



Programme des centres sociaux

centre social Françoise Dolto
maison de quartier Gaston Variot
mars - avril 2015



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*



Vacances 2015 : N'hésitez plus !

Aude, Valérie et Francine vous attendent afin d'organiser au mieux, et avec vous, vos vacances d'été 2015.

Merci de vous munir de votre attestation CAF d'octobre 2014 et de votre dernier avis d'imposition.

Sur rendez-vous uniquement.

Renseignements à l'accueil des centres sociaux.

Après-midi jeux

Tous les mercredis 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 du jeu : jeux de société, espace pour les tout-petits avec piscine à balles, poupées, voitures, châteaux et bien d'autres jouets à la disposition de tous.

Au programme : tous les mercredis, les animateurs vous proposent de les rejoindre autour d'un atelier (cuisine, peinture, travaux manuels...).

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

Du nouveau à l'atelier motricité

Tous les lundis 9 h 30

à la maison de quartier Gaston Variot

À partir du mois de mars, Aude vous propose de participer à différents types d'ateliers.

Parents, grands-parents, assistantes maternelles et, bien sûr, les enfants de 0 à 3 sont les bienvenus.

Lundi 2 mars : pâte à sel

Lundi 9 mars : motricité

Lundi 16 mars : peinture

Lundi 23 mars : collage

Lundi 30 mars : motricité

Lundi 13 avril : pâte à modeler

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

Potager

Tous les mardis de 14 h à 16 h

au château de la Grange

Tout au long de l'hiver, l'atelier potager continu. Effat et Odile vous accueillent pour préparer la saison prochaine et le Printemps des Jardiniers...

Petits bricolages, sorties, informations, échanges... seront au rendez-vous !
Adultes.

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

Atelier santé

En partenariat avec la maison du diabète, obésité et risques cardiovasculaires de Melun.

Diététique

Mardis 3 mars et 7 avril 9 h 30

à la maison de quartier Gaston Variot

Mardi 17 mars de 9 h 30

à l'espace polyvalent

Infirmier

Mardis 3 mars et 7 avril 9 h 30

à l'espace polyvalent

Mardi 14 avril 9 h 30

à la maison de quartier Gaston Variot

Podologie

Mardi 10 mars 9h30

à la maison de quartier Gaston Variot

Activités sportives

Mardi 17 mars 9 h30

à l'espace polyvalent

Accompagnement du patient et échanges de paroles

Mardi 24 mars de 9 h 30

maison de quartier Gaston Variot

Mardi 14 avril de 9 h 30

à l'espace polyvalent

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

Cuisine de fête pour les enfants

Mercredi 4 mars de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Au programme : sucettes choco-caramel, churros, pommes d'amour ! 8/13 ans

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

Thé dansant

Jeudi 5 mars de 14 h à 16 h 30

à l'espace polyvalent

Après-midi dansante sur des airs de valse, madison, rock... *Adultes*

Apporter une boisson non alcoolisée.

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

Création d'attrape-rêves

Jeudi 5 mars de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Mélanie vous propose une séance de rat-trapage pour réaliser un attrape-rêves à votre image. L'attrape-rêves est une pièce artisanale, perpétuant une légende amé-

rindienne. Tissé comme une toile d'araignée, il a pour fonction de filtrer tous les rêves qui le traversent.

Adultes.

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

Soirée égalité hommes/femmes

Vendredi 6 mars de 19 h 30 à 23 h

au centre social Françoise Dolto

À l'occasion de la journée de la femme du 8 mars, les centres sociaux et leurs adhérents vous proposent une soirée familiale. Au programme, témoignages de femmes sur leur parcours familial et professionnel, repas asiatique, défilé couture, démonstration de danses, soirée dansante avec musiques d'ici et d'ailleurs.

Attention: entrée par l'arrière du bâtiment.

Familles. Renseignements et inscriptions à l'accueil des centres sociaux. Participation aux frais : 2 € adultes, gratuit pour les -3ans + une boisson.

Spectacle : Olé !

Vendredi 6 mars à 20 h 45

à l'espace Prévert

Olé ! joue de toutes sortes de musiques vivifiantes. Du flamenco à la salsa en passant par le swing, le blues, le jazz ou la pop, le spectacle musical des trois espagnols vous enchantera sans aucun doute. Olé !



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

Participation aux frais : 5,25 € (Adultes), 4,50 € (moins de 18 ans).

Ciné seniors :

« Un village presque parfait »

Lundi 9 mars à 14 h 30

à l'espace Prévert

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

Participation aux frais : 1,70 €. Adultes

Créa : réalisation d'un mémo maison

Lundi 9 mars de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Petite ou grande mémoire ? Un mémo maison tout en couleur vous aidera à vous souvenir des rendez-vous et petites choses à ne pas oublier.

