

# Programme

des centres sociaux

mars - avril 2016



Centre social Françoise Dolto  
Maison de quartier Gaston Variot

Dates d'inscriptions  
pour les activités :  
à partir du lundi 29 février  
à 9h

## Bouger, c'est la santé

FRANÇOISE  
DOLTO  
GASTON  
VARIOT

### Les lundis de 9h30 à 11h

Diverses activités pour maintenir votre forme physique et intellectuelle. N'hésitez pas à rejoindre le groupe !

**Lundi 7 mars** : danse bollywood.

**Lundi 14 mars** : gym douce.

**Lundi 21 mars** : marche en forêt de Bréviande.

**Lundi 28 mars** : danse rythmique.

**Lundi 4 avril** : la santé est dans l'assiette « poisson aux câpres ».

**Lundi 11 avril** : marche rapide au parc du château de Soubiran.

Adultes.

## Prime d'activité

FRANÇOISE  
DOLTO

GASTON  
VARIOT

### Les lundis de 10h30 à 12h

à la maison de quartier Gaston Variot

### Les mardis de 10h30 à 12h

au centre social Françoise Dolto

- Vous avez plus de 18 ans

- Vous travaillez

- Vous gagnez moins de 1500 €

Estimez vos droits sur le simulateur

et effectuez votre demande en ligne.

Serge vous guidera dans votre démarche.

Accès libre en salle informatique.

## Ciné thé à l'espace Prévert

FRANÇOISE  
DOLTO

GASTON  
VARIOT

### Deux lundis par mois, séance de l'après-midi

Nous vous proposons d'aller au cinéma en se retrouvant autour d'un café ou d'un thé avant la séance.

Adultes-seniors. Participation : 1,70 €. Renseignements sur la programmation auprès de l'accueil.

## Créa

GASTON  
VARIOT

### Les mardis de 9h30 à 11h

Au programme de la période : calligraphie ghalam et plume, dessin, peinture, personnalisation de chapeau, sac ou vêtement...

Les personnes qui n'ont pas terminé leur tableau d'épingles pourront les terminer. Patience et minutie seront la clef de votre bel ouvrage.

Adultes.

## Potager

FRANÇOISE  
DOLTO

GASTON  
VARIOT

### Les mardis de 14h à 16h

au domaine de la Grange - la Prévôté

Le Printemps des jardiniers pointe le bout de son nez. Exprimer vos talents pour ce printemps... Chacun peut s'investir !





## Les Fripouilles à la biludo

FRANÇOISE  
DOLTO

Les mercredis de 9h30 à 11h

Des ateliers spécifiques pour les tout petits vous seront proposés à la biludo (pâte à jouer, peinture, collage,...). Les ateliers sont ouverts sans inscription aux enfants de moins de 3 ans non scolarisés accompagnés par un parent ou une assistante maternelle.

Familles.

## Les ateliers : Équilibre en mouvement

FRANÇOISE  
DOLTO

GASTON  
VARIOT

Les lundis 7, 14, 21 mars  
et 4, 11, 18 avril de 9h15 à 12h  
à l'espace polyvalent

Les ateliers « Équilibre en mouvement » en partenariat avec la Prévention Retraite Ile-de-France (PRIF) propose des exercices simples et des conseils pratiques pour acquérir les bons réflexes et garder une activité physique adaptée pour les retraités.

Adultes, séniors. Participation : 1 € par atelier.



## Un temps pour soi

GASTON  
VARIOT

### Temps d'informations pour les femmes

Mercredi 9 mars de 9h à 11h

Une infirmière viendra échanger avec vous sur des questions au féminin. Tous les thèmes pourront être abordés quelque soit votre âge.

### Marche rapide

Mercredi 16 mars de 9h à 11h

La marche est l'activité la plus naturelle et la plus simple. Sans contre indication, elle est accessible à tous.

### Réveil musculaire

Mercredi 23 mars de 9h30 à 11h  
Bouchra vous propose des exercices fofou en douceur.

### La sardine dans tous ses états

Mercredi 30 mars de 9h à 11h  
Deux recettes proposées par Nadia.

### Promenade en forêt

Mercredi 6 avril de 9h30 à 11h

Le printemps est là, la nature se réveille, c'est le moment d'aller faire un tour en forêt pour se détendre.

Possibilité de faire garder les bébés sur place pendant certains ateliers.

## Cuisine du monde USA : le cheese cake

GASTON  
VARIOT

Mardi 15 mars de 14h à 16h

Monique viendra nous montrer la recette de ce délicieux dessert au fromage, typiquement américain.

Adultes.

