicap soutien

### A vue de Truffe

Ecole de Chiens Guides d'Aveugles de Caen-Normandie  
Lieu : 138, rue de l'Eglise – Hérouville  
Contact : Mme FOURNIER ou M. MOREAU – 02 31 39 61 53  
Courriel : avuedetruffe@orange.fr  
www.avuedetruffe.fr

### Association des habitants du quartier du Bois

AMISEP (Ami Sclérose En Plaques) - écoute et échange entre personnes atteintes d'une sclérose en plaques

Age : adultes  
Lieu : salle polyvalente C. Freinet  
Horaires : seront précisés à la rentrée (QI GONG AMISEP) - de 16h à 19h (QI GONG) -  
Contact : Mme ONNÉE – 06 86 22 04 21

### Groupe de parole AMISEP

Lieu : Local - 19.15, Quartier du Bois  
Horaires : un vendredi par mois de 14h à 18h  
Contact : M. BONFARDIN – 02 31 95 71 59

### Bouge tes bouchons du Calvados

Collecte de bouchons en vue de financer des projets envers les handicapés sportifs et des projets humanitaires.  
Lieu : 8.11, rue d'Epron  
Horaires : Dépôt possible 24h/24h

7jours/7 au local

Contact : M. TESSIER - 06 80 51 02 84  
Courriel : bouchons14@free.fr  
http://bouchons14.free.fr

## Association des Paralysés de France

Mouvement de défense et d'accompagnement de personnes en situation de handicap moteur. L'association propose également des séjours, sorties et ateliers.  
Age : à partir de 18 ans  
Lieu : 52, rue Louis Robillard – CAEN  
Horaires : lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 - vendredi de 8h30 à 12h30  
Contact : 02 31 35 19 40  
Courriel : dd.14@apf.asso.fr

## Institut d'Education Motrice

Age : de 4 à 20 ans  
Lieu : 160 impasse du Hamel  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h (sauf vacances scolaires)  
Contact : M. SAUVAGE - 02 31 95 25 02  
Courriel : iemapf@noos.fr

## Handi'Cap Citoyen

Fédération inter-handicap administrée, gérée et animée par des personnes en situation d'handicap. Défense des principes d'égalisation des chances et pour la pleine participation citoyenne de tous. L'association propose des ateliers cuisine, des actions de sensibilisation autour du handicap et de la santé et apporte un soutien par les paires aux personnes en situation d'handicap.  
Age : à partir de 18 ans  
Lieu : 1, rue Abbé Lucas  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30  
Contact : 02 31 95 48 89  
Courriel : handicpcitoyen@wanadoo.fr

## R.S.V.A.

(Réseau de Services pour une Vie Autonome) Réseau de santé pour l'autonomie des personnes en situation de handicap  
Lieu : Espace Robert Schuman  
3, place de l'Europe  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Contact : 02 31 53 97 94  
Courriel : secretariat.rsva@live.fr ou coordination.rsva@live.fr  
www.rsva.fr

## Médiation santé publique

### La Voix des femmes

Suivi de santé, aide liée aux problèmes administratifs et isolement de la personne  
Lieu : Pôle de Cohésion Sociale  
Contact : Mme KAMTCHOUNG  
02 31 95 45 29 (sur rendez-vous)  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

### IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé de Basse-Normandie)

Diffusion de documents d'information en santé - Aide et conseils à la mise en place d'actions de santé

Lieu : 3, place de l'Europe  
Horaires : lundi au vendredi de 13h30 à 17h50 – mercredi de 8h30 à 12h30 (sauf vacances scolaires : mardi et jeudi de 13h30 à 17h30)  
Contact : 02 31 43 83 61  
Courriel : irepsbn@orange.fr  
www.irepsbn.org

### Atelier Santé Ville

Effectue un travail en faveur de la prévention et de l'éducation à la santé. Bienvenue à tous à des temps d'informations et d'échanges organisés tout au long de l'année.

Coordination et animation d'un réseau de partenaires locaux. Relais des campagnes nationales et locales de prévention et contacts avec des professionnels de la santé.

Lieu : Consom' Boutique (CCAS)  
2.02, Quartier des Belles Portes  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h  
Contact : 02 31 95 21 60  
Courriel : consomboutique-ccas@herouville.net

### Club Cœur et Santé

(Fédération Française de Cardiologie (FFC)) Organisent des séances de Phase III pour aider les cardiaques à recouvrer une vie familiale, sociale et professionnelle normale après l'accident cardiaque, par la pratique d'une activité physique et sportive adaptée.

Lieu : 4.05, quartier de la Haute Folie  
Horaires : mardi de 10h à 11h45 – mercredi de 15h à 18h45 – vendredi de 10h à 12h  
Contact : M. SINTES - 06 26 21 24 33  
Courriel : sintesp@orange.fr

## Prévention et écoute SIDA

### Sida - info service

Numéro vert : 0800 840 800 (24h/24h)

### Sida - Info Droit

Numéro vert : 0810 636 636

## Point de Départ

Association bas-normande de lutte contre le SIDA et maladie sexuellement transmissible  
Age : tout public  
Lieu : 1, rue de Bouvreuil – CAEN  
Contact : 02 31 75 02 00 ou 06 81 70 05 68  
Courriel : point-de-depart@wanadoo.fr

## Sid'Accueil Basse-Normandie

Accueil et soutien des personnes malades, distribution de matériel stérile, prévention en milieu scolaire...  
Information et Prévention  
Lieu : 126, rue Caponière – CAEN  
Horaires : lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 (l'après-midi sur rendez-vous)  
Contact : 02 31 86 82 82  
Ligne toxicomanie : 02 31 38 97 68  
Courriel : sidacbasnormand@aol.com  
www.sidacbasnormand.neuf.fr

## Prévention, et écoute toxicomanie, Alcoolisme...

### Maison des addictions

Pour problématiques addictives (alcool, tabac, jeux, drogue...).  
Lieu : Pôle santé de la Grâce de Dieu  
41, avenue Charles de Foucault – CAEN  
Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 18h (fermeture jeudi entre 12 h 30 et 15 h 30)  
Contact : 02 31 52 95 90  
Courriel : maisondesaddictions@wanadoo.fr  
www.anpaa14.com

### IRSA

(Institut Inter-régional pour la Santé)  
Bilan de santé et aide à l'arrêt du tabac  
Lieu : 10, place François Mitterrand  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 16h30  
Contact : 02 31 54 41 00  
www.irsa.fr

### CSAPA (Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie)

Lieu : 45, rue de Bretagne – CAEN  
Horaires : du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h30 (fermé le mardi 9h20 à 13h)  
Contact : 02 31 85 56 80  
Courriel : csapa@chs-caen.fr

### Permanence Ecoute Cannabis (CCAA)

(anonyme et gratuite)  
Lieu : 9, rue du Dr Vincent – CAEN  
Horaires : du lundi au jeudi de 8h à 18h30 (vendredi 17h30)  
Contact : 02 31 93 61 32

## Association Vie Libre

(information, alcoologie, réunion)

Lieu : salle polyvalente Montmorency

Horaires : 4<sup>ème</sup> vendredi du mois de 20h à 23h30

Permanence : rue de l'église

Ancienne mairie de 17h30 à 19h

Horaires : le mardi de 17h30 à 19h

Contact : M. FAUCONNIER - 06 83 89 76 73

ou M. DAVOURIE - 06 77 44 29 37

Courriel : ggf@neuf.fr

## Ecoute féminine (sur rendez-vous)

Contact : Mme DAVOURIE - 02 31 74 26 09

ou Mme HULIN - 02 31 73 20 75

Courriel : dominique.davourie@numericable.fr

## Protection Maternelle et Infantile

### Centre Médico-social

Suivi des femmes enceintes et des nourrissons (sur rendez-vous)

