



Programme des centres sociaux

centre social Françoise Dolto
maison de quartier Gaston Variot
mai - juin 2015



n a t u r e l l e m e n t s é n a r t

ATTENTION TRAVAUX !

Des travaux de ravalement auront lieu au centre social Dolto entre le 20 avril et le 15 mai. Ceux-ci pourraient occasionner quelques petits désagréments... Merci pour votre compréhension.



Date d'inscription des vacances d'été 2015

Pour les activités de juillet : lundi 22 juin
Pour les activités d'août : lundi 20 juillet
(Sous réserve de modification)

*Fin des activités des centres sociaux
le vendredi 12 juin 2015.*

Ludothèque et bibliothèque

**Le mercredi de 9 h à 11 h 30
et de 14 h à 17 h**

au centre social Françoise Dolto

À la ludothèque : jeux pour les grands et les petits.

À la bibliothèque : activités manuelles.

Adultes, famille.

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

Espace jeux

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, château et bien d'autres jouets à la disposition de tous.

Adultes, familles.

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



Petite enfance

« Le jardin des rêves »

**Les mercredis 6 mai
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.

Familles avec enfants de -3 ans.

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

Ateliers Santé

En partenariat avec La maison du diabète de l'obésité et des risques cardio-vasculaires de Melun.

Diététique

Mardi 5 mai et 12 juin à 9 h 30

à la maison de quartier Gaston Variot

Mardi 12 mai et 9 juin à 9 h 30

à l'espace polyvalent

Individuellement ou en groupe, venez apprendre à bien vous nourrir, en vous faisant plaisir ! Animé par une diététicienne.

Infirmier

Mardi 12 mai et 9 juin à 9 h 30

à la maison de quartier Gaston Variot

Mardi 19 mai et 16 juin à 9 h 30

à l'espace polyvalent

Échange et prévention des complications liées au diabète, à l'obésité et aux maladies cardio-vasculaires.

Atelier Sportif

Mardi 16 juin à 9 h 30

à la maison de quartier Gaston Variot

Pour reprendre goût au sport avec des exercices simples et accessibles à tous. Animé par un éducateur sportif.

Renseignements à l'accueil des centres sociaux ou au 01 60 68 74 14

Un temps pour soi

Danse rythmée

Mercredis 6 mai et 3 juin 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 et une bouteille d'eau). *Adultes.*

Santé

Mardi 12 mai de 9 h 30 à 11 h 30

à la maison de quartier Gaston Variot

Michelle Gardebien, cadre infirmier en uro-dynamique, vous informera sur les problèmes de fuites urinaires et les solutions qui existent.

Venez en parler en toute simplicité et sans tabous. *Adultes.*

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

Troc

Mercredi 13 mai de 9 h 15 à 11 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Dans le cadre de la Semaine du développement durable, les centres sociaux vous proposent de vider vos armoires et vos tiroirs.

Vêtements, chaussures, sacs, bijoux... plutôt que de les laisser dormir dans vos placards ou de les jeter, donnez leur une seconde vie en les troquant contre d'autres objets.

L'esprit du troc : limiter les achats de produits neufs et échanger des choses encore en bon état et qui ne vous servent plus. *Adultes.*

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

Relaxation

Mercredi 27 mai 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 et une bouteille d'eau). *Adultes.*

Sortie accrobranches

Mercredi 10 juin de 10 h 30 à 16 h 30

au parc de Sainte Assise Aventure, à Seine-Port

Vous aimez la nature, le grand air, alors n'hésitez pas et venez essayez l'accrobranche. « Promenade » dans les arbres et sensation vous attendent.

Adultes. Participation aux frais : 7,50 €
Renseignements et inscriptions à la maison de quartier Gaston Variot.



Sortie bowling

Jeudi 7 mai de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Ouvert à tous, expérimentés ou novices. Retrouvons-nous pour le plaisir du jeu !
Adultes.

Participation aux frais : 3,80 €.