Adultes.

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

Ciné familles : « La nuit au musée le secret des pharaons »

Mercredi 11 mars à 14 h 30

à l'espace Prévert

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

Famille à partir de 6 ans.

Participation aux frais : 1,70 €.

Petit déjeuner participatif et échanges

Mercredi 11 mars de 9 h à 11 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Rendez-vous mensuel autour d'un petit déjeuner.

Venez échanger librement avec les animateurs de vos propositions, idées ou projets à réaliser....

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

Un temps pour soi

Danse rythmée

Mercredi 11 mars de 10 h à 11 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Venez prendre un moment pour vous occuper de vous !

Nadège et Aude vous proposent une initiation à la danse rythmée, combinant des éléments d'aérobic, danses latines et jazz... (Prévoir une tenue de sport + bouteille d'eau) Adultes.

Infos sur le dépistage des cancers du sein, colorectal et le bilan de santé

Judi 12 mars de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

ADC77, l'association pour le dépistage des cancers en Seine-et-Marne et la CPAM seront présentes à la maison de quartier et répondront à toutes vos questions sur ces dépistages et sur le bilan de santé qui concerne toute la famille.

Information sur la création d'entreprise ou d'association

Mercredi 18 mars de 9 h 30 à 11 h

au centre social Françoise Dolto

La seconde partie de l'atelier « Parcours de la créatrice d'entreprise et dispositifs d'aides » vient répondre à toutes vos questions sur les démarches à faire pour

transformer vos rêves, vos passions, en projets d'intérêt social et économique. Des moments conviviaux d'échanges, d'informations et d'expériences à ne pas manquer !
Adultes.

Création de cosmétiques bio

Judi 19 mars de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot
Gloss, savon, eau de toilette, huile sèche... Venez créer vos propres produits de beauté maison avec des éléments bio.

Des questions sur la contraception, la ménopause...

Mardi 24 mars de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot
Des questionnements sur la contraception, la ménopause, la vie de couple... une infirmière viendra vous donner des conseils et répondre à toutes vos questions sur la gynécologie.

Relaxation

Mercredi 25 mars de 10 h à 11 h

à la maison de quartier Gaston Variot
Venez prendre un moment pour vous occuper de vous !
Aude va vous accueillir dans une ambiance « zen » et vous proposer des mouvements de relaxation, discipline idéale pour évacuer les tensions et le stress !
(Prévoir une tenue de sport + bouteille d'eau).



Promenade en forêt

Judi 9 avril de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot
Le printemps est là, la nature se réveille, c'est le moment d'aller faire un tour en forêt pour se détendre.
N'hésitez pas, inscrivez-vous !

Réalisation d'un jardin japonais

Judi 16 avril de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot
Les jardins japonais reproduisent de façon miniaturisée des paysages asiatiques naturels en associant le minéral au végétal. Nadège vous initiera à cet art du jardinage. Apportez une plante miniature ou bien un cactus.

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

Cours de Cuisine

Judi 12 mars de 14 h à 16 h 30

au centre social Françoise Dolto
Cake au poisson et rabia (gâteau) sont au menu. *Adultes.*
Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.



Concert : Fatoumata Diawara

Vendredi 13 mars à 20 h 45

à l'espace Prevert

À travers une sensibilité pop instinctive, Fatoumata Diawara réinvente les rythmes rapides et les mélodies blues de son ancestrale tradition Wassoulou. Au centre de sa musique, sa voix chaude et touchante, sa guitare rythmique et ses chansons magnifiques racontent avec force une vie bien remplie. *Adultes.*

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

Participation aux frais : 5,25 € (Adultes), 4,50 € (moins de 18 ans).

Soirée « Un dîner presque parfait »

Samedi 14 mars à 19 h 30

à la maison de quartier Gaston Variot

De 14 h à 19 h : Les équipes participantes devront redoubler d'imagination pour réaliser un repas entier avec les ingrédients et la décoration mis à leur disposition.

De 19 h à 23 h : Le public inscrit pourra déguster le repas, apprécier la décoration et surtout noter et élire l'équipe qui les aura le plus convaincu.

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

Public venant au repas uniquement : 2,80 € (adultes), 1,80 € (12-18 ans), gratuit pour les moins de 12 ans.

Après-midi jeux de société

Mardis 17 mars et 14 avril

de 14 h à 16 h

à la ludothèque du centre social Françoise Dolto

Entre amis, venez jouer à des jeux de

cartes (tarot, belote, rami..), à des jeux de connaissances ou des jeux de mots (scrabble, mixmo...).

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



Soirée slam

Vendredi 27 mars de 19 h 30 à 21 h 30

au centre social Françoise Dolto

Adultes, ados, enfants, 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.



