

ALIMENTATION

Plats d'hiver et divers !

Faire manger des légumes aux petits et aux grands
Manger local et de saison



Objectifs :

Savoir utiliser les légumes et fruits d'hiver
Savoir donner envie de goûter
Fabriquer au lieu d'acheter

**LES VENDREDIS DE 9H00 à 11H30
DU 12 JANVIER AU 09 FEVRIER**

ACTIVITE PHYSIQUE

Tous à l'eau !



Découvrir ou redécouvrir la piscine et l'activité aquagym

Découvrir des sensations corporelles, équilibre, lâcher prise, confiance en soi et aux autres

Objectifs :

Pratiquer une activité physique en douceur
Partager une activité en groupe

**LES LUNDIS DE 17H00 à 18H30
DU 15 JANVIER AU 12 FEVRIER**

PROCHAINS THEMES

Mars/Avril 2018

Créativité : couture, crochet, tricot

Parentalité : Péplum ou jeux de société

Petites astuces du quotidien : produits naturels

Culture et bien-être : découverte de l'industrie locale

Alimentation : cuisiner vos conserves et surgelés

Activité physique : initiation au yoga

Centre Social du Roussillonnais

16 avenue Jean Jaurès

38150 Roussillon

Tel 04.74.29.00.60



ATELIERS

DE

DECOUVERTE

DU CENTRE SOCIAL



Janvier / Février 2018

**Vous redynamiser dans
la vie sociale et
professionnelle**

Nouveau programme tous les 2 mois

BULLETIN D'INSCRIPTION

A remplir et à renvoyer au **Centre Social du Roussillonnais**
16 avenue Jean Jaurès 38150 Roussillon
ou à ramener à l'accueil

Avant le 4 janvier 2018

Numérotez les ateliers de votre choix par ordre de priorité

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Petites astuces du quotidien | <input type="checkbox"/> Culture |
| <input type="checkbox"/> Alimentation | <input type="checkbox"/> Activité physique |
| <input type="checkbox"/> Créativité | <input type="checkbox"/> Parentalité |

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

.....

Tél. :

**PRESENTATION DES ATELIERS A VENIR ET BILAN DES ATELIERS
ÉCOULES LE JEUDI 04 JANVIER 2018 à 14H00 – ouvert à tous**

Souhaitez-vous un rendez-vous individuel pour vous
présenter ces ateliers ? Si oui, merci de préciser vos
disponibilités :

.....

Je m'engage à suivre les 5 séances de l'atelier choisi.

Date : Signature :

**Une participation financière par atelier
pour les 6 séances**

A donner lors de l'inscription

TARIF AU QUOTIENT + la carte d'adhésion annuelle à 5 €

0 à 200 =	3 €
200 à 400 =	4 €
400 à 600 =	5 €
Plus 600 =	6 €

PETITES ASTUCES DU QUOTIDIEN

Informatique et démarches administratives



**Boîte mail – sites et espaces
personnels (Caf, Cpm, Carsat,
Pôle-Emploi...)**

Objectifs :

Découvrir les sites administratifs

Savoir accéder aux formulaires en ligne

Etre autonome dans les démarches administratives sur
internet

**LES VENDREDIS DE 9H00 à 10H30
DU 8 JANVIER AU 05 FEVRIER**

CULTURE

Découverte de l'artisanat local



**Rencontre d'artisans potier,
relieur, sculpteur...**

Objectifs : découvrir l'histoire de son territoire en approchant
des artisans locaux. Découvrir des métiers ancestraux, des
savoir-faire, des techniques artisanales.

**LES JEUDIS DE 9H00 à 11H00
DU 11 JANVIER AU 8 FEVRIER**

CREATIVITE

Dessin



Etre initié au dessin

Objectifs : Découvrir les techniques
de base du dessin, réaliser croquis et
dessins, apprendre à utiliser le
pastel, le fusain, la peinture...



Si possible, apportez des modèles, photos, cartes
postales, reproductions (paysages, objets, animaux,
éléments naturels)

**LES JEUDIS DE 14H00 à 15H30
DU 11 JANVIER AU 08 FEVRIER**

PARENTALITE

De la pâte pour s'amuser



**S'amuser avec ses mains et de la
matière pour créer**

Objectifs : Prendre le temps de se poser hors du quotidien
familial

Partager une activité manuelle en famille

Utiliser des matériaux pour créer : pâte à sel, poterie, pâte à
modeler

**LES MARDIS DE 16H45 à 18H00
DU 09 JANVIER AU 06 FEVRIER**