

ALIMENTATION

Cuisine du monde !



Découvrir des recettes provenant des différents continents qui nous entourent

Objectifs :

Découvrir de nouvelles recettes et de nouvelles saveurs
Eveiller sa curiosité - Cuisiner en groupe

**LES VENDREDIS DE 9H15 à 11H45
DU 11 JANVIER AU 15 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 07 JANVIER AU 11 FEVRIER**

LA RENTREE 2019 AU CENTRE SOCIAL DU ROUSSILLONNAIS

Présentation des ateliers de janvier février et des précédents le jeudi 3 janvier 2019 à 10h00 – ouvert à tous

Repas partagé des ateliers le jeudi 3 janvier 12h00 suivi d'une après-midi jeux - sur inscription à l'accueil

Centre Social du Roussillonnais

16 avenue Jean Jaurès

38150 Roussillon

Tel 04.74.29.00.60



ATELIERS

DE

DECOUVERTE

DU CENTRE SOCIAL



Janvier / Février 2019

**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 3 janvier 2019

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. :

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

Loisirs et vacances : les bons plans !!!



Recherche de destinations, aides financières, sites internet...

Objectifs :

Préparer son projet vacances, ses loisirs
Rechercher les bons plans de sorties sur notre territoire
Trouver des solutions pour ne pas sortir seul
Echanger, partager

**LES JEUDIS DE 14H00 à 15H30
DU 10 JANVIER AU 14 FEVRIER**

CULTURE

Bien être et détente du corps



Initiation au yoga du rire

Automassages

Initiation à la sophrologie

Objectifs : découvrir des techniques de relaxation, être à l'écoute de son corps, s'accorder du temps pour un meilleur bien être

**LES VENDREDIS DE 14H30 à 15H30
DU 11 JANVIER AU 15 FEVRIER***

* Les horaires risquent de changer en fonction des interventions

CREATIVITE

Petits travaux de couture



Initiation à la couture

Objectifs : Réaliser des petits travaux simples de couture en groupe : ourlet, maniques, tablier...

Oser faire soi-même

Découvrir le monde de la couture au travers de son vocabulaire, de son matériel, de ses matériaux, de ses techniques ...

**LES LUNDIS DE 14H00 à 16H30
DU 07 JANVIER AU 11 FEVRIER**

PARENTALITE

Cuisine et créativité



Préparations culinaires simples et rapides et activités créatives pendant la cuisson : galettes, salades de fruits, pancakes etc.

Objectifs :

Prendre le temps de se poser hors du quotidien familial
Partager des activités en famille comme à la maison

**LES MERCREDIS DE 14H00 à 15H30
DU 09 JANVIER AU 13 FEVRIER**