Ramassage des déchets dans notre quartier

Samedi 28 mars de 14 h à 17 h

à Plessis-la-Forêt, aux Fontaines

Rendez-vous aux Fontaines pour participer à un geste citoyen : le ramassage des déchets dans notre quartier, organisé par le conseil de vie locale de Plessis-la-Forêt. Renseignements et inscriptions à l'accueil de la maison de quartier Gaston Variot.

Cuisine : les muffins

Lundi 30 mars de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Au chocolat ou au coulis, ces muffins raviront vos papilles. Si vous avez une recette bien à vous, n'hésitez pas à venir avec pour que nous puissions l'essayer ensemble. *Adultes.*

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



Créa : un pique-aiguilles maison

Mercredi 1^{er} avril de 9 h 30 à 11 h 30

à la maison de quartier Gaston Variot

Solange et Aude vous proposent de réaliser un pique-aiguilles, outil indispensable à toutes les couturières.

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

Nouveau : le rendez-vous des parents !

Jeudi 2 avril de 20 h 30 à 22 h 30

à l'espace polyvalent

La maison de la parentalité et les centres sociaux vous proposent de venir découvrir des outils concrets afin d'améliorer la relation parents-enfants au quotidien. Une rencontre animée par Magali Etchevers, coach en développement personnel. Venez nombreux !

Renseignements et inscriptions à l'accueil des centres sociaux.

Créa : boîte à bijoux

Jeudi 2 avril de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Mélanie vous propose de réaliser une boîte à bijoux personnalisée. N'hésitez pas à apporter ce qu'il faut pour personnaliser votre réalisation. *Adultes.*

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

Représentation de l'atelier théâtre

Vendredi 3 avril à partir de 20 h

au Millénaire

Avec l'association « Le Portugal en partage ». La troupe vous propose, cette année encore, une représentation pleine de surprises : les aventures des seniors !

Vos plats sucrés ou salés seront les bienvenus pour finir la soirée autour d'un buffet convivial.

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

Créa : accroche-torchons

Mardi 7 avril de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Equipés d'une cuillère en bois et de quelques crochets, vous ferez des merveilles et votre accroche-torchons sera bien sûr unique. *Adultes.*

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

Chasse aux œufs

Mercredi 8 avril de 9 h 30 à 11 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Après avoir décoré leur panier, les enfants pourront partir à la chasse aux œufs dans le jardin de la maison de quartier. Priorité aux enfants inscrits aux ateliers de motricité et d'éveil musical. *0-3ans.*

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



Cours de cuisine

Jedi 9 avril de 14 h à 16 h 30

au centre social Françoise Dolto

Fatima cuisinera avec vous des recettes qui auront été choisies lors de l'atelier précédent. *Adultes.*

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

Sortie : mes courses éco

Vendredi 10 avril de 13 h 30 à 16 h

à Corbeil-Essonnes

Valérie vous fera découvrir un magasin de Corbeil, où les achats alimentaires se font en gros et à des prix intéressants.

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

Participation aux frais : 0,60 €.

Soirée karaoké

Samedi 11 avril de 19 h 30 à 23 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Chanteurs en herbe, à vos marques !

Venez chanter et vous amuser en famille sur des chansons d'hier et d'aujourd'hui !

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

Créa : bijoux

Lundi 13 et mardi 14 avril

de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Imane vous propose de créer vos bijoux : Imagination et créativité feront de vous de vrais orfèvres.

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

Petite enfance : « Le jardin des rêves »

Mercredi 15 avril de 10 h à 11 h

au domaine de la Grange-la Prévôté

Aude vous propose de vous accompagner au « jardin des rêves ». Promenade, semis en pot et en terre, dégustation, contes... Tout un univers autour du jardin s'offre aux petits de 0 à 3 ans.

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

Soirée jeux familles

Vendredi 17 avril de 20 h à 23 h

au centre social Françoise Dolto

La biludo vous convie à une soirée agréable et sympathique en famille autour de jeux de société sélectionnés par l'équipe. Pour cette soirée, vos pâtisseries ou autres desserts seront les bienvenus pour clôturer ensemble ce moment convivial et ludique !
Familles.

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

Spectacle « Ballet 2 rue »

Vendredi 17 avril à 20 h

rendez-vous à l'espace Prévert

Quand Mozart rencontre le hip-hop !

« Ballet 2 rue » nous transporte dans un univers décalé où les émotions musicales font corps avec la dextérité et les prouesses techniques.

Six danseurs épatants posent leur chorégraphie hip-hop et contemporaine avec fluidité sur des rythmes classiques mondialement connus. *Familles dès 8 ans, Adultes. Renseignements et inscriptions à l'accueil de la maison de quartier Gaston Variot. Participation aux frais : Adultes : 6 €, - 18 ans : 4,80 €.*

Les mercredis matin sans enfants !