## Cuisine du monde Iran : la soupe de yaourt

GASTON  
VARIOT

Jeudi 17 mars de 14h à 16h

Une recette à découvrir !

Adultes.

## Spectacle : Le faiseur de Balzac

GASTON  
VARIOT

Jeudi 17 mars à 19h30

au Théâtre-Sénart

« Qui aurait pu croire que Balzac puisse être drôle et visionnaire ! »

Familles à partir de 8 ans. Participation : adultes et plus de 12 ans 6 €, moins de 12 ans 3,20 €.

## Spectacle : Djeli Moussa Conde

GASTON  
VARIOT

Samedi 19 mars à 20h15

à l'espace Prévert

« ...le griot urbain aux allures de rocker, Djeli chante au travers de textes engagés, sa propre route, celle d'un musicien au parcours atypique. »

Adultes, familles. Participation : adultes 5,60 € enfants 4,50 €

## Cuisine autour du chocolat

GASTON  
VARIOT

Mardi 22 mars de 14h à 16h

Une variété de plaisirs tout en chocolat ! Adultes.

## François Morel, La fin du monde est pour dimanche

FRANCOISE  
DOLTO

Mardi 22 mars à 20h

au Théâtre-Sénart, rendez vous sur place

Comédien, ancien Deschiens, chroniqueur radio, François Morel réunit des textes qui ont tous pour point commun de nous parler du temps qui passe, de la vie qui suit son chemin. Il fait vivre une galerie de gens simples aux joies extraordinaires. Un amour fou pour une huître, des regards dans le métro, la voix d'Anna Karina, une caissière de supermarché, un figurant en hallebarde... En Pierrot lunaire faussement naïf, sincèrement tendre, François Morel tricote des phrases douces pour défier le temps qui file et raccommode les petites misères par des sourires en accroche-cœurs. Si la fin du monde est pour dimanche, profitons-en pour exister en passant des larmes aux fous rires.

Adultes. Participation : 6 €.



## Journée cuisine

FRANCOISE  
DOLTO

Jeudi 24 mars de 10h à 16h30

à l'espace polyvalent

Au menu pour cette journée, Zahra nous propose de nous initier au tajine poulet, olives et pommes de terre et Fatima aux profiteroles. Nous terminerons par une après-midi jeux de société !

Apporter un ingrédient. Adultes.

## Après-midi jeux de société

FRANÇOISE  
DOLTO

**Jeudi 24 mars de 14h à 16h30**

à l'espace polyvalent

**Jeudi 14 avril de 14h à 16h30**

au centre social Françoise Dolto

Venez-vous distraire et faire fonctionner vos méninges le temps d'un après-midi convivial et ludique autour de jeux de société comme la belotte, le scrabble ou encore le tarot.

Apportez un gâteau et on vous proposera un thé ou café. *Adultes-seniors.*



## Soirée débat : le RDV des parents

FRANÇOISE  
DOLTO

GASTON  
VARIOT

**Vendredi 25 mars à 20h**

à l'espace polyvalent

La maison de la parentalité propose d'échanger autour de la thématique : « Au secours, j'ai un ado. Comment sortir du conflit ? »

*Famille, entrée libre.*

## Cuisine du monde Maroc : griwech

GASTON  
VARIOT

**Mardi 29 mars de 14h à 16h**

Fatima viendra nous montrer la recette de douceurs orientales miellées au sésame.

*Adultes.*

## Ménage écolo

GASTON  
VARIOT

**Jeudi 31 mars de 14h à 16h**

La maison de l'environnement nous confie quelques astuces pour faire le ménage avec des produits naturels.

*Adultes.*

## Soirée slam adultes

FRANÇOISE  
DOLTO

**Vendredi 1<sup>er</sup> avril à 19h30**

Amateurs ou pros de la poésie urbaine venez slammez, choisir un blase, un peu de courage pour exprimer votre talent.

*Adultes.*

## Atelier gourmand : smoothies

FRANÇOISE  
DOLTO

**Mardi 5 avril de 10h à 12h**

Afin de préparer le petit déjeuner du lendemain, nous vous proposons un atelier smoothies aux fruits.

*Adultes.*

## Ibrahim Maalouf : Red & black light

GASTON  
VARIOT

**Mardi 5 avril à 20h**

*Théâtre-Sénart, rendez vous sur place*

Étoile montante du jazz atmosphérique depuis une dizaine d'années, le trompettiste Ibrahim Maalouf est passé en mode stratosphérique à la suite de la publication de son album *Illusions* en 2013. Artiste de l'année aux victoires du jazz, tournée mondiale sold-out se concluant par un Olympia complet plusieurs mois à l'avance, Ibrahim Maalouf le phénomène a décidé qu'il était temps de s'attaquer à un Everest : revisiter le répertoire d'Oum Kalthoum en version jazz'pop électrique, entouré de la crème des improvisateurs belges. Ibrahim, tu nous gâtes.

