



# Programme des centres sociaux

centre social Françoise Dolto  
maison de quartier Gaston Variot  
**octobre 2014**



n a t u r e l l e m e n t   s é n a r t



*Retrouvez toutes les activités  
proposées par le centre social  
Françoise Dolto  
et la maison de quartier  
Gaston Variot...*

*... dans le guide  
des centres sociaux  
2014-2015*



## **Moment musical**

**Lundi de 17 h à 17 h 30** accès libre

**Mercredi de 9 h 30 à 10 h**

**et 10 h à 10 h 30**, sur inscription

la semaine précédente

au centre social Françoise Dolto

Découverte et manipulation des instruments, comptines, jeux de doigts...

Ouvert aux jeunes enfants de 0 à 5 ans accompagnés de leurs parents, grands parents ou de leur assistante maternelle. Michel rythmera cet instant avec sa guitare et son répertoire musical.

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.

## **Biludo**

**Mercredi de 10 h à 12 h**

**et de 14 h à 17 h**

au centre social Françoise Dolto

À la ludothèque : Emma et Zohra vous proposeront de nouveaux jeux de société et des ateliers de créations tout au long de l'année. Les tout-petits comme les plus grands ont des espaces dédiés (dinettes, déguisements, châteaux forts, ping-pong...).

À la bibliothèque : Colette et Nabiha vous invitent au voyage à travers les livres et proposent de nombreuses activités manuelles.

Tous les livres et jeux sont à votre disposition



tion et utilisables sur place. Accès aux livres pour les non voyants et malvoyants.

Les espaces Biludo sont en accès libre aux enfants à partir de 6 ans sous la responsabilité des parents, pour les plus jeunes accompagnés de leurs parents, grands-parents ou de leur assistante maternelle.

## **Espace multimédia**

**Samedi de 9 h à 12 h**

au centre social Françoise Dolto



Vous êtes adhérents des centres sociaux municipaux, cet espace peut vous permettre de consulter votre messagerie électronique, de rédiger un curriculum vitae ou d'autres documents, d'effectuer des recherches et de naviguer sur le net. N'oubliez pas de réserver un créneau à l'accueil du centre social Françoise Dolto !

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.

## **Ramassage de pommes**

**Mercredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 octobre de 15 h à 17 h**

à l'écomusée-ferme du Coulevrain

C'est l'automne : venez ramasser en famille de délicieuses pommes bio !

5 kg de pommes par famille, 0,50 €.

Accès libre. Renseignements à l'accueil du centre social Françoise Dolto.

## Marché de Montaigu

**Jeudi 2 octobre de 8 h 30 à 11 h 30**  
à Melun

Vous vous êtes inscrit(e) à l'atelier d'Esther ?  
Venez découvrir le marché de Montaigu.

Vous aurez la possibilité de constituer votre  
future boîte à couture.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du  
centre social Françoise Dolto.*

*Participation aux frais : 0,50 €.*

## Espaces verts, fleurs et jardins au Grand parquet

**Vendredi 3 octobre de 10 h à 16 h**  
à Fontainebleau

De nombreuses animations vous permet-  
tront de rencontrer des professionnels du  
paysage et des jardins. Exposition dans un  
cadre prestigieux avec 40 exposants. Pré-  
voir un pique-nique.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du  
centre social Françoise Dolto. Covoiturage.*



## Ateliers Santé

En partenariat avec la maison du  
diabète, obésité et risque cardiovascu-  
laire de Melun.

### Diététique

**Mardi 7 octobre 9 h 30 à 11 h 30**

à la maison de quartier Gaston Variot  
Équilibre alimentaire et perte de poids.  
Identifier les différents groupes d'ali-  
ments, savoirs composer ses menus en  
alliant plaisir et équilibre.

### Infirmier

**Mardi 14 octobre à 9 h 30**

à l'espace polyvalent

L'obésité, qu'est ce que c'est ?

Échanges et prévention autour des com-  
plications liées au diabète, à l'obésité et  
aux maladies cardiovasculaires.

