

centre social  
du  
roussillonnais



**SAISON**

**2021/2022**

# ESPACE RESSOURCE ENFANCE ET HANDICAP

## ✿ Espace Ressource Enfance et Handicap « Entre Bièvre et Rhône »

- Faciliter l'accueil des enfants et adolescents dans les lieux d'accueil petite enfance, enfance jeunesse et de loisirs
- Accompagner les familles et soutenir les équipes avec des outils de sensibilisation
- Regrouper professionnels et parents
- Renseignements 04 74 29 00 61

INCLUSION

RÉPIT

INFOS

## ✿ Une Bouffée d'Oxygène

- Coordonnée par l'Espace Ressource
- Rencontres et échanges pour parents, grands-parents, aidants d'enfants ou d'adultes en situation de handicap ou atteints de maladie chronique
- Tous les lundis matin de 9h à 11h (sauf vacances de Noël et d'été) et possibilité d'un séjour et de samedis répit en famille
- Renseignements 04 74 29 00 61



## PETITE ENFANCE ESPACE BÉBÉ (DÈS LA NAISSANCE)

- Apprendre à masser son bébé
- Se rencontrer et échanger
- Tous les jeudis matin de 9h à 11h
- Renseignements 04 74 29 00 61

## ✿ Relais Assistants Maternels

- Parents : informations sur les modes de garde et soutien dans leur fonction d'employeur
- Assistants maternels : accompagnement individuel et/ou collectif dans leur rôle de professionnels
- Enfants : jeux et activités collectives sur l'un des « Temps de rencontre » de 13 communes du Roussillonnais
- Renseignements 04 74 29 00 62

## ✿ Halte-garderie (de 3 mois à 5 ans)

- du lundi au vendredi de 7h45 à 12h15 et de 13h30 à 18h15
- Possibilité d'accueil à la journée avec repas lundi, jeudi et vendredi
- Renseignements 04 74 29 00 61

POUR TOUTES  
LES ACTIVITÉS  
Accueil d'enfants en situation  
de handicap avec  
une attention particulière

# CENTRE DE LOISIRS 3/12 ANS

## ☀ Accueil de loisirs sans hébergement

- Mercredis et vacances scolaires de 7h30 à 18h
- Accueil possible en demi-journée ou journée avec repas

## ☀ Centre Aéré Maternel (de 3 à 6 ans)

- Un accueil en douceur dans le respect des rythmes des enfants
- De nombreuses activités conçues et adaptées en fonction de l'âge

## ☀ Club de l'Enfance (de 6 à 12 ans)

- Activités visant l'autonomie, l'apprentissage de la vie en groupe
- Des passerelles avec les secteurs petite enfance et jeunesse
- Accueil de loisirs traditionnel
- Multi-activités : inscription à l'année
- Des stages d'initiation sur 3 matinées pendant les vacances
- Accompagnement à la lecture du CP au CM2 : mardi, mercredi et jeudi

Programme à disposition  
15 jours à l'avance

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
POUR LES REPAS 1 SEMAINE AVANT**

## Espace Ados Cité : activités variées

- Local réservé aux ados ouvert
- Mercredi 13h30-18h
- Samedi 13h30-17h (hors vacances scolaires)
- Du lundi au vendredi 14h-18h (vacances scolaires)

Animation de proximité : les mercredis et les vacances scolaires, activité sur les quartiers et dans les parcs

## ☀ Accueil de loisirs : activités, sorties et séjours

- Lundi au vendredi en période de vacances scolaires (programme à disposition)

## ☀ Foot en salle au gymnase Baquet : Vendredi 17h-18h30 - Samedi 11h15-13h

## ☀ Permanence réseaux sociaux : Mardi 17h - 18h30

## ☀ Accompagnement scolaire

- de la 6ème à la terminale
- Lundi et jeudi 17h-18h30 - mercredi 14h-16h

## ☀ Ateliers clubs : journal des jeunes dans les collèges

## ☀ Atelier d'expression à Ados Cité : Mardi 17h - 18h30



UNE EQUIPE DISPONIBLE  
A L'ECOUTE DES JEUNES ET  
DES FAMILLES

# ESPACE RESSOURCES ADULTES FAMILLES

- ☀ Ateliers parents/enfants  
Mercredis après-midi

- ☀ Sorties familiales le week-end

Accompagnement aux  
départs en vacances  
individuels ou collectifs

- ☀ Ateliers sociolinguistiques :  
tarif 1 = 43€ et tarif 2 = 51€

- ☀ Ateliers de découverte  
thématiques  
alimentation, activité physique,  
créativité, culture/bien-être,  
petits plus du quotidien

- ☀ Temps d'informations  
collectives

- ☀ Temps forts sur les  
quartiers en lien avec les conseils  
citoyens

- ☀ Actions culturelles citoyennes et  
de bien-être à destination des  
plus de 60 ans

- ☀ Réseau de solidarité et  
ressources bénévoles

- ☀ AMAP Solidaire (association  
pour le maintien de l'agriculture  
paysanne) s'engager pour avoir  
un panier de fruits et légumes par  
semaine. Tarif au QF

- ☀ FEMMES ET SPORT vers un nouveau  
départ !