Lieu : Esplanade François Rabelais

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h30

Contact : 02 31 46 73 00

## Planning Familial du Calvados

Accueil, écoute, information et orientation sur la sexualité et les violences (entretien individuel anonyme et gratuit)

Age : tout public

Lieu : 3, bld Lyautey - CAEN

Horaires : du lundi au jeudi de 9h à 17h (vendredi fermeture 16 h)

Contact : 02 31 82 20 50

Courriel : mfpf14@yahoo.fr

Internet : [www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

## Prévention Psychologique Parentale

Espace parents Ecoute individuelle et animation de groupes de parole

Lieu : 11.14 Quartier des Belles Portes

Horaires : mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Contact : 02 31 43 50 69

Courriel : espace-parents@wanadoo.fr

## Relaxation

### Association Ré-création

Age : A partir de 18 ans

Lieu : Salle polyvalente Montmorency

Horaires : jeudi de 17h à 19h30

Contact : Mme GILLERON - 02 31 44 95 01

## Association "Corps en Jeu"

- Atelier d'Eutonie : Ecoute du corps, détente, régulation des tensions

Age : à partir de 18 ans

Lieu : Pôle Animation et Jeunesse

Horaires : un samedi par mois de 9h30 à 11h

Contact : Mme DOMERGUE - 09 64 25 49 42

MJC - 02 31 95 78 18

Courriel : corps\_jeu@hotmail.com

<http://corpsenjeu.jimdo.com>

## Association des habitants du Bois

Age : Adultes

Lieu : Local - 19.15, Quartier du Bois

Horaires : mardi de 18h30 à 19h30

Contact : Mme HENAUT - 02 31 96 20 47

06 87 71 43 27

## Secourisme

### U.N.A.S.S. Formation 14

Formation A.F.P.S. (Premiers Secours)

S.S.T. (Sauvetage et Sécurité du Travail)

P.S.E. 1 et 2 (Premiers Secours en Equipe et avec matériel - 50h en cours du soir) - Tenue de Poste de Secours

Horaires : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h15 à 12h et de 13h30 à 16h45

Lieu : 1210, rue Léon Foucault

Contact : 02 31 47 56 87

Courriel : calvados@secouristes.com

<http://asslpft14.info>

## Soins palliatifs

### ASPEC

(Association de Soins Palliatifs en Calvados)

Accompagnement moral des personnes atteintes de maladie grave et en fin de vie

Lieu : 15, rue de la Girafe - CAEN

Horaires : mardi de 14h à 17h et le vendredi de 10h à 12h

Contact : 02 31 44 97 41 ou Mme BAILLIOT 06 72 51 01 37

Courriel : aspec14@wanadoo.fr

[www.association.aspec.free.fr](http://www.association.aspec.free.fr)

## Sophrologie

### Association la Vie Nouvelle

Lieu : salle polyvalente C. Freinet

Horaires : mercredi de 18h30 à 19h45

Contact : M. BOUREAU - 02 50 50 32 47

Courriel : brigitte.lecolley@laposte.net

## Téléthon

### Association des habitants de la Grande Delle

Lieu : La Fonderie et salle polyvalente de la Grande Delle

Journées des 2 et 3 décembre 2011

Contact : Mme CAM ou Mme DUVIEU 02 31 91 02 92

Courriel : ahqgd@orange.fr ou

[ahqgd@free.fr](http://ahqgd@free.fr)

[www.assograndedelle.org](http://www.assograndedelle.org)

# SÉNIORS & PERSONNES ÂGÉES



## Loisirs et Vie Sociale

### Club de la retraite active

Gymnastique, yoga, danse de salon et folklorique, piscine, théâtre, chant, émaux, peinture sur soie, informatique, gym douce, relaxation et excursions

Lieu : la Fonderie - Local Jaune

Contact : 02 31 93 19 05 - 02 31 94 72 70

Courriel : crac.herouville@sfr.fr

### Université Inter-âge

Apprendre, découvrir : conférence, enseignement - (Allemand - Anglais - Espagnol - Russe - Italien), philosophie, géopolitique, histoire de l'art et de la musique, astronomie, dessin, peinture, échecs, bridge, scrabble, théâtre....

Age : Adultes

Lieu : Maison des Associations

10.18, Quartier du Grand Parc

Permanences : mardi et jeudi de 9h 30 à 11h 30 (sauf vacances scolaires)

Pré-inscription pour les nouveaux adhérents le 26 septembre 2011 à 14h - salle polyvalente du Grand Parc

Inscription : 29 septembre - 14 h à salle des mariages - Hôtel de Ville

Contact : 02 31 94 85 28

Courriel : uia.herouville@laposte.net

<http://perso.orange.fr/uia.herouville>

### Aide à domicile

### Association d'Aide Familiale Populaire / CSF

Des professionnels de l'Aide à Domicile depuis 1949

Lieu : 3.20, Quartier du Val

Horaires : du lundi au vendredi de 8h à 12h et 14h à 17h30 (17h vendredi)

Contact : 02 31 43 41 43

Courriel : aafp.csf.14@wanadoo.fr

[www.aafp14.org](http://www.aafp14.org)

### Association Solidarité - Action - Soutien

Maintien à domicile des personnes âgées

Intervention 24h/24h - 7jours/7jours

Permanences : de 9h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h

Lieu : 11.05, Quartier des Belles Portes

Contact : 02 31 46 23 45

Courriel : sas@herouville.net

### Le Service à la Personne (CCAS)

Maintien à domicile des personnes âgées et/ou handicapées CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique), aides à domicile, portage de repas, télésignal, etc.

Lieu : 11.05, Quartier des Belles Portes

Contact : 02 31 46 23 46

Courriel : servicealapersonne@herouville.net

### Gymnastique

### Association Siel Bleu

Gymnastique, équilibre, prévention des chutes pour les séniors

Lieu : salle polyvalente Montmorency

Horaires : jeudi de 9h à 10h15

Contact : Mme LECOSSEC - 06 98 03 00 04

Courriel : sandrine.lecossec@sielbleu.org

# SPORTS



## Base nautique de Beauregard

La Base Nautique de Beauregard est un équipement municipal. Elle propose des activités de voile et kayak aux scolaires hérouvillais (CM1-CM2), aux groupes de jeunes durant les vacances scolaires (colonies, MJC...) et aux particuliers les mercredis après-midi. Trois associations hérouvillaises y pratiquent des activités nautiques : le CHARM (aviron), Hérouville Nauti Sports (Voile) et le CLEHSC (voile, kayak et stages multisports). Contact : Christophe LY - 02 31 43 73 46 Courriel : basenaut@club-internet.fr

## Voile / Kayak / Stage multidisciplines

### Centre de Loisirs Éducatifs d'Hérouville Saint-Clair (CLEHSC)

Age : de 8 à 16 ans  
Lieu d'inscription : Siège du CLEHSC 1.04 quartier de la Grande Delle (dans l'école Blaisot) - 14200 Hérouville Saint Clair  
Horaires d'ouverture au public (inscriptions, questions...) : mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ou jeudi de 9h à 18h (même le midi, sauf pendant les vacances scolaires, mêmes horaires que le mercredi).  
Jours de l'activité : mercredis de semaines scolaires et tous les jours ouverts pendant les vacances scolaires. Attention : le « Test anti panique » ou à défaut le brevet de natation 25 m sont obligatoires. La Base Nautique est fermée de décembre à février inclus.  
Contact : 02 31 43 91 91 – Fax 02 31 94 52 37  
Courriel : clehsc.herouville@laposte.net

## Voile

### Hérouville Nauti-Sports

Entrainement sportif à l'année et possibilité de régates le week-end  
Age : à partir de 8 ans  
Horaires : mercredi de 14h à 17h15, possibilité de régates le week-end  
Contact : Céline JOSSELIN - 06 84 70 24 53  
Christophe LY 02 31 43 73 46  
Courriel : josselin.celine@gmail.com

