

ALIMENTATION

Votre région a du talent



Découvrir des spécialités
des régions françaises qui
nous entourent

Objectifs :

Découvrir de nouvelles recettes
Cuisiner en groupe et partager

LES VENDREDIS DE 9H A 11H30
DU 18 MAI AU 22 JUIN

ACTIVITE PHYSIQUE

Marche



Balades à proximité de
points d'eau.

Objectifs :

Découvrir des lieux de proximité pour marcher
Pratiquer une activité physique en douceur et en
groupe

LES JEUDIS DE 9H A 11H30
DU 17 MAI AU 21 JUIN

Nous proposons aux personnes qui ont participé
aux ateliers sur l'année 2017/2018 de nous
retrouver autour d'un pique-nique le mardi 26 juin
afin de réaliser un bilan des ateliers écoulés et
d'entendre vos propositions d'ateliers pour les
prochaines sessions.

Centre Social du Roussillonnais
16 avenue Jean Jaurès
38150 Roussillon
Tel 04.74.29.00.60



ATELIERS DE DECOUVERTE DU CENTRE SOCIAL



Mai/Juin 2018

Vous redynamiser
dans la vie sociale et
professionnelle

Une nouvelle plaquette sortira 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 26 avril 2018

Numérotez les ateliers de votre choix par ordre de priorité

Les petites astuces du quotidien Culture

Alimentation Activité physique

Créativité Parentalité

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

.....

Tél. :

**PRESENTATION DES ATELIERS A VENIR ET BILAN DES ATELIERS
ECOULES LE JEUDI 26 avril à 10h – 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 6 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

Bricolage



**Petits bricolages du
quotidien**

Objectifs :

Devenir autonome dans la réalisation de petits
travaux d'entretien de la maison
Partager ses expériences, valoriser la solidarité,
l'entraide

**LES VENDREDIS DE 9H30 A 11H30
DU 18 MAI AU 22 JUIN**

CULTURE / BIEN-ETRE

Se sentir bien avant l'été



Se sentir bien dans sa tête et dans
son corps avant l'arrivée de l'été

Objectifs :

Se sentir détendu(e),
Découvrir les bienfaits des fleurs de Bach
Partage de recettes à base de produits naturels
(teint, peau, ongles, cheveux...)

**LES LUNDIS DE 9H30 A 11H
DU 14 MAI AU 25 JUIN**

CREATIVITE

Art floral



**Réalisation de
bouquets, de
décorations de
table...**

Objectifs :

Découvrir ou partager ses savoir-faire en art floral
Travailler la notion d'association et d'harmonie des
formes et des couleurs
Apprendre à observer l'environnement végétal
Se détendre, se sentir bien, développer sa créativité

**LES JEUDIS DE 14H A 15H30
DU 17 MAI AU 21 JUIN**

PARENTALITE

Jardiner avec ses enfants



**Semis, plantations et
cueillettes
Plaisir de voir pousser
ou d'embellir**

Objectifs :

Faire découvrir aux enfants les bienfaits de la terre
Faire une activité familiale en plein air
Apprendre et recevoir de la nature

**LES MARDIS DE 16H45 A 18H
DU 15 MAI AU 19 JUIN**