

INFORMATIONS DU CENTRE SOCIAL

Sortie familiale : samedi 26 novembre

Repas APMV : Jeudi 10 novembre à 12h

Conférence violences intra familiales « Le poids du silence » : mardi 29 novembre à 18h à l'Espace à Roussillon

Stands d'informations sur les violences intra familiales : mercredi 23 novembre au marché de Roussillon, jeudi 24 novembre au marché de Péage et vendredi 25 novembre de 14h à 18h au centre commercial Carrefour de Salaise sur Sanne

Sortie biennale d'art contemporain à Lyon : Jeudi 1^{er} décembre (pour les plus de 60 ans / Sortie CARSAT)

Animation être mieux avec les autres : Vendredi 02 décembre

Thé dansant à Ville sous Anjou : Vendredi 06 janvier (pour les plus de 60 ans)



Vacances / Séjours 2023

Réunion de projets

Jeudi 10 novembre à 18h

au centre social

APPEL A BENEVOLES

Dans le cadre de nos actions d'autofinancement en prévision de projets séjours 2023, nous recherchons des personnes volontaires pour nous aider :

- **Cuisiner des sablés et chocolats de Noël** au centre social ou chez soi
- **A tenir des stands** lors du marché de Noël de Roussillon
- **A emballer des cadeaux** à Intersport

Si vous êtes intéressés et motivés pour nous donner un coup de pouce sur une de ces activités, merci de bien vouloir contacter les Conseillères ESF du Centre

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



ATELIERS DE DECOUVERTES AU CENTRE SOCIAL



Novembre/Décembre 2022

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

Une nouvelle plaquette sortira tous les 2 mois

BULLETIN D'INSCRIPTION

Numérotez les ateliers de votre choix par ordre de priorité et retourner ce bulletin au Centre social du Roussillonnais

Avant le 08 novembre 2022

- Alimentation Activité physique
 Bien-être / culture 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 toutes les séances de l'atelier choisi :

Date :Signature :

Une participation financière au quotient familial, par atelier, pour les 3 ou 5 séances à donner lors de l'inscription :

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

Il vous faudra également régler la carte d'adhésion au centre social qui est de 6 € (valable de septembre 2022 à août 2023)

ACTIVITE PHYSIQUE

TOUS A 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 17H A 18H15

DU 14 NOVEMBRE AU 12 DECEMBRE

Lundi 14 NOVEMBRE : rdv à 16h au Centre Social

Pensez à votre maillot de bain, serviette et bonnet !

CULTURE / BIEN ETRE

TOUT EN CHANSONS !

Venez prendre plaisir à chanter avec Patricia MICHEL



Objectifs :

- Se faire plaisir en chanson
- Créer du lien social autour de la voix
- Oser s'exprimer
- Se concentrer sur la respiration, l'articulation et la mémorisation

LES VENDREDIS de 14h à 15h15

DU 18 NOVEMBRE AU 16 DECEMBRE

ALIMENTATION

DIABETE ET CHOLESTEROL...



Aborder la thématique alimentation quand on souffre de pathologies particulières ou pour les prévenir.

Objectifs :

Avoir les conseils d'une diététicienne diplômée
Echanger en groupe
Cuisiner en groupe

TROIS SEANCES DE 9h00 à 11h00 :

- **Vendredi 18/11/22 : intervention d'une diététicienne**
- **Vendredi 02/12/22 : temps d'échanges**
- **Vendredi 09/12/22 : préparation d'un repas partagé**

PARENTALITE

CONTE et création ARTISTIQUE



Un temps de partage autour d'un conte et un temps de création artistique en famille

Objectifs :

- partager un moment de détente et de création en avec une Florine, médiatrice artistique
- prendre du temps avec son ou ses enfants hors de la maison
- Rencontrer et échanger avec d'autres familles

LES MERCREDIS DE 10h00 à 11h30

DU 16 NOVEMBRE AU 14 DECEMBRE

**L'atelier aura lieu à Ados cité
Premier jour RDV au centre social à 9h45**