*Renseignements et inscription  
obligatoire ou rendez-vous individuel  
au 01 60 68 74 14 ou par mail :  
maisondiabete77@orange.fr*

## Vélo : révision et entretien

**Mardi 7 octobre de 14 h à 16 h**

au centre social Françoise Dolto

Une résolution de rentrée : « Je remets en  
état mon vélo et je profite encore des  
beaux jours pour une balade »... Seul(e)  
ou en famille, je prends mon vélo et Pa-  
trick nous montrera les rudiments néces-  
saires pour rouler en toute sécurité.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du  
centre social Françoise Dolto.*

## **NOUVEAU : après-midi jeux**

**Mercredis 8 et 15 octobre  
de 14 h à 16 h 30**

à la maison de quartier Gaston Variot  
Venez passer un moment convivial en famille ou entre amis autour de jeux de société mis à votre disposition.  
Accès libre. Renseignements à l'accueil de la maison de quartier Gaston Variot.



## **Ciné 3D : « Viva Violetta »**

**Mercredi 8 octobre à 15 h 30**

à l'espace Prévert

Venez fêter le retour de Violetta avec « Viva Violetta », une expérience unique à vivre au cinéma pour chanter les tubes de la série et bien d'autres surprises sur place.

À partir de 5 ans. Renseignements et inscriptions à l'accueil de la maison de quartier Gaston Variot. Participation aux frais : adultes 4 €, moins de 18 ans 3,20 €.

## **Soirée slam**

**Vendredi 10 octobre  
de 19 h 30 à 21 h 30**

au centre social Françoise Dolto  
Adultes, amateurs ou pros de la poésie urbaine, slamez vos pensées et exprimez votre talent.

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.

## **La semaine bleue au centre social**

### **Conférence sur la mémoire**

**Lundi 13 octobre de 10 h à 12 h**

à l'espace polyvalent

En vieillissant, de nombreuses personnes se plaignent de « trous de mémoire ». Ceux-ci ne sont pas une fatalité. La mémoire se stimule et s'entretient.



Animée par un spécialiste, cette conférence vous détaillera le fonctionnement du cerveau et la façon de le mobiliser au mieux au fil des années. Vos questions seront les bienvenues... Conférence organisée en collaboration avec l'association Brain up et cofinancée par le CCAS (Centre communal d'action sociale) et le PRIF (Prévention retraite Île-de-France).

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.*

### **Prévention routière**

**Lundi 13 octobre de 13 h 45 à 17 h**  
à l'espace polyvalent

Les seniors ont passé le permis de conduire depuis parfois longtemps. Afin de rafraîchir leurs connaissances et de prévenir les mauvais réflexes, Alain Vieules propose une après-midi de remise à niveau du code de la route. Merci d'être ponctuel, le programme est dense !

*Renseignements et inscription obligatoire à l'accueil du centre social Françoise Dolto.*

### **Ateliers mémoire**

**Lundi 3 novembre de 10 h à 11 h 30**

à l'espace polyvalent

Dans la continuité de la conférence sur la mémoire, une série de 11 ateliers d'une durée de 1h30 vous permettra, à l'aide d'exercices ludiques et collectifs, de bien comprendre les mécanismes en jeu et vous aidera à reprendre confiance en vous.

*Renseignements et inscription obligatoire à l'accueil. Participation aux frais : 2 € par séance (à confirmer).*

### **Echanges autour d'un atelier culinaire**

**Mercredi 15 octobre de 9 h 30 à 11 h**  
à la maison de quartier Gaston Variot

Venez découvrir une recette simple de tarte aux fruits. La dégustation permettra d'échanger sur vos envies de sorties et d'activités pour cette année.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil de la maison de quartier Gaston Variot.*

### **Cuisine**

**Jeudi 16 octobre de 14 h à 16 h**

au centre social Françoise Dolto

Dans le cadre de la Semaine du goût, Fatima et Alain vous retrouvent pour ce premier rendez-vous autour des légumes et fruits d'automne. Au menu : tarte rustique aux pommes de terre, tarte amandine aux poires Bourdaloue et gratin de potiron ou potimarron.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.*

### **Soirée de la peur**

**Vendredi 17 octobre de 20 h à 23 h**

au centre social Françoise Dolto



Soirée en famille. À cette occasion, on peut venir déguisé pour la joie des petits et des grands.

