



centre social
du
roussillonnais



SAISON

2022/2023



CENTRE SOCIAL
DU ROUSSILLONNAIS

16, avenue Jean Jaurès
38150 Roussillon

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 et de loisirs petite enfance, enfance jeunesse
- Accompagner les familles et soutenir les équipes avec des outils de sensibilisation
- Regrouper professionnels et parents
- Renseignements 04 74 29 00 61

INCLUSION

✱ 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 par an et de samedis répit en famille
- Renseignements 04 74 29 00 61

RÉPIT

INFOS



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 Petite enfance

- Parents : informations sur les modes d'accueil et soutien dans leur fonction d'employeur
- Assistants maternels : informations et accompagnement individuel et/ou collectif dans leur rôle de professionnels
- Enfants : jeux et activités collectives sur l'un des « Temps de rencontre » des 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
PETITE ENFANCE / ENFANCE
JEUNESSE

Accueil d'enfants et jeunes
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
Des passerelles halte garderie et le Club de l'Enfance



☀ 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

SECTEUR JEUNES 12/17 ANS

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



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

☀ 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



ESPACE RESSOURCES

ADULTES FAMILLES/SENIORS

- ✱ **Ateliers parents/enfants** : un moment de détente pour prendre du temps avec ses enfants en partageant une activité ludique qui change tous les 6 semaines
- Mercredis après-midi

- ✱ **Sorties familiales le week-end**
Accompagnement aux départs en vacances individuels ou collectifs pour des moments de détente et de découverte

- ✱ **Ateliers sociolinguistiques** : Venez apprendre à parler français et écrire (alphabétisation) 2 ateliers par semaine par groupe de niveaux inscription

le mardi 6 septembre à 14h : pour tous les niveaux et pour le CADA le jeudi 8 septembre autrement en RDV individuels au cours de l'année

tarif 1 = 44€ et tarif 2 = 52€

- ✱ **Ateliers de découverte thématiques différents toutes les 6 semaines** : alimentation, activité physique, créativité, culture/bien-être, petits plus du quotidien

- ✱ **Temps forts sur les quartiers**
animations pendant les vacances scolaires en lien avec le conseil citoyen

- ✱ **Actions culturelles citoyennes et de bien-être** à destination des plus de 60 ans : "être senior, un épanouissement personnel et collectif permanent". Un programme d'activités au fil de l'année. Faites vous inscrire sur la liste de diffusion.

- ✱ **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

ESPACE ANIMATION

Reprise des activités

le 19 septembre

avec une semaine de découverte

du 12 septembre

au 16 septembre 2021

INSCRIPTION à partir du

MARDI 20 septembre



BIBLIOTHEQUE

- Ouverte à tous et toutes : une petite bibliothèque de quartier très agréable
- Un choix de livres pour enfants, adolescents et adultes à consulter sur place ou à emporter : les lundis de 14h à 17h
- Des rencontres et échanges autour de vos lectures "Li Thé Raire" 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

Fonctionnement hors vacances scolaires

ESPACE PUBLIC NUMERIQUE (EPN) & Numérique pour Tous !

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

Pendant les horaires de l'accueil (sauf mardi et jeudi matins), 2 PC, un scanner et une imprimante vous sont proposés en libre-service.

- *Recevoir une aide pour réaliser ses démarches administratives.*

Un Conseiller numérique France Services (CnFS) vous accompagne à l'utilisation des services publics numériques (CAF, Impôts, Retraite, ameli, etc.).

Les rendez-vous CNFS vous sont proposés les mardis et jeudis matins. Le CnFS peut également vous aider à prendre en main du matériel ou des logiciels, comme vendre ou acheter sur Internet. Ces rendez-vous d'une demi-heure, dédiés à l'utilisation du numérique sont ouverts à tous et ne sauraient se substituer à rendez-vous avec un travailleur social.

Si vous n'êtes pas en capacité de vous servir de l'ordinateur (clavier & souris), un mandat vous sera proposé pour que le CnFS et les travailleurs sociaux du centre puissent faire vos démarches numériques en votre nom conformément à la réglementation.

- **Le Café du Web** est un atelier hebdo pour adultes grands débutants ayant besoin d'un accompagnement régulier ou plus long pour

effectuer des démarches administratives. Des bénévoles vous accompagnent les mardis après-midi dans ces démarches sur des créneaux d'une heure et un peu plus si besoin.

- *S'initier en petits groupes à un usage quotidien des outils numériques, vers l'autonomie et au-delà.*

Le Jeudi après-midi (allophones) et le vendredi après-midi, des ateliers sont proposés en salle Info du centre pour développer votre confiance dans l'utilisation d'un poste informatique ou d'un téléphone.

Un axe « **compétences pro** » et « **carrière** » pourra être développé en semi autonomie.

En plus des animations réalisées par le CnFS et les bénévoles, vous serez dirigés sur une plateforme de formation en ligne.

Les animateurs présents pourront remédier à vos difficultés rencontrées sur la plateforme de formation.

- Les ateliers du vendredi permettent également aux adhérents du centre de se rassembler autour de **projets numériques variés.**

- *Se divertir en groupe, développer une culture numérique, sécuriser son matériel, découvrir des jeux et des logiciels intuitifs.*

Le Club Info est un petit groupe de débutants et faux débutants animé par un bénévole passionné et qui se réunit les lundis après-midi. Ces ateliers permettent de monter en compétences comme d'assouvir sa curiosité, quelque soit son âge ou son niveau en informatique.