- \* séances de sport adapté  
encadrées par un professionnel  
qualifié et expérimenté pour les  
femmes de 16 à 60 ans

- \* Suivi et accompagnement  
individuel proposé aux femmes de  
16 à 29 ans



## SERVICES AUX HABITANTS

- ☀ Conseillères ESF, sur rendez-vous : Accès aux droits, démarches administratives, accueil social
- ☀ Point Conseil Budget : accompagnement personnalisé et actions collectives pour mieux apprendre et gérer son budget familial
- ☀ Accompagnement social vers l'emploi pour les bénéficiaires du RSA orientés pour développer la confiance en soi
- ☀ Permanences chéquier 2 fois par mois : échange en espèce contre un chèque pour le paiement de vos factures

- ☀ Permanences Caf : Les lundis sur rendez-vous sur [caf.fr](http://caf.fr)
- ☀ PMI consultations de nourrissons : 2 mercredis matin par mois, sur rendez-vous Renseignements 04 74 11 20 50
- ☀ Permanence sociale Assfam : accès aux droits pour les personnes étrangères - 2 jeudis matin/mois



# ESPACE PUBLIC NUMERIQUE (EPN) & Numérique pour Tous !

\* **Profiter de PC en accès libre dotés d'un accès Internet.**

Du lundi au jeudi, de 9h00 à 17h30, 3 PC vous attendent à l'accueil dès la rentrée.

#liberté #haut-débit #autonomie

\* **Réaliser ses démarches administratives.**



Une médiatrice et un conseiller numérique vous accompagnent en individuel à l'utilisation des services publics numériques sur rendez-vous les mardis et jeudis (CAF, Impôts, Retraite, ameli, etc.)

#citoyen #emploi #administratif #insertion

\* **S'initier en petits groupes à un usage quotidien des outils numériques.**

Des cycles courts et ciblés pour se diriger vers l'autonomie. Développez votre confiance, vos gestes en même temps que la gestion de votre matériel et de vos données privées.

#sécurité #educpop #esprit\_critique

\* **Se divertir en groupe, développer une culture numérique, découvrir des jeux et logiciels intuitifs.**

Des ateliers réguliers pour monter en compétences et assouvir sa curiosité quel que soit son âge ou son niveau en informatique.

#collaboratif #ludique #multimédia

\* **Se rassembler autour de projets passionnants qui vous sont chers.**

Créer et développer son association ou son entreprise, animer une chaîne Youtube, réussir une quête Minecraft, apprendre à coder, composer des plans 3D, de la musique... Devenir l'acteur de ces ateliers en proposant vos envies et besoins.

#communauté #entre-aide #bénévolat #échanges\_de\_savoirs

**+ d'info dès la rentrée à l'accueil du centre et sur le site Internet ! En attendant, suivez-nous sur les réseaux pour recevoir la primeur de ces infos.**

**• Le projet "Numérique pour Tous", organisé en partenariat avec l'association Rebond Lire (accompagnement de public sur l'illettrisme électronique) recherche ses bénévoles pour la saison 2021-2022.**

## BIBLIOTHEQUE



• **Ouverte à tous et toutes** : une petite bibliothèque de quartier sympathique

• Un choix de livres pour enfants, adolescents et adultes à consulter **sur place ou à emporter**

• Des **rencontres et échanges** autour de vos lectures **Li Thé Raire tous les 2 mois le lundi après-midi**

• Un service de **portage et de lecture de livres à domicile**

• Une **boîte à livres en accès libre 24h/24h**

tarif : carte d'adhésion

## ESPACE ANIMATION



**Reprise des activités le 20 septembre  
avec une semaine de découverte  
du 13 septembre au 17 septembre 2021**



Fonctionnement hors vacances scolaires

# Vous souhaitez pratiquer une activité physique, créative, récréative, de bien-être, vous familiariser avec une langue étrangère, vous initier à l'informatique, entretenir votre mémoire...

N'hésitez pas à vous joindre à nous, la convivialité est au rendez-vous !

Nos ateliers hebdomadaires sont encadrés par des professionnels, des bénévoles ou se déroulent en autonomie autour de l'échange de savoirs.

