

# Parentalité

## Dessin - Peinture

Découverte et pratique du dessin et de la peinture avec l'animatrice Marlène Pinto.

Réaliser un objet et se faire plaisir en créant.

### Objectifs :

- S'exprimer librement
- Découverte de soi
- Créativité



LES MERCREDIS

19 ET 26 MARS ET 2-9-16 AVRIL

DE 16H30 A 17H30

## EVENEMENTS

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

Jeudi 13 Mars

Jeudi 10 Avril

ANIMATIONS QUARTIERS

Mardi 22 Avril - Bel Air

Lundi 28 Avril - Ayencins

Mardi 29 Avril - Route de Sablons

SEJOUR ETE 2025

Chambon sur Lignon

du 30 Juillet au 02 Août 2025

Renseignement auprès des conseillères

CARSAT (+60 ans)

Exposition Pompéi

Mardi 11 Mars à la Sucrière (Lyon)

Atelier poterie

17-18-24-25 Mars

1-7-8 Avril

Moly Sabata sur inscription au CS des 4 vents

Grande Lessive

Jeudi 20 Mars

Apportez vos oeuvres à exposer dans le jardin  
du Centre Social

Thème : "Du papier, des papiers, vos papiers"

EXPOSITION

A l'occasion de la journée de la femme, une  
exposition sera installée à l'accueil  
du 03 au 14 Mars

Venez découvrir des portraits de femmes  
exceptionnelles qui ont marqué l'Histoire



# ATELIERS DE DECOUVERTE

## MARS - AVRIL 2025



Bien-être  
Parentalité  
Confiance en soi  
Créativité  
Activité physique



16 Avenue Jean Jaurès  
38150 ROUSSILLON  
04.74.29.00.60

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

**VENDREDI 28 FEVRIER 2025**

☐ BIEN-ÊTRE

☐ PARENTALITE

☐ ACTIVITE PHYSIQUE

☐ CRÉATIVITE

☐ CONFIANCE EN SOI

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:

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

## Bien-Être Yoga du rire

Venez tester cette technique pour évacuer le stress et profiter d'un lâcher prise total.

Animé par Laurène Pupin

### Objectifs :

- Découvrir une technique
- de relaxation
- Renforcer la confiance en soi et le bien-être individuel



**LES JEUDIS**  
**DU 13 MARS AU 17 AVRIL**  
**DE 09H30 A 10H30**

## Confiance en soi Découvrir l'étoile qui est en toi!

### Objectifs :

- Apprendre à se connaître
- Parler de soi
- Reprendre confiance en soi



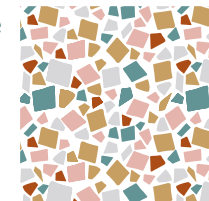
**LES VENDREDIS**  
**21 MARS - 4 ET 18 AVRIL**  
**DE 09H00 A 10H30**

## Créativité Mosaïque

Découverte et pratique d'une technique d'art, la mosaïque avec l'animatrice Marlène Pinto. Réaliser un objet et se faire plaisir en créant.

### Objectifs :

- Partager un moment de créativité avec son ou ses enfants
- Prendre du temps privilégié en famille et avec d'autres familles



**LES JEUDIS**  
**20 ET 27 MARS / 3-10-17 AVRIL**  
**DE 14H00 A 16H00**

## Activité physique Marche

Découverte des bienfaits de la marche accompagnée de l'association des Marcheurs du Pays Roussillonnais. Atelier encadré par un animateur formé à la rando-santé.

### Objectifs :

- Faire une activité physique adaptée à chacun, suivant son âge, sa santé et sa condition physique.

**CERTIFICAT MEDICAL  
OBLIGATOIRE**

à donner avant le 20 Mars

**LES LUNDIS**  
**DU 10 MARS AU 14 AVRIL**  
**DE 13H30 A 16H30**

**RDV A 13H15 AU CS OU 13H30 PLACE DU MARCHÉ**