## Aviron

### C.H.A.R.M.

(Club Hérouvillais d'Aviron de Rivière et de Mer) Pratique de l'aviron sur le canal et en mer  
Obligation de savoir nager  
Age : à partir de 16 ans  
Horaires : samedi et dimanche matin :  
Initiation : 10h15 à 12h30 - Confirmé : 9h à 12h  
Reprise de l'activité le dimanche 11 septembre 2011  
Contact : Mme SALIGNIERE - 06 64 75 18 23  
Courriel : soniasaligniere@yahoo.fr  
club@avironcharm.fr - www.avironcharm.fr

## Aïkido

### Aïkicloud Hérouville

Age : Enfants à partir de 6 ans et Adultes  
Lieu de l'activité : dojo municipal  
Horaires : mercredi de 14h30 à 15h30 (6-10 ans) - mercredi de 18h à 19h (10-14 ans) - lundi de 19h à 21h30 - mercredi de 19h à 20h30 - jeudi de 19h à 21h (14 ans et adultes)  
Contact : M. SIBBILLE - 09 66 81 20 09  
Courriel : Jean-Paul.Sibbille@wanadoo.fr  
www.aikido-herouville.com

## Aquajogging

### Club des Marsouins

Age : à partir de 18 ans  
Lieu de l'activité : piscine Montmorency  
Horaires : se renseigner auprès du club  
Contact : M. LERECULEY - 02 31 94 86 79  
Courriel : club-des-marsouins@orange.fr  
www.clubdesmarsouins-herouville.fr

## Aquagym

### Ass. des habitants de Montmorency-Bourg

Age : à partir de 16 ans  
Lieu de l'activité : Piscine Montmorency  
Horaires : mardi de 11h15 à 12h  
Contact : Mme TISSOT - 02 31 95 67 13

## Club des Marsouins

Age : à partir de 18 ans  
Lieu de l'activité : piscine Montmorency  
Horaires : se renseigner auprès du club  
Contact : M. LERECULEY - 02 31 94 86 79  
Courriel : club-des-marsouins@orange.fr  
www.clubdesmarsouins-herouville.fr

## Arts du cirque

### Les Artistochats

Activité : Initiation aux arts du Cirque  
Age : à partir de 4 ans  
Lieu de l'activité : Petite salle Daniel Huet  
Horaires : lundi, mardi, vendredi de 17h à 20h15 - mercredi de 9h à 12h et de 14h à 20h - jeudi de 16h à 20h15  
Action : Stages pendant les vacances scolaires  
Contact : Mme BELLEMER  
02 31 24 45 29 ou 06 30 82 20 70  
Courriel : sylvie.bellemer@orange.fr  
www.artistochats.fr

## Athlétisme

### S.C.H Athlétisme

Athlétisme loisirs et compétition pour valides et handicapés  
Age : à partir de 13 ans  
Lieu de l'activité : Stade Prestavoine  
Horaires : lundi, mardi et jeudi de 18h à 20h  
mercredi de 17h à 20h – samedi de 10h30 à 12h30  
Contact : M. DACH - 06 07 51 50 20  
M. LAUMAILLEE - 06 82 40 54 47  
Courriel : schathle@orange.fr  
Internet : sch.athle.org

## Ecole d'Athlétisme

### Eveil athlétique

Age : à partir de 6 ans  
Lieu de l'activité : Stade Prestavoine

Horaires : mercredi de 14h à 16h30

Contact : M. LAUMAILLEE - 06 82 40 54 47

Courriel : schathle@orange.fr

Internet : sch.athle.org

## Baby gym

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : de 2 à 6 ans  
Lieu de l'activité : Pôle Animation et Jeunesse  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secretariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mj.c.herouville.free.fr

## Badminton

### Espace Loisirs Sportifs Hérouville

Ecole de Sport et location de terrains  
Age : à partir de 9 ans

Lieu de l'activité : Espace Trois Raquettes  
Horaires : du lundi au vendredi de 10h à 22h, le samedi de 9h à 20h et dimanche de 9h à 13h  
Contact : M. LOUIS - 02 31 95 05 84  
Courriel : espace3r@yahoo.fr

## Basket

### Hérouville Basket

Entraînements, matchs, centre de perfectionnement, projet basket école  
Age : du baby basket (5 ans) aux seniors  
Lieu de l'activité : Gymnase Humbert  
Horaires : du lundi au vendredi de 17h30 à 22h (mini-poussins à seniors) ; le samedi de 10h à 12h (baby-basket) ; matchs les samedis et dimanches  
Contact : David ONILLON - 06 64 82 41 00 et Philippe ONILLON - 06 78 71 05 27  
Courriel : herouvillebasket@orange.fr  
philipeonillon0131@orange.fr  
http://herouvillebasket.viabasket.fr

## B.Ball State

Organisation de tournois de basket et de stages de basket

Age : à partir de 11 ans  
Lieu de l'activité : Prestavoine /Huet /Humbert  
Contact : M. YAMBA - 06 11 26 94 24  
Courriel : bballstate@hotmail.com  
www.bballstate.net

## Boxe anglaise

### Hérouville Boxing Club

Age : à partir de 14 ans  
Lieu de l'activité : Salle de boxe de la Fonderie  
Horaires : selon la catégorie (Boxe éducative Assaut, Boxe amateur, Boxe loisir)  
Contact : M. HEUDE - 02 31 73 32 33 ou 06 15 45 60 00  
Courriel : dominique.heude@orange.fr  
http://hiblaforderie.jimdo.com

## Boxe française - Savate

### Inter-Boxes Hérouville

Age : à partir de 13 ans

Lieu de l'activité : Salle de boxe de la Fonderie

Horaires : lundi de 19h30 à 21h30 - Jeudi de 20h à 22h

Contact : M. CLAVIER - 06 71 30 12 62 ou 06 60 27 57 03

Courriel : hib.lafonderie@yahoo.fr

<http://hiblafonderie.jimdo.com>

## Boxe éducative

### Inter-Boxes Hérouville

Ages : 8 - 12 ans

Lieu de l'activité : Salle de boxe de la Fonderie

Horaires : mercredi de 16h30 à 18h

Contact : M. KHEDJAM - 06 60 27 57 03

Courriel : hib.lafonderie@yahoo.fr

<http://hiblafonderie.jimdo.com>

## Capoeira

### M.J.C. / Association Capoeira Lagoa

#### Azul Normandie

La Capoeira associe la lutte, la danse, la musique ...)

Age : tout public

Lieu : Pôle Animation et Jeunesse

Professeur : Mestrando Serra Pelada

Horaires : lundi de 20h30 à 21h45

Contact : 02 31 95 78 18

Courriel : [secretariat.mjcmpt@orange.fr](mailto:secretariat.mjcmpt@orange.fr)  
[www.mjc.herouville.free.fr](http://www.mjc.herouville.free.fr)

## Association Capoei Gym

Séances d'initiation à la Capoiera

Age : à partir de 8 ans

Lieu : Salle Multi activités du Val St Clair

Animateur : Rémi Hubert

Horaires : mercredi de 19h30 à 21h -

Samedi de 11h à 13h

Contact : Rémi HUBERT 06 25 10 82 17

Courriel : [sos@lagoaazul-normandie.fr](mailto:sos@lagoaazul-normandie.fr)  
<http://lagoaazul-normandie.fr>

## Course à pied

### Association Sport et Loisir Hérouville (ASLH)

Age : à partir de 15 ans

Lieu de l'activité : parking hôtel Ibis, gymnase

Laporte et parking collège Mandela.

Horaires : lundi et mercredi de 18h à 19h30 - samedi à 9h30 à 10h30.