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

Tricot

Lundis 11 et 18 mai de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Après la réalisation du snood, Monique continue l'initiation au tricot. N'hésitez pas à vous inscrire !

Adultes.

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

Créa : bougeoirs

Lundi 11 mai de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Mélanie vous propose de créer des bougeoirs aux multiples couleurs avec une pâte durcissante.

Adultes.

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

Petit déjeuner participatif

Mercredi 13 mai de 9 h à 11 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Venez nous rejoindre pour le dernier petit déjeuner de l'année avec vos idées, vos envies, vos propositions... pour préparer la rentrée prochaine.

Adultes.

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

Cuisine collective

**Lundi 18 mai de 15 h à 16 h,
mercredi 20 mai de 10 h à 12 h,
et jeudi 21 mai de 14 h à 16 h**

à la maison de quartier Gaston Variot

La cuisine collective est un concept canadien qui permet à un groupe de s'organiser afin de réaliser un repas complet en partageant les dépenses.

Adultes.

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

Créa : tableau en épingles à têtes

**Lundi 18 mai de 14 h à 16 h,
mardi 26 mai de 10 h à 12 h,
lundi 1^{er} juin de 14 h à 16 h,
jeudi 11 juin de 14 h à 16 h**

à la maison de quartier Gaston Variot

Effat vous propose de créer un tableau en tête d'épingles. Patience et minutie seront la clef pour ce bel ouvrage.

Adultes.

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



Échecs tous niveaux

**Les mercredis 20 et 27 mai,
3 et 10 juin de 14 h à 15 h 30**

à la maison de quartier Gaston Variot

Vous savez déjà jouer aux échecs ou vous aimeriez apprendre ? Christian, de l'association d'échecs de Savigny-le-Temple vous propose de venir participer à un atelier de jeux d'échecs. Venez essayer !

Adultes, familles, enfants à partir de 8 ans.

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



Créa : vase en terre

Jeudi 21 mai de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Venez travailler la terre avec vos mains et un support pour créer un vase en terre.

Adultes.

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

Atelier cuisine adulte

Jeudi 21 mai de 14 h à 16 h 30

au centre social Françoise Dolto

Court-bouillon de poisson et gâteau aux carottes. La liste des ingrédients à apporter est disponible à l'accueil lors de votre inscription.

Adultes.

Renseignements et inscriptions à l'accueil des centres sociaux.

Les mercredis matin sans enfants !

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

Balade en forêt

Mercredi 27 mai de 9 h à 11 h

Chaussés de baskets, venez marcher et découvrir ainsi la beauté des alentours de Nandy accompagné de votre guide Valérie. (Sous réserve de beau temps). *Adultes.*

Fête de la Biludo

Mercredi 3 juin de 10 h à 17 h

au centre social Françoise Dolto

Jeux et surprises vous attendent pour la dernière Biludo de l'année au City Stade ! Vous pouvez amener votre pique-nique et un gâteau à partager pour le goûter ! *Adultes, familles avec enfants.*

Renseignements à l'accueil du centre social Françoise Dolto.



Fête de l'espace jeux

Mercredi 3 juin de 14 h à 16 h 30

Venez nous retrouver pour le dernier après-midi jeux de l'année.

Au programme, jeux, ateliers manuels et goûter. Venez nous rejoindre dès le matin pour un atelier cuisine. *Adultes, familles avec enfants. Renseignements et inscriptions à l'accueil de la maison de quartier Gaston Variot.*

Cuisine : le pain au beurre de Célia

Jeudi 4 juin de 13 h 30 à 15 h 30

à la maison de quartier Gaston Variot

Célia se propose de vous montrer sa recette de pain au beurre martiniquais.

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

Comédie musicale : « Ils vécurent heureux... Et après »

Mardi 9 juin de 20 h 30 à 23 h

au Millénaire

La compagnie du Lac jouera son nouveau spectacle créé par trois savigniennes d'après les musiques des films Disney, sur un scénario original d'Émeline Horde.

La compagnie vous offre la couturière.