Vos enfants sont à l'école le mercredi matin, venez donc participer aux différents ateliers organisés pour vous.

Atelier manucure

Le mercredi 4 mars de 9 h à 11 h

Zohra et Emma vous font découvrir tous les secrets pour obtenir de jolies mains et des ongles décorés.

Atelier relaxation

Mercredi 11 mars de 9 h à 11 h

Et si pendant ce moment vous ne pensiez à rien ? Apportez votre serviette et venez en tenue décontractée...

Atelier cupcakes

Mercredi 18 mars de 9 h à 11 h

Venez découvrir des recettes faciles de cupcakes avec Zohra.

Atelier customisation de chaussures

Mercredi 25 mars de 9 h à 11 h

Colette vous aidera à redonner une seconde vie à vos chaussures. Apportez vos chaussures.

Atelier danse rythmée

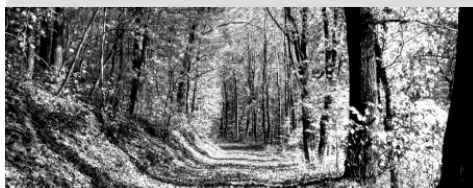
Mercredi 1^{er} avril de 9 h à 11 h

Rendez-vous pour une initiation proposée par Emma.

Balade en forêt

Mercredi 8 avril de 9 h à 11 h

Chaussés de baskets, venez marcher et découvrir ainsi la beauté de la forêt de Rougeau accompagné de votre guide Patrick.



Séance photos délirantes

Mercredi 15 avril de 9 h à 11 h

Séance amusante où il ne faudra pas se prendre au sérieux !

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

Le réseau

Appel à bénévoles :

Le secteur AEPS recherche des bénévoles pour aider les collégiens en langues : espagnol, anglais et allemand.

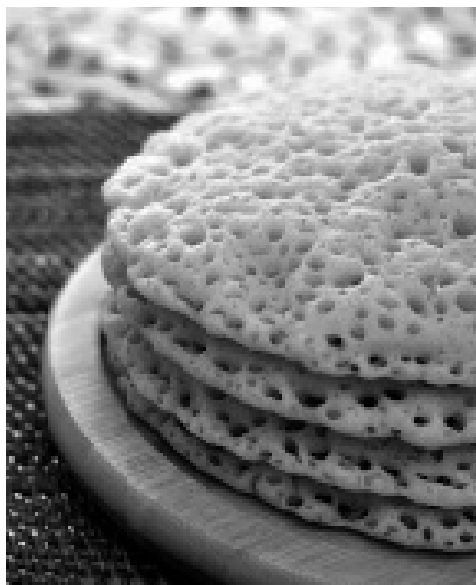
Contactez Bouchra au 01 64 10 41 47 ou l'accueil du centre social française Dolto.

Cuisine marocaine

Mardi 3 mars de 14 h à 16 h

au centre social Française Dolto

Rahana nous apprend à faire le baghrir, une crêpe à base de semoule et de farine.



Détente et bien-être

Vendredi 10 avril de 10 h à 11 h 30

au centre social Française Dolto

Emma et Fatiha vous invitent à une pause détente et bien-être. Apportez une ser-

viette et une huile de corps.

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

Scrapbooking

Un jeudi sur trois de 14 h à 16 h

Christelle nous initie aux techniques de base de scrapbooking. Apportez des photos.

Madison, country et danses en ligne (rock, salsa, samba, valse)

Les mercredis de 16 h 30 à 18 h

au centre social Française Dolto

Venez enflammer la piste de danse avec Anick et Mireille !

Conversation espagnole

Les mardis de 9 h 30 à 11 h

au centre social Française Dolto

Marie nous fait découvrir sa langue maternelle.

Français : remise à niveau

Les lundis de 14 h à 15 h 30

au centre social Française Dolto

Christine nous fait revoir les pièges de la langue française.

Grammaire, orthographe et conjugaison seront à nouveau maîtrisées...

Le Réseau bouge !

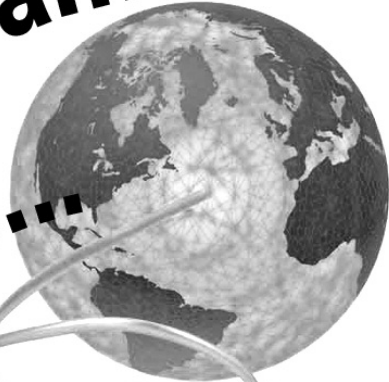
Lundis et jeudis de 18 h 30 à 20 h

au centre social Française Dolto

Jacqueline vous invite à réveiller vos muscles.

Pour toutes les activités du réseau, renseignements et modalités d'inscriptions auprès de Fatiha.

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
rubrique « solidarité »



Centre social Françoise Dolto

chemin du Plessis

01 64 10 51 90

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

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