Fonctionnement de septembre à juin (hors vacances scolaires)

**Tarif 1 : communes de Roussillon, Péage de Roussillon et Salaise sur Sanne**

**Tarif 2 : autres communes**

+ carte d'adhésion 6€ individuelle - 12€ familiale



	Activités	Jour	Horaire	Tarif 1	Tarif 2	Intervenant
Espace physique	Pilates	Lundi	12h30 à 13h30	150	170	Cléa Poizeau
		Jeudi	14h30 à 15h30			
		Jeudi	15h45 à 16h45			
	Piloxing	Lundi (dont 6 séances jeudis 14/10- 2/12-20/1-17/3- 12/5-23/6)	10h30 à 11h30	185	195	Wendy Cavalca
	Gym équilibre bien vieillir	Lundi	13h45 à 14h45	99	120	Cléa Poizeau
	Gym entretien	Lundi	15h à 16h	99	120	Cléa Poizeau
	Gym renforcement musculaire	Mardi	8h45 à 9h45	99	120	Michèle Teyssier
	Gym douce et entretien	Mardi	10h à 11h	99	120	Michèle Teyssier
	Gym douce	Vendredi	9h à 10h	99	120	Michèle Teyssier
	Gym entretien	Vendredi	10h15 à 11h15	99	120	Michèle Teyssier
Gym body zen	Vendredi	11h30 à 12h30	99	120	Michèle Teyssier	



**LINE DANCE** : danse en ligne (country, celtique, etc) :  
seul(e), entre amis ou en famille

vendredi de 18h/19h Tarif 1 : 41€ et tarif 2 : 49€

**FLAMENCO** : Cours de FLAMENCO - intervenante : Charlotte Galbes

enfants pré-ados vendredi de 18h à 19h tarif 1 : 155€ et tarif 2 : 165€

ados adultes vendredi de 19h15 à 20h15 : tarif 1 : 200€ et tarif 2 : 225€



## Espace bien-être

Activités	Jour	Horaire	Tarif 1	Tarif 2	Intervenant
Sophrologie	Jeudi	12h15 à 13h15 17h30 à 18h30 18h45 à 19h45		Carte + 190€/an à régler à l'animateur	Laurent Teil
Qi gong (adapté aux personnes âgées ou avec difficultés physiques)	Jeudi	9h15 à 10h30		Carte + 170€/an à régler à l'animateur	Qi des Etoiles Sylvain Rodriguez
Qi gong pour tous	Mercredi	19h à 20h30			

## Espace créatif

Activités	Jour	Horaire	Tarif 1	Tarif 2	Intervenant
Couture	Lundi	8h45 à 11h45	41	49	Dalila Elgarni
Crochet tricot	Lundi	14h à 16h	41	49	Christine Froment
	Lundi	16h à 18h			
Touch' à Tout	Lundi	13h45 à 16h15	41	49	Huguette Tardy
Touch' à Tout	Lundi	16h45 à 19h15	41	49	Huguette Tardy
Aiguilles et papotages	Mardi	18h à 21h	41	49	Annie Verollet

des ateliers de **VANNERIE** seront proposés : 3h/atelier à thèmes coût 30€/personne  
Calendrier et programme des mardis après-midi de 14h à 17h et les samedis matin 9h à 12h

PROGRAMME

mardi 16/11 et samedi 27/11 : Déco de fêtes réalisation d'étoiles  
mardi 18/01 et samedi 5/02 : mangeoire à oiseaux  
mardi 12/04 et samedi 7/05 : corbeille  
mardi 31/05 et samedi 11/06 : luminaire



## Espace linguistique

Activités	Jour	Horaire	Tarif 1	Tarif 2	Intervenant
Anglais – Intermédiaire	Mardi	9h à 10h30	184	221	Igor Ballaré/Sylvie Pourrat
Anglais – Intermédiaire	Mardi	10h30 à 12h	184	221	Igor Ballaré/Sylvie Pourrat
Anglais – Conversation	Mardi	18h à 19h30	184	221	Igor Ballaré/Sylvie Pourrat
Anglais – Débutant	Mercredi	17h30 à 19h	184	221	Sylvie Pourrat
Anglais – Intermédiaire	Mercredi	19h à 20h30	184	221	Sylvie Pourrat
Anglais – Débutant	Jeudi	18h à 19h30	184	221	Igor Ballaré/Sylvie Pourrat
Italien – Confirmé	Lundi	17h à 18h30	41	49	Lucile Giraud

## Espace récréatif

Activités	Jour	Horaire	Tarif 1	Tarif 2	Intervenant
Mémoire plaisir	Mardi	9h30 à 11h	41	49	Andrée Foison Marie-Claire Serrano
Mémoire plaisir	Mardi	14h30 à 16h	41	49	Odette Gonin
Mémoire plaisir	Jeudi	14h15 à 15h45	41	49	Christine Fournier Madeleine Morin

## ESPACE PHYSIQUE



### **GYMNASTIQUE DOUCE**

Cours de gym douce basé sur des techniques d'étirements statiques ou en mouvement et de renforcement musculaire.