Adultes, familles avec enfants à partir de 6/7 ans. Renseignements et inscriptions à l'accueil des centres sociaux

Fête de l'accompagnement scolaire

Mercredi 10 juin de 13 h 30 à 17 h

au Millénaire

Afin de clôturer l'année, l'équipe AEPS du centre social Françoise Dolto, de la maison de quartier Gaston Variot et de l'école Pierre Brossolette vous proposent de se réunir autour d'animations et d'ateliers divers sur le thème « Hollywood ».

Réservé aux enfants participant à l'AEPS.
*Renseignements à l'accueil du centre social
Françoise Dolto.*

Cuisine : soupes froides

Jeudi 11 juin de 14 h à 16 h

à la maison de quartier Gaston Variot

Le soleil commence à s'installer. Aude vous propose de délicieuses recettes de soupes froides à déguster pour vos repas de l'été.

Adultes.

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



Fêtes des centres sociaux et de la petite enfance

Vendredi 19 juin de 16 h 30 à 22 h

au domaine de la Grange - la Prévôté

Les centres sociaux et leurs partenaires se réunissent pour fêter la fin d'année.

Au programme : animations, spectacles, jeux, expositions, danses, musiques et démonstrations... Soleil et bonne ambiance.

Cette manifestation est proposée en partenariat avec les crèches et la maison de la parentalité.

Tout public

Renseignements à l'accueil des centres sociaux. Entrée libre

Le réseau d'échanges et savoirs

Appel à bénévoles

Le réseau cherche un offreur ou une offreuse en couture pour nous apprendre à utiliser une machine à coudre, les techniques de coupe de vêtements et l'utilisation des patrons de couturière du commerce.

Soirée « Maroc en fête »

Vendredi 22 mai de 19 h 30 à 23 h

au centre social Françoise Dolto

Tenues de soirée, musiques, chants et percussions du Maroc. Samia, Fatiha, Patrick et les bénévoles du réseau vous invitent à construire ensemble ce moment culturel et festif.

Repas participatif, participation financière : à définir.

Contactez Fatiha ou Kamel pour participer aux réunions de préparation de cette soirée.

Renseignements et modalités d'inscription à l'accueil du centre social

Body combat

Les mercredis 6 mai, 13 mai,

3 juin, 10 juin de 9 h à 10 h 30

Venez bouger en musique avec Chadia ! Chaussures de sport et bouteille d'eau
Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social.

Créa-trucs

Les mardis de 14 h à 16 h

Astrid et les bénévoles vous invitent à développer vos talents créatifs : petite couture déco, créa-perles, tissage, peinture, pâte à sel...

Des projets, des envies ou des talents créatifs à mettre en partage aujourd'hui ou cet été, venez nous retrouver autour d'un thé ou d'un café. *Contactez Fatiha.*

Cuisine marocaine

Mercredi 20 mai de 9 h à 11 h

Malika nous fait découvrir sa recette de la pastilla au poisson et aux fruits de mer. Financement, élaboration et dégustation ensemble.

Participation aux frais pour l'achat des ingrédients : 3 €

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social.



Scrapbooking

Un jeudi sur trois de 14 h à 16 h

Cristelle nous initie aux techniques de base du scrapbooking. Apporter des photos.

Renseignements pour les dates des ateliers et inscriptions à l'accueil du centre.

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

Chaque mercredi de 16 h 30 à 18 h

Venez enflammer la piste de danse avec Anick et Mireille !

Inscription auprès d'Anick.

Langue espagnole : (conversation)

Les mardis de 9 h 30 à 11 h

Marie nous fait découvrir sa langue maternelle.

Langue française (remise à niveau)

Les lundis de 14 h à 15 h 30

Grammaire, orthographe et conjugaison : Christine nous fait revoir les pièges de la langue française.

Renseignement et d'inscription à l'accueil du centre social.

Réseau bouge

Les lundis et jeudis de 18 h 30 à 20 h

Jacqueline vous invite à réveiller vos muscles. Quelques places disponibles.

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social.

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