Contact : M. RICHERT - 06 88 07 49 15

M. CARREL (entraîneur diplômé FFA) 02 31 43 59 02

Courriel : [bruno.carrel@wanadoo.fr](mailto:bruno.carrel@wanadoo.fr)

<http://aslh.e-monsite.com> et [www.herouvilleddanslacourse.com](http://www.herouvilleddanslacourse.com)

## Cyclisme

### Union Cycliste Ifs-Hérouville

Initiation et accompagnement à la pratique du cyclisme (route-piste-cyclo cross-école)

Age : à partir de 5 ans

Entraînements : mercredi et samedi de 14h à 17h

Lieu de rassemblement : Parking de la Fonderie, avenue du Haut Crépon

Contact : M. CATHERINE - 06 62 28 91 54

ou M. DURAND - 02 31 72 45 92

Courriel : [ucih.courses@orange.fr](mailto:ucih.courses@orange.fr)

[gdurand2@orange.fr](mailto:gdurand2@orange.fr)

<http://ucih.over-blog.com>

## Association Cyclotourisme Hérouvillaise

Randonnées et brevets cyclotouristes

Lieu : parking du Bois de Lébisey

Eté : samedi et dimanche à 8h30

Hiver : samedi à 13h30 - dimanche à 9h

Contact : M. CHAUSSEPIED - 02 31 95 68 45

M. FIANT - 06 08 42 02 29

Courriel : [chausseped.michel@hotmail.fr](mailto:chausseped.michel@hotmail.fr)

<http://ach.cyclos.free.fr>

## Equitation, voltige, attelage et promenade

### Ecuries du Petit Dan

Age : à partir de 3 ans

Lieu de l'activité : Ecuries du Petit Dan

Rue du vieux Colombier

Activités : Du lundi au samedi

Contact : Cécile KERSULEC

02 31 43 80 34 ou 06 80 10 15 40

## A.D.P.A.V.E.

Association Des Parents et Amis des Voltigeurs Equestres

Lieu de l'activité : Ecuries du Petit Dan

Rue du vieux Colombier

Activités : Du lundi au samedi

Contact : Mme BEAUQUESNE - 06 17 10 18 93

ou 06 37 64 90 36

Courriel : [vero.beauquesne@live.fr](mailto:vero.beauquesne@live.fr)

## Escalade

### Espace Loisirs Sportifs Hérouville

Age : à partir de 5 ans

Lieu de l'activité : Salle Escalade Aventure

Horaires d'ouverture au public : du lundi au vendredi de 17h à 22h ; le samedi de 10h à 18h

Accueil groupes du lundi au vendredi de 9h à 17h

Contact : 02 31 94 19 86

Courriel : [info@escaladeaventure.com](mailto:info@escaladeaventure.com)

[www.escaladeaventure.com](http://www.escaladeaventure.com)

## Beauregard Aventure

Age : à partir de 2 ans

Lieu de l'activité : Parc du château de Beauregard

Horaires : basse saison (mars à novembre) :

mercredi à partir de 13h - week-end à partir de 10h. Jours fériés et ponts : à partir de 10h - Juillet et Août : tous les jours à partir de 10h - Vacances de Toussaint : tous les jours à partir de 13h.

Contact : 06 07 63 01 31

[www.beauregard-aventure.com](http://www.beauregard-aventure.com)

## Escrime

### La Rapière d'Hérouville

Age : à partir de 5 ans

Lieu de l'activité : Gymnase La Varenne

Horaires : lundi, mardi et vendredi de 17h30 à 21h00 (variable suivant les groupes) - mercredi de 14h à 19h (moustiques, débutants, école d'escrime) - jeudi de 19h à 20h30

Contact : M. MALARD - 06 62 33 46 60

M. CHAUME - 06 46 47 25 69

Courriel : [larapiereherouville@hotmail.fr](mailto:larapiereherouville@hotmail.fr)

[www.hsc.escrime.free.fr](http://www.hsc.escrime.free.fr)

## Fitness

### Hérouville Musculation

Age : à partir de 15 ans

Lieu de l'activité : Gymnase Val Saint-Clair

Horaires : lundi, et vendredi de 17h45 à 18h45

Contact : M. LEROUX - 06 62 06 91 03 ou 02 50 50 39 12

## M.J.C. - Maison pour Tous

Body Work / Stretching relaxation Fessiers

Abdominaux Cuisses

Age : Adultes

Lieu de l'activité : Pôle Animation et Jeunesse

Horaires : mardi et vendredi de 12h25 à 13h25

Contact : 02 31 95 78 18

Courriel : [secretariat.mjcmpt@orange.fr](mailto:secretariat.mjcmpt@orange.fr)

[www.mjc.herouville.free.fr](http://www.mjc.herouville.free.fr)

## Football

### SCH Football

Age : à partir de 6 ans

Lieu de l'activité : Zone sportive Prestavoine

Horaires : mercredi de 9h à 12h et de 14h à 19h - lundi de 17h30 à 19h, mardi, et vendredi de 17h à 19h - lundi, mardi, mercredi, vendredi de 19h à 21h, jeudi de 17h à 21h30 pour les seniors

Contact : 02 31 94 69 05

Courriel : [schfootball.herouville@gmail.com](mailto:schfootball.herouville@gmail.com)

[www.herouvillefoot.com](http://www.herouvillefoot.com)

## Gymnastique

### Gym Saint-Clair (gymnastique volontaire)

Age : adultes

Lieu de l'activité : salle multi activités du Val St Clair

Horaires : mardi et jeudi de 9h30 à 10h30

Contact : Mme GUENON - 02 31 44 85 00 ou 06 71 79 75 64

Mme RONDEAU - 02 31 44 27 77

Courriel : [jp.guenon@orange.fr](mailto:jp.guenon@orange.fr)

[mariefrancerondeau@gmail.com](mailto:mariefrancerondeau@gmail.com)

## La voix des femmes

Age : adultes

Lieu de l'activité : Salle Polyvalente du Grand Parc

Horaires : mardi de 11h à 12h et de 14h à 15h - jeudi de 19h30 à 20h30 - vendredi 14h à 15h

Contact : Mme GESLIN - 02 31 95 45 29

Courriel : [lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr](mailto:lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr)

## Association de quartier Montmorency-Bourg

Age : à partir de 16 ans

Lieu de l'activité : Salle polyvalente Montmorency

Horaires : mercredi de 19h15 à 20h45

Contact : Mme TISSOT - 02 31 95 67 13

## Association du quartier de la Grande Delle

Gymnastique avec Kinésithérapeute

Lieu de l'activité : Salle polyvalente de la Grande Delle

Horaires : mardi de 20h à 21h

Contact : Mme BASSET - 02 31 94 86 01 -

AHQGD - 02 31 91 02 92

Courriel : [ahqgd@orange.fr](mailto:ahqgd@orange.fr)

[www.assograndedelle.org](http://www.assograndedelle.org)

## Association des habitants du Bois

Age : Adultes

Lieu de l'activité : Salle polyvalente C. Freinet

Horaires : lundi de 19h à 20h ou de 20h à 21h

Contact : Mme COULON - 09 50 98 14 80

06 81 65 44 84

## Association Loisirs et Détente et de l'Environnement des Habitants de Lébisey

Age : à partir de 16 ans

Lieu de l'activité : Salle polyvalente de Lébisey

Horaires : lundi de 19h à 20h

Contact : Mme MICHEL-BECHET

02 31 44 09 48

## Association Perle Précieuse

Age : Adultes

Lieu : salle polyvalente de la Grande Delle

Horaires : mercredi de 18h à 19h

Contact : Mme LOUKIA - 06 42 77 37 17

## Club de la retraite active

Lieu : Salle polyvalente de la Grande Delle

Horaires : vendredi de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45 (gym douce)

Contact : 02 31 93 19 05 - 02 31 94 72 70

Courriel : [crac.herouville@sfr.fr](mailto:crac.herouville@sfr.fr)