Travail de l'équilibre, de la souplesse et de la coordination dans le respect du corps et des capacités de chacun, visant à conserver mobilité et autonomie.

Se faire du bien sans se faire du mal.

### **GYMNASTIQUE ENTRETIEN**



Cours convivial et ludique pour se muscler et bouger en douceur et dans la bonne humeur !

Alliant travail cardio, mobilité et musculation, seul ou à deux, les exercices se pratiquent avec des accessoires variés (ballons, bâtons, bandes lestées, élastiques) et permettent de garder ou de retrouver la forme.

### **BODY ZEN**

Inspirés des gyms douces du monde (Pilates, Yoga, Qi Gong, Gym dansée, Méthode Feldenkrais, Relaxation), les exercices de Body Zen sont réalisés et enchaînés en musique, en douceur, avec fluidité dans les mouvements, en alliant prise de conscience du corps dans l'espace et concentration dans les postures d'équilibre.

### **PILATES**



La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire, l'assouplissement articulaire et le travail sur la respiration tout en ayant une pratique douce et calme. Cette méthode est accessible et adaptée à tous.

### **PILOXING**

Programme de remise en forme alliant de manière unique la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe à la sculpture ciblée et la flexibilité du Pilates. Incluant également des mouvements de danse, ce mélange unique et révolutionnaire permet de maintenir un pouls élevé.





## **LINE DANCE – danse en ligne**



Vous avez entre 7 et 77 ans, pas de problème de genoux...

Vous aimez danser sur diverses musiques et vous n'avez pas forcément de partenaire...

Vous voulez entretenir votre mémoire...

Alors bienvenue au cours de « Line Dance »

Petit aperçu sur internet : Copperknob : site de danses en ligne

## **FLAMENCO**



Dans ce cours de flamenco, seront enseignés la culture flamenca à travers les pas de danse, la structure de baile mais aussi le cante (le chant) et la rythmique très importante pour lier le tout et comprendre les codes de cet art

## **ESPACE BIEN-ÊTRE**



### **SOPHROLOGIE**

"Stress, anxiété, sommeil, douleur ... ces ateliers collectifs proposent une pratique régulière des exercices de sophrologie et de relaxation dynamique pour trouver un autre équilibre au quotidien".

### **QI GONG**

Qi gong de l'éternelle jeunesse, adapté aux séniors et aux personnes en difficulté physique.

Des mouvements simples, debout ou assis et des auto-massages pour détendre tout le corps (articulations, muscles, tendons...)

Le qi gong procure aussi des bienfaits sur le mental et l'émotionnel.

## **ESPACE CREATIF**



### **COUTURE**

Je pique, nous rions et papotons... Venez partager votre savoir-faire avec votre couturière bénévole.

Tous niveaux, car c'est un moment convivial avant tout !

Imaginez, créez, partagez vos projets de couture dans une ambiance conviviale en profitant d'un accompagnement personnalisé : initiation aux différentes techniques de couture à la machine, choix des tissus, étapes de fabrication. De l'initiation au perfectionnement, Dalila vous accompagnera dans vos projets. Assembler les tissus, mélanger les couleurs, partager de nouveaux modèles... Elle vous donne ses astuces pour acquérir les bases de coupe et de couture, de transformation et de finition. Créations selon vos envies et votre niveau de simples vêtements, d'accessoires de mode et de décoration, que vous soyez débutants ou confirmés, l'atelier couture vous permettra d'acquérir les bases du modélisme et de devenir autonomes dans vos créations.

## **CROCHET TRICOT**



L'atelier est ouvert à tous, du débutant au confirmé.

Aucun travail n'est imposé, chacun amène son propre tricot/crochet pour y travailler soit avec une aide soit simplement pour être en contact avec d'autres personnes.

## **TOUCH A TOUT**



L'objectif de cette activité est de permettre l'apprentissage de techniques avec différents matériaux : bois, terre, tissu, laine, peinture, papier, carton, livre... en mettant en valeur « l'art de la récup », de faciliter l'échange entre les participants et de développer le côté créatif de chacun.

