

# Cuisine Confiture et sucreries

Profiter d'un moment convivial pour préparer des confitures et sucreries de saison, pour soi ou à offrir

## Objectifs :

- Découvrir les joies de la cuisine



**LES LUNDIS**  
**DU 18 NOVEMBRE AU 16 DÉCEMBRE**  
**DE 09H00 A 11H00**

## EVENEMENTS

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

Judi 14 Novembre 2024  
Judi 12 Décembre 2024 - Repas de Noël

**CONFÉRENCE UPOP**  
**(UNIVERSITÉ POPULAIRE)**

Le jeudi 07 Novembre à 19h30 au centre social,  
salle Romanet  
"Le petit-déjeuner, la colonisation et la mondialisation"

**ATELIER DE NOEL**

Mercredi 18 décembre - Après-midi  
Créativité, bien-être, musique, danse

**SEANCES ESTHETIQUE ET BIEN-ETRE**

Les mardis entre 13h30 et 14h30  
Du 05 au 26 Novembre  
Soin du visage, manucure, massage  
(Tarif en fonction des possibilités)



## T'ES PAS MON GENRE

THÉÂTRE, SUIVI D'UN ÉCHANGE À PARTIR DE 20H

Vendredi 22 novembre à 19h

Cinéma Le Grand Rex au Péage-de-Roussillon  
Dès 14 ans - Gratuit

## IL RESTE ENCORE DEMAIN

CINÉMA, SUIVI D'UN ÉCHANGE À PARTIR DE 21H

Mardi 26 novembre à 19h

Cinéma l'Oron à Beaurepaire  
Dès 14 ans - Gratuit



## POING FINAL

ÉCHANGES AUTOUR DE LA BOXE :  
INTERVENTION D'UN CHAMPION DE BOXE,  
CONFÉRENCE

Judi 28 novembre à 19h

Sémaphore de Roussillon  
Dès 14 ans - Gratuit

Programme complet sur [entre-bievreethone.fr](http://entre-bievreethone.fr)



Communauté de Communes  
Entre Bièvre et Rhône  
[www.entre-bievreethone.fr](http://www.entre-bievreethone.fr)  
EntreBièvreetRhône

**DÉPART POSSIBLE DU CENTRE SOCIAL  
POUR LES 3 ANIMATIONS**

centre social  
du  
roussillonnais



16 Avenue Jean Jaurès  
38150 ROUSSILLON  
04.74.29.00.60

centre social  
du  
roussillonnais



# ATELIERS DE DECOUVERTE

## NOVEMBRE-DECEMBRE 2024



**Culture - Bien-être**

**Cuisine**

**Sport**

**Créativité**

**Parentalité**

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

**MARDI 05 NOVEMBRE 2024**

CULTURE

BIEN-ÊTRE

CRÉATIVITÉ

PARENTALITÉ

SPORT

CUISINE

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 5 séances de l'atelier choisi

Date: ..... Signature:

## Culture / Bien-être Théâtre



L'animatrice Myriam Massot vous propose un atelier ludique de découverte du théâtre

**Objectifs :**

- S'amuser, libérer sa créativité
- S'affirmer, apprivoiser ses peurs, sa timidité, prendre confiance en soi
- Travailler ses aptitudes corporelles

**LES VENDREDIS  
DU 15 NOVEMBRE AU 20 DÉCEMBRE  
DE 14H A 15H30**

## Créativité Fabrication d'attrape-rêve

Apprendre à fabriquer des attrapes-rêves

**Objectifs :**

- Passer et partager un moment de détente
- S'initier à un atelier créatif

**LES LUNDIS  
DU 18 NOVEMBRE AU 16 DÉCEMBRE  
DE 14H00 A 16H00**



## Parentalité Être bien ensemble

Temps de bien-être accompagné par Pascale Brun de l'association "Accompagner à grandir"

**Objectifs :**

- Apprivoiser ses émotions
- Découvrir des techniques de détente



Automassage, jeux de rôles, relaxation, méditation, pause musicale...

**LES MERCREDIS  
DU 13 NOVEMBRE AU 11 DÉCEMBRE  
DE 16H15 A 17H30**

## Sport Girl boxing

Dans le cadre de la sensibilisation aux violences intra-conjugales, découverte et pratique de la boxe.

Accompagné par des professionnels au centre MIXED FIGHT CENTER à Salaise-sur-Sanne

**Objectifs :**

- Découvrir des techniques d'auto-défense
- Apprivoiser la notion de sport et la maîtrise de son corps

Prévoir une tenue de sport (Inscription auprès de Véronique).

**LES MARDIS OU JEUDIS  
DU 5 AU 26 NOVEMBRE  
DE 18H30 A 19H30**



Tarif au Quotient familial (CAF ou impôts)  
Pour l'ensemble des séances  
0 à 10: 1€  
10 à 2000 : QF \* 0.01  
+ de 2000 : 20€  
(carte d'adhésion obligatoire)