## Université Inter-âge

Age : Adultes

Lieu : Maison des Associations

Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30

Contact : 02 31 94 85 28

Courriel : [uia.herouville@laposte.net](mailto:uia.herouville@laposte.net)

http : [perso.orange.fr/uia.herouville](http://perso.orange.fr/uia.herouville)

## Gymnastique Rythmique

### M.J.C. - Maison pour Tous

Loisirs ou compétition

Age : de 6 ans à 15 ans

Inscriptions : MJC – Pôle Animation et Jeunesse

Lieu de l'activité : Gymnase Laporte

Horaires : mercredi de 17h30 à 19h30

Contact : 02 31 95 78 18

Courriel : [secretariat.mjcmpt@orange.fr](mailto:secretariat.mjcmpt@orange.fr)

[www.mjc.herouville.free.fr](http://www.mjc.herouville.free.fr)

## Jeet Kune Do

### Club Jeet Kune Do et Kali

Age : à partir de 16 ans

Lieu de l'activité : Gymnase Val St Clair et Gymnase La Varenne

Horaires : lundi et jeudi de 19h à 20h30 (Val St Clair) - samedi de 10h à 12h (La Varenne)

Contact : M. GOSSELIN - 06 71 01 12 84

Courriel : [cjkd14@cegetel.net](mailto:cjkd14@cegetel.net)

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

## Judo - jiu-jitsu

### Judo-Club Hérouville

Age : à partir de 4 ans pour le judo et à partir de 15 ans pour le jiu-jitsu

Lieu de l'activité : Dojo municipal

Horaires : lundi de 17h30 à 19h - mardi, jeudi, vendredi de 17h30 à 21h - mercredi de 15h30 à 17h45 et de 20h30 à 22h - samedi de 9h à 10h30 et de 14h à 18h

Contact : M. LEFRANCOIS - 06 64 92 81 70

Courriel : [jcherouville@sfr.fr](mailto:jcherouville@sfr.fr)

[www.jcherouville.net](http://www.jcherouville.net)

## Karaté

### Majeur Club Olympique

Age : enfants à partir de 5 ans, ados et adultes

Lieu de l'activité : Dojo du gymnase Allende

Horaires : lundi de 18h à 19h - mercredi de 17h30 à 22h

Contact : M. FABLE - 06 07 64 02 17

M.BENAZZI - 06 80 13 48 77

## Muay Thaï

### Inter-Boxes Hérouville

Age : à partir de 13 ans

Lieu de l'activité : Salle de boxe de La Fonderie

Horaires : mardi et jeudi de 18h à 20h  
Contact : M. KHEDJAM - 06 60 27 57 03  
Courriel : [hib.lafonderie@yahoo.fr](mailto:hib.lafonderie@yahoo.fr)  
<http://hiblafonderie.jimdo.com>

## Musculation

### Hérouville Musculation

Age : à partir de 15 ans

Lieu de l'activité : Salle de musculation La Fonderie

Horaires : du lundi au vendredi de 17h à 20h  
samedi et dimanche de 10h à 12h

Contact : M. LEROUX - 06 62 06 91 03 ou 02 50 50 39 12

## Nage avec palmes

### Hérouville Nage Avec Palmes (HNAP)

Age : Découverte aquatique à partir de 4 ans

Lieu de l'activité : Piscine Montmorency

Horaires : mardi et jeudi de 20h à 22h - mercredi de 16h à 18h - samedi de 18h à 20h

Contact : M. ANCEAU - 06 70 75 71 90

Courriel : [francois.anceau@laposte.net](mailto:francois.anceau@laposte.net)  
[www.hnap14.com](http://www.hnap14.com)

## Natation

### Piscine Montmorency

Cours collectifs et particuliers de familiarisation, initiation et perfectionnement de la natation, jardin aquatique pour les 4-5 ans, natation, maternité, bébés nageurs, nage avec palmes, coaching adultes, aquagym et stages de natation ou multisports pendant les vacances scolaires

Bonnet de bain obligatoire pour accéder aux bassins

Contact : 02 31 95 69 00

## Club des Marsouins

Découverte, apprentissage, perfectionnement, loisirs, et compétition.

Age : à partir de 4 ans

Lieu de l'activité : Piscine Montmorency

Horaires : du lundi au samedi (différents selon activité et groupe, se renseigner auprès du club)

Contact : M. LERECULEY - 02 31 94 86 79

Courriel : [club-des-marsouins@orange.fr](mailto:club-des-marsouins@orange.fr)  
[www.clubdesmarsouins-herouville.fr](http://www.clubdesmarsouins-herouville.fr)

## La Voix des Femmes

Lieu de l'activité : Piscine de la Grâce de Dieu

Horaires : samedi de 10h à 12h

Contact : Mme GESLIN - 02 31 95 45 29

Courriel : [lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr](mailto:lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr)

## Club de la retraite active

Lieu de l'activité : Piscine Montmorency

Horaires : samedi de 9h à 10h

Contact : 02 31 93 19 05 - 02 31 94 72 70

Courriel : [crac.herouville@sfr.fr](mailto:crac.herouville@sfr.fr)

## Pétanque

### Association Loisirs et Détente et de l'Environnement des Habitants de Lébisey

Age : Adolescents et adultes

Lieu de l'activité : Terrain de boules en face du lac du Citis

Horaires : samedi de 14h30 à 18 h

Contact : M. BAZIN - 02 31 47 53 39

## Université Inter-âge

Age : Adultes

Lieu : Maison des Associations

Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30

Contact : 02 31 94 85 28

Courriel : [uia.herouville@laposte.net](mailto:uia.herouville@laposte.net)

http : [perso.orange.fr/uia.herouville](http://perso.orange.fr/uia.herouville)

## Randonnée pédestre

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : tout âge

Lieu de rendez-vous : Pôle Animation et Jeunesse

Horaires : Les dimanches et week-end selon programme

Contact : 02 31 95 78 18

Courriel : [secretariat.mjcmpt@orange.fr](mailto:secretariat.mjcmpt@orange.fr)

[www.mjc.herouville.free.fr](http://www.mjc.herouville.free.fr)

## En semaine sur les sentiers

Age : adultes et enfants capables de faire 9, 12 ou 23 km (moyenne 4 km/heure)

Horaires départ des randonnées : jeudi à 9h pour les randonnées à la journée (23 km) et 14h pour les randonnées de 9 ou 12 km

Lieu de l'activité : Calvados

Contact : M. SAUVEGRAIN - 02 31 08 27 72

Courriel : [sauvegrain.jean-claude@orange.fr](mailto:sauvegrain.jean-claude@orange.fr)

## Association des habitants de la Grande Delle

4 grandes randonnées dans l'année et 1 balade par mois

Lieu de rendez-vous : salle polyvalente de la Grande Delle

1 marche de mise en forme le jeudi de 9h30 à 12h

Rendez-vous : parking du centre commercial de la Grande Delle

Contact : M. et Mme FENOLLOSA  
02 31 47 68 15

Mme CAM - 02 31 91 02 92

M. FRANCOIS-LEVEC - 06 86 76 71 01

Courriel : [ahqgd@orange.fr](mailto:ahqgd@orange.fr)

[www.assograndedelle.org](http://www.assograndedelle.org)

## Association des habitants de la Haute Folie

Age : Adultes

Horaires : le lundi (rendez-vous à 14 h à la salle polyvalente de la Haute Folie)

Contact : Mme FAUTRE - 02 31 43 96 47

## Association des habitants de Montmorency-Bourg

Une randonnée par mois

Age : Adultes

Horaires : Départ en car à 13h30 - retour 19h

Contact : Mme TISSOT - 02 31 95 67 13

## Association des habitants du Bois

Sortie familiale : 1 dimanche par mois dans le Calvados

Contact : M. et Mme MARTIN - 02 31 95 72 16

Courriel : [jean.pierre.martin@hotmail.fr](mailto:jean.pierre.martin@hotmail.fr)

## Association Loisirs et Détente et de l'Environnement des Habitants de Lébisey

Age : Adultes

Horaires : 3<sup>ème</sup> jeudi du mois (rendez-vous à 14h à la salle polyvalente de Lébisey)

Contact : M. CAUCHARD - 02 31 53 73 25

Courriel : [jmcauchard@yahoo.fr](mailto:jmcauchard@yahoo.fr)

## Université Inter-âge

Age : Adultes

Lieu : Maison des Associations

Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30

Contact : 02 31 94 85 28

Courriel : [uia.herouville@laposte.net](mailto:uia.herouville@laposte.net)

http : [perso.orange.fr/uia.herouville](http://perso.orange.fr/uia.herouville)

## Rallye touristique

### Association du quartier du Bois

Age : Pour toute la famille !