L'atelier est un lieu d'échanges, de solidarité et de mixité sociale qui permet de se rapprocher des autres, d'échanger des savoirs, de développer l'autonomie

## **AIGUILLES ET PAPOTAGES**



Nous accueillons toutes les personnes qui font des travaux d'aiguilles (crochet, tricot, point de croix, boutis, broderie...), la liste n'est pas exhaustive. Il ne s'agit pas d'un cours mais d'un échange de savoirs. Ceux qui connaissent une technique peuvent initier les autres, donner des conseils... L'idée n'est pas de produire ou d'avoir une obligation de résultat mais de passer un moment agréable, de discuter, d'échanger des idées, des modèles tout en jouant des aiguilles.

## **VANNERIE**

Un programme d'initiation à la vannerie dans tous ses états, vannerie rotin, vannerie sauvage et éco-vannerie. Laissez vos mains travailler et découvrez le pouvoir apaisant de la vannerie.

## **ESPACE LINGUISTIQUE**



### **ANGLAIS INTERMEDIAIRE**

Vous voulez revoir vos bases de grammaire, conjugaison et vocabulaire et élargir vos domaines de connaissances ?

Vous êtes aussi à l'aise en conversation orale mais vous aimeriez acquérir plus de confiance pour pouvoir échanger en Anglais, que ce soit au travail, en vacances ou dans d'autres aspects de la vie ?

Venez nous rejoindre à l'atelier Intermédiaire où des cours variés- écrits et oraux- vivants et funs se feront dans l'échange et la bonne humeur.

## **ANGLAIS CONVERSATION**

Cet atelier s'adresse aux personnes ayant déjà une certaine maîtrise de la langue anglaise et qui souhaitent s'entraîner à pratiquer la langue orale. L'atelier porte bien son nom car il se déroule exclusivement autour de conversations. Les thèmes abordés sont variés et dépendent des demandes des adhérents. Tous les sujets peuvent être abordés hormis les sujets « qui fâchent ». Tout support est envisageable en fonction des sujets.

## **ANGLAIS DEBUTANT**

Cet atelier s'adresse aux débutants et a pour objectif d'initier les adhérents concernés à la langue anglaise. On y voit les bases grammaticales, la conjugaison et le vocabulaire nécessaires pour débiter à pratiquer un « anglais de survie ».



## **ITALIEN**

Ricotta, Parmigiano reggiano, Mascarpone, Cacciocavallo ! Noms que nous connaissons tous mais de quelle région italienne viennent-ils ? Nous vous invitons à venir découvrir leur lieu d'origine à travers l'atelier langue et culture italiennes. Cours et conversation d'italien tous niveaux, sans complexe, sans prétention, Ciao !

## **ESPACE RECREATIF**



### **MEMOIRE PLAISIR (mardi matin)**

Un moment de convivialité pour stimuler nos neurones.

Un petit exemple : d'un mot à l'autre : en mélangeant ces lettres, composez un nouveau mot : vallée + o = alvéole

### **MEMOIRE PLAISIR (mardi après-midi)**

Des petits ateliers ludiques permettant de retrouver à la fois la mémoire et le lien social.

### **MEMOIRE PLAISIR (jeudi)**

Des exercices et des activités pour renforcer les différents types de mémoire, pour développer la concentration, l'observation et le raisonnement logique et surtout pour passer un très bon moment ensemble une fois par semaine.

## APPEL A BENEVOLES :



### **PARTAGEZ VOS COMPETENCES ET VOS PASSIONS**

Nous vous accompagnerons dans votre démarche bénévole : accompagnement à la lecture auprès d'enfants, aide aux devoirs et méthodologique auprès des adolescents, accompagnement à l'apprentissage de la langue française, animation de la bibliothèque, ateliers informatique, organisation d'un évènement, d'un voyage, sorties culturelles.

## LE MECENAT

Le centre social est reconnu d'utilité générale depuis 2017  
Vous pouvez personnellement faire un don ou interpeller votre entreprise

Ce don donne droit à une réduction fiscale de 66 % pour un particulier et 60% pour une entreprise

## CONTACT

Tél : 04 74 29 00 60

[accueil@centresocialduroussillonnais.fr](mailto:accueil@centresocialduroussillonnais.fr)

TOUTES LES INFORMATIONS SUR NOS ACTIVITÉS  
SONT DISPONIBLES

SUR NOTRE SITE INTERNET

<https://centresocialduroussillonnais.fr>

Facebook : **Centresocial Du Roussillonnais**

## HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h  
le vendredi de 8h30 à 12h

## CENTRE SOCIAL DU ROUSSILLONNAIS

16, avenue Jean Jaurès 38150 Roussillon

