

# EVENEMENTS

## REPAS DES FEMMES DE "MARMITES ET FAMILLE D'ABORD" (ANCIEN APMV)

Jeudi 12 Octobre 2023

Jeudi 09 Novembre 2023

Jeudi 14 Décembre

(sur réservation à l'accueil / sur place ou à emporter)

## SORTIE FAMILIALE

Samedi 23 Septembre

Soirée astronomie : nuit des étoiles

Samedi 25 Octobre

## SOIREE DISCUSSION

Vendredi 29 Septembre

19h30 à 21h30

Discussion animé par Agnès SIMON-DOUAY, thérapeute familiale, sur le thème "Epuisement parental: Notre vie familiale nous épuise, il est temps d'en parler!"

## ACTIVITE MARCHE (groupe autonome)

Les mardis et vendredis à à 14h

Départ du centre social

## SORTIE CARSAT (+ de 60 ans)

Café Concert

Vendredi 29 septembre

Atelier Sérénité Piéton

le 20 et 27 octobre de 9h30 à 11h30

## PORTES OUVERTES DU CENTRE SOCIAL

**Samedi 16 Septembre 2023**  
**10h-12h**

**Découvrez notre structure et les activités proposées**



**ATELIER VIE QUOTIDIENNE - BUDGET**  
Anticiper un changement de situation  
Vendredi 22 septembre de 14h à 16h

## ESCAPADE DECOUVERTE

Mercredi 20 Septembre

Richesses de l'Isère

Visite guidée de Grenoble, historique et insolite  
Déjeuner en restaurant à Villard Bonnot  
Visite guidée de la maison Bergès (industrie papetière)

## FORUM SENIOR

le Vendredi 6 octobre

Salle l'Espace

## PREVENTION ROUTIERE

Le jeudi 5 octobre à 9h

(sécurité de nos enfants - siège auto...)



Centre social du Roussillonnais  
16 Avenue Jean Jaurès  
38150 ROUSSILLON  
04.74.29.00.60

centre social  
du  
roussillonnais



# ATELIERS DE DECOUVERTE

SEPTEMBRE - OCTOBRE  
2023



*Bien-être*

*Sport*

*Créativité*

*Parentalité*

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

**JEUDI 17 SEPTEMBRE 2023**

BIEN-ETRE

PARENTALITE

CREATIVITE

SPORT

NOM: .....  
PRENOM: .....  
DATE DE NAISSANCE: .....  
ADRESSE:.....

TEL: .....  
Souhaitez vous un rdv 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:

Tarif au Quotient familial (CAF ou impots)  
Pour l'ensemble des séances  
0 à 200 : 3€  
200 à 400 : 4€  
400 à 600 : 5€  
Plus de 600 : 6€  
(carte d'adhésion obligatoire)

## Bien-Etre Equithérapie

Accompagnement par la médiation équine avec l'association ARPE-EQUIDES. Découverte de la morphologie du cheval, déambulation et exercice ludique avec les chevaux

### Objectifs :

- Améliorer la confiance et l'estime de soi,
- Développer sa tonicité et ses perceptions sensorielles au contact des chevaux



### LES VENDREDIS

DU 22/09-29/09-6/10-12/10-20/10 SAUF LE  
13/10 REPORTE AU 12/10  
RDV A 9H30 AU CENTRE SOCIAL  
DE 10H00 A 11H30

## Créativité Couture plaisir

Atelier couture plaisir

Création d'accessoires uniques selon vos besoins et envies (sac à main, tote bag, porte gourde, pochette, trousse...)

### Objectifs :

- S'initier à la machine à coudre
- Se détendre
- Se valoriser à travers ses créations



### LES VENDREDIS

DU 22 SEPTEMBRE AU 20 OCTOBRE  
DE 09H00 A 11H00

## Parentalité Equithérapie

Accompagnement par la médiation équine avec l'association ARPE-EQUIDES. Découverte de la morphologie du cheval, déambulation et exercice ludique avec les chevaux

### Objectifs :

- Proposer un moment de partage parents-enfants, de reconnexion, d'échanges.
- Offrir un temps privilégié hors du contexte familial et du quotidien



### LES MERCREDIS

DU 27 SEPTEMBRE AU 18 OCTOBRE  
RDV A 9H30 AU CENTRE SOCIAL DE 10H A 11H30

## Sport Marchons dans nos villages

Découverte de nos communes rurales en marchant avec les habitants

### Objectifs :

- Faire une activité physique en douceur
- Prendre le temps de découvrir la nature et le patrimoine local



### LES MARDIS

DU 26 SEPTEMBRE AU 24 OCTOBRE  
DE 09H00 A 11H00