

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 Pompeï
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 œuvres 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



16 Avenue Jean Jaurès
38150 ROUSSILLON
04.74.29.00.60

centre social du roussillonnais



ATELIERS DE DECOUVERTE

MARS - AVRIL 2025



*Bien-être
parentalité
Confiance en soi
Créativité
Activité physique*

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

CRÉATIVITÉ

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-Etre **Yoga du rire**

Venez tester cette technique pour évacuer le stress et profiter d'un lacher 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 **Découvre l'étoile qui est en toi!**

Objectifs :

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



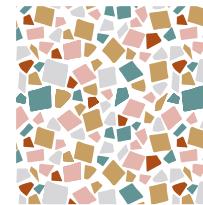
LES VENDREDIS
21 MARS - 4 ET 18 AVRIL
DE 09H00 A 10H30

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 MARCHE