Merci d'apporter un gâteau ou une boisson à partager.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.*

### **Soirée dansante**

**Vendredi 25 octobre**

**à partir de 19 h 30**

*à la maison de quartier Gaston Variot*

Venez passer une belle soirée conviviale en musique et en famille. Merci d'amener un plat sucré ou salé à partager.

*Renseignements à l'accueil de la maison de quartier Gaston Variot.*

## **Le réseau d'échanges de savoirs**

### **Le réseau bouge**

**Lundi et vendredi de 18 h 30 à 20 h**

*au centre social Françoise Dolto*

Jacqueline nous invite à faire re-bouger notre corps dans une ambiance décontractée. Prévoir tapis de sol, tenue confortable et bouteille d'eau.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.*

### **Créations perlées**

**Mardi à partir du 1<sup>er</sup> octobre de 14 h à 16 h**

*au centre social Françoise Dolto*

Astrid partagera avec vous sa passion des perles !

### **Journée des savoirs**

**Samedi 11 octobre de 9 h 30 à 12 h**

*au centre social Françoise Dolto*

Un moment pour découvrir et partager les savoirs de chacun. Un petit déjeuner participatif est prévu.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.*

## **Au local 10-15**



**Horaires d'ouverture du Local 10-15**  
**mardi, jeudi et vendredi de 15 h à 19 h,**  
**mercredi de 12 h à 19 h,**  
**samedi de 10 h à 19 h**

### **Customisation de tee-shirts**

**Mercredi et samedi à 14 h**

*au local 10-15*

J'apporte un tee-shirt et des accessoires (si possible) pour le customiser.

*Renseignements et inscriptions au local.*

### **Course à pied dans la forêt de Rougeau**

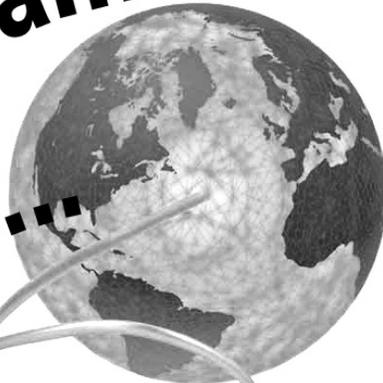
**Samedi de 11 h à 12 h**

*rendez vous au local 10-15*

Venez-vous défouler à votre rythme, pour le plaisir et sans chrono !

*Renseignements et inscriptions au local.*

# activités programmes infos...



**Retrouvez les centres sociaux en ligne !**

**centre social Françoise Dolto :**

<http://doltosavignyletemple.centres-sociaux.fr/>

**maison de quartier Gaston Variot :**

<http://gastonvariot.centres-sociaux.fr/>

Vous pouvez aussi accéder à ces blogs directement  
sur la page du site de la Ville dédiée aux centres sociaux

[www.savigny-le-temple.fr](http://www.savigny-le-temple.fr)  
rubrique « solidarité »



**Centre social Françoise Dolto**

chemin du Plessis

01 64 10 51 90

[centre.f.dolto@savigny-le-temple.fr](mailto:centre.f.dolto@savigny-le-temple.fr)

**Maison de quartier Gaston Variot**

avenue des Régalles

01 64 41 70 49

[maison.g.variot@savigny-le-temple.fr](mailto:maison.g.variot@savigny-le-temple.fr)

**Espace polyvalent**

place du 19 mars 1962

01 64 10 41 47

**Local 10/15**

avenue des Régalles

01 60 63 02 74



n a t u r e l l e m e n t s é n a r t