Date : 11 septembre 2011

Contact : Mme COULON - 09 50 98 14 80

06 81 65 44 84

## Rugby

### Rugby-Club d'Hérouville

#### Ecole de rugby :

Age : à partir de 5 ans

Lieu de l'activité : Stade Montmorency

Horaires : U7 U9 U11 mercredi de 14h30 à 16h

U13 U15 mercredi de 16h à 17h30

Contact : Guillaume - 06 08 62 46 63

Courriel : [antguill@aol.com](mailto:antguill@aol.com)

#### Rugby U17 :

Age : à partir de 15 ans

Lieu de l'activité : Stade Montmorency

Horaires : mercredi de 17h30 à 19h

Contact : Franck - 06 86 83 60 87

Courriel : [franc-k-cordier@wanadoo.fr](mailto:franc-k-cordier@wanadoo.fr)

#### Rugby seniors :

Age : à partir de 19 ans

Lieu de l'activité : Stade Montmorency

Horaires : mercredi de 19h à 21h - vendredi de 17h30 à 21h30

Contact : David - 06 07 53 63 94

Courriel : [david.princet@fr.bureausecuritas.com](mailto:david.princet@fr.bureausecuritas.com)

**Rugby loisir/vétéran :**  
Age : à partir de 30 ans  
Lieu de l'activité : Stade Montmorency  
Contact : Guillaume - 06 71 83 39 98  
Courriel : antguill@aol.com

## Squash

### Espace Loisirs Sportifs Hérouville

Location de terrains  
Age : à partir de 16 ans  
Lieu de l'activité : Espace Trois Raquettes  
Horaires : du lundi au vendredi de 10h à 22h  
samedi de 9h à 20h - dimanche de 9h à 13h  
Contact : 02 31 95 05 84  
Courriel : espace3r@yahoo.fr

## Spéléologie

### Equipe spéléo d'Hérouville

Réunion 1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois  
Age : à partir de 15 ans  
Lieu de l'activité : Gymnase Laporte  
Contact : M. CHAUVEAU - 02 31 43 69 92  
Courriel : equipe.speleo.herouville@gmail.com

## Tae Kwon Do

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : à partir de 6 ans  
Lieu de l'activité : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : mercredi de 14h30 à 16h  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secratariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mjc.herouville.free.fr

## Tai Chi Chuan - Qi gong

### Association le Bambou

Age : adultes et adolescents à partir de 16 ans  
- Qi Gong (gymnastique chinoise)  
Lieu de l'activité : salle polyvalente C. Freinet  
Horaires : jeudi de 18h à 19h (débutants) et de 19h à 20h15 (avancés)  
- Tai Chi Chuan ou Taiji Quan  
Lieu de l'activité : salle polyvalente Grande Delle  
Horaires : vendredi de 18h à 20h15  
Contact : M. LAMBERT - 02 31 97 79 90  
Courriel : taiyang@cegetel.net  
www.lebamboo.org

## Tenchi-Dao

### Association Développement Tenchi-Dao

Age : à partir de 14 ans  
Lieu : Dojo municipal  
Horaires : samedi de 12h à 13h45  
Contact : M. BAUPIN - 06 83 22 14 51  
Courriel : mbaupin@orange.fr

## Tennis

### Espace Loisirs Sportifs Hérouville

Ecole de sport et location de terrains

Age : à partir de 5 ans  
Lieu de l'activité : Espace Trois Raquettes  
Horaires : du lundi au vendredi de 10h à 22h  
- samedi de 9h à 20h - dimanche de 9h à 13h  
Contact : 02 31 95 05 84  
Courriel : espace3r@yahoo.fr  
www.espaceraqettes.com

## Tennis Club Handi-Montmorency

Age : Tous âges  
Lieu de l'activité : Espace Trois Raquettes  
Contact : Martine CARRE - 06 77 22 76 96  
Courriel: martinecarre@aol.fr  
muriellelissalde@aol.fr

## Tennis de Table

### Association du quartier du Bois

Lieu : Salle polyvalente C. Freinet  
Horaires :  
- mercredi de 14h à 16h (enfants/parents)  
- vendredi de 18h à 22h (enfants/adultes)  
Contact : M. JOLI - 02 31 95 87 51  
M. SOUCHE - 02 31 94 64 29  
Courriel : bernard.joli@wanadoo.fr

## ASPTT Caen

Age : à partir de 7 ans et adultes  
Lieu de l'activité : rue de la Pompe  
Horaires : lundi et jeudi de 20h30 à 22h - mardi de 14h à 17h - mercredi de 15h30 à 17h  
Contact : Thomas ANNE - 06 71 59 27 27  
Courriel : th.anne@laposte.net  
www.asptt.com

## Université Inter-âges

Age : Adultes  
Lieu : Maison des Associations  
Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30  
Contact : 02 31 94 85 28  
Courriel : via.herouville@laposte.net  
http://perso.orange.fr/via.herouville

## Tir

### Centre de Tir Sportif et d'Arbalète (CTSA)

Loisirs et compétition  
Tir Pistolet et Carabine air comprimé 10 mètres  
Age : à partir de 10 ans  
Lieu de l'activité : Pôle Animation et Jeunesse  
Horaires : lundi (réservé aux compétiteurs), mardi (poussins, benjamins et minimes) et vendredi (cadets, juniors et adultes) de 20h30 à 22h30  
Contact : M. MALO - 06 24 32 16 00  
Courriel : ctsa.herouville@yahoo.fr  
http://ctsa.free.fr/index.html  
Tir à l'Arbalète Field 10 et 18 mètres  
Age : à partir de 12 ans  
Lieu de l'activité : Pôle Animation et Jeunesse

Horaires : lundi (réservé aux compétiteurs), mardi (poussins, benjamins et minimes) et vendredi (cadets, juniors et adultes) de 20h30 à 22h30  
Contact : M. LETELLIER - 06 19 92 56 89  
Courriel : ctsa.herouville@yahoo.fr  
http://ctsa.free.fr/index.html

## Tir à l'arc

### Compagnie des Archers d'Hérouville

Age : à partir de 10 ans  
Lieu de l'activité : Gymnase Eugène Laporte et terrain extérieur à Beauregard  
Horaires :  
Initiation : lundi de 19h à 20h30 - vendredi de 17h30 à 19h  
Tirs libres/Entraînements : lundi de 20h30 à 22h, jeudi de 20h à 22h - samedi de 9h30 à 11h30 (réservé aux archers autonomes).  
Perfectionnement : vendredi de 17h à 20h30  
Contact : 02 31 44 01 42 (aux heures d'initiation)  
Courriel : rm.adam@orange.fr  
www.archers-herouville.fr