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 espèces contre un chèque pour le paiement de vos factures

- ✱ **Accès à un ordinateur** pour les démarches en ligne : en accès libre aux horaires d'accueil et accompagnement possible
Mardi de 8h30 à 12h et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

(hors vacances scolaires)

- ✱ **Permanences Caf** : Les lundis sur rendez-vous sur 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 - tel 07.72.77.93.15

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

Espace physique	Activités	Jour	Horaire	Tarif 1	Tarif 2	Intervenant
	Pilates	Lundi	12h15 à 13h15	154	174	Cléa Poizeau
	Piloxing/poundfit/zumba (20mn de chaque par la séance))	lundi (dont 6 séances jeudis 13/10-8/12 2/02-14/03-27/04- 8/06)	11h à 12h	190	200	Wendy Cavalca
	Gym équilibre bien vieillir	Lundi	13h30 à 14h30	102	123	Cléa Poizeau
	Gym entretien	Lundi	14h45 à 15h45	102	123	Cléa Poizeau
	Gym renforcement musculaire	Mardi	9h15 à 10h15	102	123	Michèle Teyssier
	Gym douce et entretien	Mardi	10h30 à 11h30	102	123	Michèle Teyssier
	Gym douce	vendredi	9h15 à 10h15	102	123	Michèle Teyssier
	Gym entretien	vendredi	10h30 à 11h30	102	123	Michèle Teyssier

Nouveauté

**les VENDREDI de 14H-17H
Un ESPACE RECREATIF :**

**POUR JOUER , DISCUTER, ECHANGER... Faire des projets
accès libre : carte d'adhésion**

Ouvert à tous

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

vendredi de 18h à 19h - tarif 1 : 42€ et tarif 2 : 50€

Intervenante Brigitte Saint-Bonnet

Escapade découverte : Sorties régionales à la journée
4 à 5 fois par an
tarif en fonction de la sortie

	Activités	Jour	Horaire	Tarif 1	Tarif 2	Intervenant
Espace bien-être	Sophrologie	jeudi	12h15 à 13h15 18h15-19h15	Carte + 195€/an à régler à l'animateur		Laurent Teil
	Qi gong (adapté aux personnes âgées ou avec difficultés physiques)	mardi	14h à 15h15	Carte + 180€/an à régler à l'animateur		Qi des Etoiles Sylvain Rodriguez
	Qi gong pour tous	Mercredi	19h à 20h30			

	Activités	Jour	Horaire	Tarif 1	Tarif 2	Intervenant
Espace créatif	couture	lundi	8h45 à 11h45	42	50	Dalila Elgarni
	Touch' à tout	lundi	16h45 à 19h15	42	50	Huguette Tardy
	Tricot et crochet	lundi	14h à 16h 16h à 18h	42	50	Monique Biny
	Aiguilles et papotages	Lundi	18h à 21h	42	50	Annie Verrollet

des ateliers de **VANNERIE** seront proposés : 3h/atelier à thèmes coût 31€/personne
 Calendrier et programme des mardis après-midi de 14h à 17h et les samedis matin 9h à 12h

	Activités	Jour	Horaire	Tarif 1	Tarif 2	Intervenant
Espace linguistique	Anglais – Intermédiaire	Mardi	9h à 10h30	189	227	Igor Ballaré
	Anglais – Intermédiaire	Mardi	10h30 à 12h	189	227	Igor Ballaré
	Anglais – Conversation	Mardi	18h à 19h30	189	227	Igor Ballaré
	Anglais – Débutant	Jeudi	18h à 19h30	189	227	Igor Ballaré
	Italien – Confirmé	Lundi	17h à 18h30	42	50	Lucile Giraud

	Activités	Jour	Horaire	Tarif 1	Tarif 2	Intervenant
Espace récréatif	Mémoire plaisir	Mardi	9h30 à 11h	42	50	Andrée Foison Marie-Claire Serrano
	Mémoire plaisir	Mardi	14h30 à 16h	42	50	Odette Gonin
	Mémoire plaisir	Jeudi	14h15 à 15h45	42	50	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 élastiques) et permettent de garder ou de retrouver la forme.

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/POUNDFIT/ZUMBA (20 mn de chaque par séance)

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 et renfo.

Poundfit : utilisation de baguettes ressemblant à celles d'une batterie permettant de se tonifier d'une façon ludique sur des musiques pop, rock, commercial.

Zumba : mélange de mouvements à haute et basse intensité qui vous permet de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Cette discipline se pratique sur des musiques commerciales, électros, latinos.

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

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 seniors 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.

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.

CROCHET ET TRICOT

Passionnées de tricot ou de crochet, débutantes ou confirmées, venez nous rejoindre le lundi pour un moment de convivialité entre personnes ayant le même centre d'intérêt. Aucun ouvrage ne vous sera imposé, mais si vous en avez le désir nous pourrions réfléchir ensemble pour une idée.

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.

**Les centres sociaux
du roussillonnais,
vous proposent
un cycle de conférences en partenariat avec
l'UPOP du pays viennois,
conférences ouvertes à tous et gratuites.**

Accueil à partir de 19h pour un début de conférence à 19h30

LE PROGRAMME EST DISPONIBLE A L'ACCUEIL

DATES AU CENTRE SOCIAL ROUSSILLONNAIS

Jeudi 8 décembre.

Jeudi 6 avril

LE MECENAT :

LE CENTRE
SOCIAL EST
RECONNU
D'UTILITÉ
GÉNÉRALE
DEPUIS 2016
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



**CENTRE SOCIAL
DU ROUSSILLONNAIS**
16, avenue Jean Jaurès
38150 Roussillon

**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

CONTACT

Tél : 04 74 29 00 60

accueil@centresocialduroussillonnais.fr
Facebook - Centresocial Du Roussillonnais

TOUTES LES INFORMATIONS SUR NOS
ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES
SUR NOTRE SITE INTERNET

<https://centresocialduroussillonnais.fr>