

# PARENTALITE

## CUISINE DIETETIQUE

En présence d'une diététicienne, échangeons, jouons, cuisinons avec nos enfants



### Objectifs :

Prendre le temps de cuisiner avec son enfant  
Partager des astuces, des recettes qui feront plaisir à toute la famille

**LES MERCREDIS**  
du 14/09 au 19/10  
de 15h30 à 17h30

## ENVIE DE VOUS FAIRE COIFFER?



### Ecole de coiffure Jeanne d'Arc

VENDREDI 16 SEPTEMBRE (couleur / brushing)  
VENDREDI 23 SEPTEMBRE (couleur / brushing)  
VENDREDI 30 SEPTEMBRE (coupe / couleur / brushing)  
VENDREDI 07 OCTOBRE (coupe / couleur / brushing / mèches)

à partir de 8h30 au 2 avenue Jacques Prévert  
38550 LE PEAGE DE ROUSSILLON

Sur rdv auprès du centre social

3€

04.74.29.00.60  
ou à l'accueil

centre social  
roussillonnais

# INFOS DU CENTRE SOCIAL

**Conduite séniors** : Lundi 10 Octobre matin et  
Vendredi 14 Octobre journée  
Sur inscription à l'accueil

**Connaissance de la région** : l'activité a redémarré !  
Elle s'appelle escapade et découverte.

Le Jeudi 22 Septembre, sortie dans les Dombes à  
Chatillon-sur-Chalaronne.

Sur inscription à l'accueil

**Repas APMV** :  
jeudi 15 Septembre et jeudi 6 Octobre  
Sur inscription, sur place ou à emporter

### NOUVEAUTE !

**Espace de rencontre** : Pour jouer, discuter,  
échanger, faire des projets  
Accès libre le Vendredi de 14h à 17h  
Carte d'adhésion



16 AVENUE JEAN JAURES  
38150 ROUSSILLON  
04 74 29 00 60



## ATELIERS DE DECOUVERTE DU CENTRE SOCIAL



SEPTEMBRE/OCTOBRE 22

VOUS REDYNAMISER  
DANS LA VIE SOCIALE  
ET PROFESSIONNELLE

Programme renouvelé tous les 2 mois

# BULLETIN D'INSCRIPTION

A remplir et à retourner au **Centre Social du Roussillonnais**  
16 avenue Jean Jaurès 38150 Roussillon

**Avant le Vendredi 09 Septembre 2022**

Numérotez les ateliers de votre choix par ordre de priorité

Bien-être/alimentation  Parentalité/cuisine

Créativité/bijoux  Culture/artisanat local

Activité physique/marche

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 6 €**

0 à 200 = 3 €

200 à 400 = 4 €

400 à 600 = 5 €

Plus 600 = 6 €

## CREATIVITE

### BIJOU ARTISANAL



Une bénévole nous fait partager sa passion et ses talents pour fabriquer des bijoux artisanaux alliant économie et écologie  
Bague / Broche / Collier / Sac / Portefeuille

#### Objectifs :

Développer sa créativité

Créer des bijoux et accessoires uniques

**LES LUNDIS**

**du 12/09 au 17/10**

**de 14h à 16h**

## ACTIVITE PHYSIQUE

### MARCHE

Aller à la rencontre des produits du terroir :  
vignes, safran, pommes, châtaignes...

#### Objectifs :

Faire une activité physique en douceur

Prendre le temps d'écouter, de sentir et d'observer la faune et la flore locale



**LES VENDREDIS**

**du 16/09 au 21/10**

**de 13h30 à 16h30**

## CULTURE

### DECOUVERTE DE L'ARTISANAT LOCAL

Exposition d'artisans au prieuré de Salaise-sur-Sanne, reliure et maroquinerie céramique, illustratrice, musée du cuir à Annonay...

#### Objectifs :



Découvrir l'histoire de son territoire en rencontrant des artisans locaux

Découvrir des métiers ancestraux, des savoirs faire,

**LES JEUDIS OU VENDREDIS**

**du 15/09 au 21/10**

**(jours et horaires à définir en fonction des disponibilités de chaque artisan)**

## BIEN ETRE

### ALIMENTATION

3 séances autour du rééquilibrage alimentaire pour se sentir bien à la rentrée.

Temps d'échanges accompagnés d'une diététicienne, en vue de préparer un repas partagé

#### Objectifs :

Prendre soin de soi

Se sentir bien dans son corps et dans sa tête

Découvrir de nouvelles façons de cuisiner



**LES VENDREDIS**

**23/09 - 07/10 et 21/10**

**de 09h à 11h**