## Twirling

### Twirling Bâton

Age : à partir de 6 ans  
Lieu de l'activité : Gymnase ALLENDE  
Horaires : le lundi de 18h à 20h  
Lieu de l'activité : Gymnase Laporte  
Horaires : mardi et jeudi de 18h à 19h30  
Contact : Mme COLIAUX - 02 31 44 98 59 ou 06 31 37 71 67  
Courriel : patriciacoliaux@orange.fr

## Volley-ball et baby volley

### Volley Club d'Hérouville

Age : à partir de 4 ans  
Lieu de l'activité : Gymnase Daniel Huet  
Horaires : du lundi au vendredi de 17h30 à 22h - le samedi de 10h à 12h30  
Contact : M. THIMALON - 06 63 69 20 27  
Courriel : volleyclubherouville@free.fr  
volleyclubherouville.free.fr

## V.T.T.

### Vélo Jeunes Aventure

Age : à partir de 8 ans  
Condition préférentielle pour les habitants d'Hérouville  
Lieu de l'activité : pleine nature  
Horaires : samedi de 13h45 à 17h  
Contact : Mme HARDEL 06 27 12 38 87  
Courriel : melohardel@free.fr  
http://velo-jeunesaventure.blogspot.com

## Water-polo

### Club des Marsouins

Apprentissage et compétition  
Age : savoir nager pour l'apprentissage et à partir de 9 ans pour la compétition  
Lieu de l'activité : Piscine Montmorency  
Horaires : du lundi au vendredi  
Contact : M. PACO - 02 31 94 86 79  
Courriel : club-des-marsouins@orange.fr  
www.clubdesmarsouins-herouville.fr

## Yoga

### M.J.C. - Maison pour Tous

Age : Adulte  
Lieu de l'activité : Pôle Animation et Jeunesse  
Contact : 02 31 95 78 18  
Courriel : secratariat.mjcmpt@orange.fr  
www.mjc.herouville.free.fr

## Association Loisirs et Détente et de l'Environnement des Habitants de Lébisey

Age : Adultes  
Lieu de l'activité : Salle polyvalente de Lébisey  
Horaires : mardi de 18h à 20h  
Contact : Mme JOUGLET - 02 31 47 56 16

## Association des habitants de Montmorency-Bourg

Age : à partir de 16 ans  
Lieu : Salle polyvalente Montmorency  
Horaires : mercredi de 17h45 à 19h  
Contact : Mme TISSOT - 02 31 95 67 13

## Association Equilibre de Soi

Yoga de l'énergie  
Age : à partir de 15 ans  
Lieux et Horaires : salle polyvalente de Lébisey le mercredi de 18h15 à 19h30 - salle polyvalente de la Grande Delle le jeudi de 18h30 à 19h45  
Contact : Mme PILETTE - 06 77 82 92 59  
Courrier : equilibredesoi@neuf.fr

## Club de la retraite active

Lieu : Salle polyvalente de la Grande Delle  
Horaires : lundi, mardi et jeudi de 9h30 à 11h  
Contact : 02 31 93 19 05 - 02 31 94 72 70  
Courriel : crac.herouville@sfr.fr

## ASPTT Caen

Yoga – Stretching – Shiatsu  
Age : de 7 à 77 ans et plus...  
Lieu de l'activité : Stade rue de la Pompe  
Horaires : mardi et jeudi de 12h à 14h  
Contact : Alain LATAPIE - 06 88 09 10 03  
Courriel : alain.latapie@wanadoo.fr  
www.asptt.com

# THÉÂTRE



## Saison théâtrale

### Comédie de Caen / Centre Dramatique National de Normandie

Théâtre, spectacles, ateliers amateurs, visites du théâtre

Lieu : Théâtre d'Hérouville

Horaires : du lundi au vendredi de 14h à 18h (accueil du public) - samedi de 15h à 18h (septembre/octobre)

Contact : 02 31 46 27 27

Renseignement réservation : 02 31 46 27 29

Courriel : info@comediecaen.com

[www.comediedecaen.com](http://www.comediedecaen.com)

### Théâtre de Saëdi

- Présentation de spectacle pour enfants  
- Ateliers de théâtre dans les écoles

Age : à partir de 3 ans

Lieu de permanence : Maison des Associations

Contact : M. BADRI - 02 31 24 30 18

02 31 47 81 41

Courriel : badrimore@orange.fr

### Théâtre amateur

#### Cie du Val qui rit

Théâtre en inter-générations

Age : à partir de 11 ans

Horaires : mercredi de 14h30 à 16h30 et le vendredi de 15h30 à 18h30

Lieu : Collège Varignon

Contact : Mme HELOÜLECONTE - 02 31 44 06 58

### Club de la retraite active

Lieu : La Fonderie - Local Jaune

Horaires : mercredi de 17h30 à 19h

Contact : 02 31 93 19 05 - 02 31 94 72 70

Courriel : crac.herouville@sfr.fr

### Lutinoëte Théâtre

L'association propose 3 ateliers de théâtre à la M.J.C.

Age : de 6 ans à 16 ans

Lieu : Pôle Animation et Jeunesse

- des ateliers du rire, de biofeeling Move (danse du bien-être) et théâtre Viking d'Ornavik

Age : Adultes

Lieu : salle polyvalente Grande Delle et salle Rollon à Beauregard

Contact : M. TCHERNOBAEFF - 02 31 94 47 21  
06 86 10 25 30 ou MIC - 02 31 95 78 18

Courriel : [lutinoetetheatre@yahoo.fr](mailto:lutinoetetheatre@yahoo.fr)

<http://lutinoete.theatre.free.fr>

### Couleur Calao

Initiation au théâtre en musique (percussions et chant)

Age : 5 à 13 ans

Lieu : Salle polyvalente du Val

Horaires : samedi de 10h à 12h

Contact : M. BINIAKOUNOU - 06 61 51 48 71  
ou Mme BONNEL - 02 31 95 76 62

Courriel : [couleurcalao@free.fr](mailto:couleurcalao@free.fr)

### Université Inter-âge

Age : Adultes

Lieu : Maison des Associations

Permanences : mardi et jeudi de 9h30 à 11h30

Contact : 02 31 94 85 28

Courriel : [uia.herouville@laposte.net](mailto:uia.herouville@laposte.net)

<http://perso.orange.fr/uia.herouville>

# VIE SOCIALE & VIE DE QUARTIER



### Maison des Projets

Lieu : Avenue de la Grande Cavée

Contact : 02 31 95 28 37

[maisondesprojets@herouville.net](mailto:maisondesprojets@herouville.net)

Horaires : lundi - mardi 9h - 12h30

Mercredi - jeudi - vendredi 14h - 18h

La maison des projets est :

- Un lieu de ressources sur l'environnement urbain avec un fonds documentaire sur la ville.
- Un lieu d'échanges et de débats.
- Un lieu d'animation locale

Elle propose également :

- des expositions thématiques sur la ville, les plans et maquettes de projets, ainsi qu'un outil d'information ludique accessible à tous : la modélisation 3D ; une balade virtuelle au cœur des quartiers en restructuration avec le Projet de Rénovation Urbaine.
- de participer à des balades urbaines thématiques.



### Les Associations des Habitants de quartiers

Ces associations proposent de nombreuses activités mais également des rencontres, des animations, de multiples occasions de faire des connaissances et de mieux connaître son quartier et ses habitants.

#### Le Bois (Local - 19.15 le Bois)

Contact : 02 31 94 67 47 (Répondeur)

#### La Grande Delle

Contact : Mme CAM - 02 31 91 02 92

Courriel : [ahqgd@orange.fr](mailto:ahqgd@orange.fr)

[www.assograndedelle.org](http://www.assograndedelle.org)

#### La Haute Folie

Contact : Mme MICHEL - 02 31 47 57 18

#### Lébisey

Contact : M. BAZIN - 02 31 47 53 39

#### Montmorency - Bourg

Contact : Mme TISSOT - 02 31 95 67 13

#### Association des Commerçants du nouveau Centre Ville

Contact : M. LENOIR - 06 68 17 71 71

## Association des Commerçants du quartier des Belles Portes

Actions d'animations dans le centre commercial : exposition, quinzaine commerciale de Noël...  
Contact : M. ROBINE - 02 31 95 78 13

## Association des Commerçants du quartier de la Grande Delle

Animations dans le centre commercial  
Contact : M. SEDILLO - 02 31 47 61 44

## Loisirs Familiaux



### Centre socio culturel des Belles Portes

Point Infos Vacances : Permanences au centre socioculturel une fois par semaine de mars à juin pour informer et accompagner les familles dans leur projet vacances.  
Contact : 02 31 95 83 00

### Bien Naître et Grandir

Le parent seul ou accompagné de son enfant peut venir passer un moment dans un lieu adapté à chacun  
Lieu : Café des Parents et des Enfants  
7,08, Quartier de la Grande Delle  
Contact : 09 54 33 63 40 (répondeur hors horaires d'ouverture)  
Courriel : association.bng@free.fr  
www.cafe-parent-enfant.org

### Association des habitants de la Grande Delle

Rencontres et échanges avec les habitants du quartier : sorties pêche et champignons - voyage - RV découvertes (théâtre - cinéma - expositions - sorties à thèmes ....)  
Permanence : mercredi de 20h à 21h  
Lieu : Salle polyvalente de la Grande Delle  
Contact : Mme CAM - 02 31 91 02 92  
Courriel : ahqgd@orange.fr  
www.assograndedelle.org

### Association des habitants de Montmorency-Bourg

Après-midi détente (jeux de société) et une visite par mois  
Age : à partir de 16 ans

Lieu de l'activité : Salle polyvalente Montmorency  
Horaires : mardi de 14h à 17h30  
Contact : Mme TISSOT - 02 31 95 67 13

### Association Loisirs et Détente et de l'Environnement des Habitants de Lébisey

Soirée jeux et loto, galette des rois, repas annuel de l'association, deux voyages  
Lieu : Salle polyvalente de Lébisey  
Contact : M. BAZIN - 02 31 47 53 39

### Association les Hirondelles

Propose des sorties familiales, repas,  
Lieu : C.S.C. - 2.02, quartier des Belles Portes  
Contact : 06 23 85 46 17  
Courriel : leshirondelles14@gmail.com

### Fédération Nationale des Jardins Familiaux et Collectifs

(Comité local d'Hérouville St-Clair)  
Gestion et mise à disposition de jardins aux habitants d'Hérouville  
Lieu : Jardins rue du Four, rue Verte et rue de la Corderie (retrait des demandes d'attribution à l'accueil de l'Hôtel de Ville)  
Contact : M. DENAJAR - 06 62 23 01 28  
M. LE BOURHIS - 02 31 95 26 92  
Courriel : fnfjcherouvillestclair@gmail.com - lebourhisjm@free.fr  
www.JardinsFamiliauxhsc.wifeo.com

### Anciens Combattants

#### Amicale des anciens combattants

Oeuvre pour la coopération et l'amitié des communautés. Commémoration Victoire 8 mai, Débarquement du 6 juin, Armistice du 11 novembre, fin de la Guerre d'Algérie et l'Appel du 18 juin.

- Organise des séjours, sorties, concours de belote et pétanque à ses adhérents.  
Contact : M. LEBOEUF - 02 31 94 69 32 - 06 07 88 92 18  
Courriel : michel.leboeuf@dbmail.com

#### A.N.P.N.O.G.D. 14

(Association Nationale des Pupilles de la Nation, Orphelins de Guerre du Calvados)  
Devoir de mémoire, commémorations diverses, aide et interventions sociales, rassemblement des pupilles.

Contact : M. RAUCH - 02 31 47 68 75  
Courriel : andre.rauch@sfr.fr  
www.anpnogd.fr

### Association des Retraités Militaires du Calvados (ARM14)

Cérémonies d'anciens combattants - Mémoire et

Solidarité - Intervention - Conférence - Tir - visites

Age : dès la retraite, à la fin du Service  
Volontaire Civil Actif  
Contact : M. LECLERC - 02 31 95 14 08

### Union Départementale des Combattants Volontaires de la Résistance du Calvados

Travail de mémoire, visites commentées au Mémorial, présentation des hauts lieux de la résistance.

Age : tout public  
Contact : M. VICO - 02 31 74 51 09

### Rencontre de femmes

#### La Voix des Femmes

Les femmes peuvent se rencontrer, nouer des contacts autour d'une activité pratique, d'une exposition, d'un projet.

Médiation sociale et culturelle (sur rendez-vous)  
Lieu : Pôle de Cohésion Sociale  
Contact : 02 31 95 45 29  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

#### Perle précieuse

Propose aux femmes de se rencontrer une fois par mois sur inscription, des visites, des soins (esthétiques, coiffure, massage, tatouage au henné)

Age : à partir de 14 ans  
Lieu : Centre socioculturel  
Contact : Mme BIDAR - 06 79 27 42 48

### Rencontres et débats

#### Trait d'Union - France-Maghreb

"Les vendredis de Trait d'Union" : rencontre débat sur un sujet d'actualité et café interculturel (tous les deux mois) animé avec un intervenant

Lieu : 4.03 Quartier du Val  
Horaires : 18h à 20h  
Contact : 02 31 43 57 45  
Courriel : tunion@noos.fr  
www.tunion.org



## Amis des Animaux

### Club d'aquariophilie et de terrariophilie

Fabrication et entretien des aquariums  
Age : à partir de 10 ans  
Lieu : Maison des Associations  
Horaires : du lundi au vendredi à 14h15  
Contact : M. GUICHARD - 06 08 57 38 94 (à partir de 14h15)

### Echanges culinaires

#### Association France-Espagne

Cours de cuisine espagnole  
Age : à partir de 18 ans  
Lieu : Centre Socioculturel  
Horaires : mercredi ou jeudi de 18 h à 22 h  
Contact : Mme SANCHEZ - 02 31 34 47 99

#### Consom'boutique

Démonstrations de recettes petit budget à partir de produits de saison. Atelier d'échanges culinaires  
Lieu : Centre Socioculturel  
Contact : 02 31 95 21 60  
Courriel : consomboutique-ccas@herouville.net

#### La Voix des Femmes

- L'Assiette du Soleil (service traiteur à partir de 10 personnes)  
Contact : Mme NAIRI - 06 08 75 28 97 ou Mme MACHADO - 06 59 42 01 22

#### - Atelier culinaire

Horaires : jeudi de 10 h à 11h30  
Lieu : 7,18, Quartier de la Grande Delle  
Contact : Mme GAUMERD - 02 31 95 45 29  
Courriel : lavoixdesfemmes-hsc@wanadoo.fr

### Bien Naître et Grandir

Lieu : Café des Parents et des Enfants  
7,08, Quartier de la Grande Delle  
Age : A partir de 2 ans  
Horaires : 1 vendredi/2mois à 9h45 (cuisine pour les nourrissons)  
1 mercredi/trimestre à 15h30 (cuisine parents/enfants)  
Contact : 09 54 33 63 40 (répondeur hors horaires d'ouverture)  
Courriel : association.bng@free.fr  
www.cafe-parent-enfant.fr

#### Perle précieuse

Lieu : Centre socioculturel  
Horaires : un mardi /deux de 14h à 16h  
Contact : Mme ABAROUDI - 06 40 21 64 64



**Mairie d'Hérouville Saint-Clair**  
Place François-Mitterrand - BP 9  
14201 Hérouville Saint-Clair cedex  
Tél. 02 31 45 33 11  
Fax. 02 31 95 65 69  
[mairie-asso@herouville.net](mailto:mairie-asso@herouville.net)  
[www.herouville.net](http://www.herouville.net)