*Adultes. Participation : 6 €.*

## Petit déjeuner participatif et échanges

FRANÇOISE  
DOLTO

GASTON  
VARIOT

**Mercredi 6 avril de 9h30 à 11h**  
au centre social Françoise Dolto

**Mercredi 13 avril de 9h30 à 11h**  
à la maison de quartier Gaston Variot

Rendez-vous autour d'un petit  
déjeuner. Venez échanger librement  
avec les animateurs sur vos  
propositions, idées ou projets  
à réaliser.  
Adultes.

## Mes courses éco

FRANÇOISE  
DOLTO

**Judi 7 avril de 13h30 à 16h**  
à Corbeil-Essonnes

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

Adultes. Participation : 0,60 €.

## Cuisine

FRANÇOISE  
DOLTO

**Judi 7 avril de 14h à 16h30**

Au menu, poisson au four à la mode portugaise par  
Fatima et en dessert une salade de fruits de saison.  
Apporter un ingrédient.

Adultes.

## Sécurité routière : informations et échanges

GASTON  
VARIOT

**Judi 7 avril de 14h30 à 16h**

La police municipale interviendra autour de divers  
thèmes qui nous préoccupent tous les jours : priorité  
à droite, les règles de stationnement sur la com-  
mune, le portable au volant, la ceinture de sécurité...  
Adultes.



## Spectacle : K'Koustik

FRANÇOISE  
DOLTO

**Vendredi 8 avril à 20h15**

à l'espace Prévert, rendez-vous sur place

En parallèle du traditionnel gwo ka, il existe en  
Guadeloupe une musique sophistiquée, tant dans  
le son que dans les textes, qui fait l'unanimité de-  
puis une dizaine d'années : le « son tracé ».

Guidé par la volonté d'amener les percussions de  
Guadeloupe vers d'autres sommets, le groupe pri-  
vilégie la polyrythmie et le chanter créole pour par-  
venir à une alchimie explosive sur scène, entre les  
trois éléments que sont les voix, les cordes et les  
peaux. Avec un leader tel que Jean-Marc Ferdi-  
nand, Il faudra pousser les murs de Prévert car la  
température va monter !

Adultes. Participation : 5,60 €.

## Tableau récup'

FRANÇOISE  
DOLTO

**Lundi 11 et mardi 12 avril de 10h à 12h**

Vous ne vous imaginez même pas tout ce qu'on  
peut faire avec des rouleaux de papiers toilettes  
ou sopalin. Apportez vos rouleaux et nous vous  
fournirons le reste !

## Conférence : bien dans son assiette



Mardi 12 avril de 9h30 à 11h30  
à l'espace polyvalent



Le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) propose des actions de prévention à destination des seniors d'Île-de-France, visant à prévenir la perte d'autonomie dans une perspective de « bien vieillir ». En partenariat avec les professionnels et les acteurs locaux, le PRIF a développé un parcours prévention composé d'un ensemble d'activités destinées à améliorer la qualité de vie des retraités. Au programme: les ateliers « Bien dans son assiette » ! 5 séances d'activités ludiques qui auront lieu au mois de mai, sur le thème de l'équilibre alimentaire et sous le signe du plaisir et de la convivialité. *Adultes, seniors.*

## Cuisine : café gourmand



Mardi 12 avril de 14h à 16h

Mieux qu'un dessert, le café gourmand ravira les gourmands. *Adultes.*

## Orchestre national d'Île-de-France : Le sacre du printemps



Mardi 12 avril à 20h  
au Théâtre-Sénart

Comment rendre compte en musique de la déflagration ressentie à la création du Sacre du Printemps en 1913 ? C'est à ce défi que se frotte l'Orchestre national d'Île-de-France dirigé par son fougueux chef Enrique Mazzola et accompagné du rarissime pianola de Rex Lawson. Imaginez le tsunami d'émotions incontrôlables ressenties à l'écoute de cette partition conçue comme un hymne aux forces ancestrales de l'âme humaine. Imaginez mais surtout venez écouter cette musique créative et excitante. Deux pièces de Darius Milhaud et Franz Schubert compléteront ce beau programme.

*Adultes. Participation : 6 €.*

## Cuisine du monde Martinique : le pain au beurre



jeudi 14 avril de 13h30 à 16h

Célia viendra nous montrer la recette de ce délicieux pain servi aux grandes occasions. *Adultes.*

## Soirée jeux famille



Vendredi 15 avril de 20h à 23h

Une soirée agréable en famille autour des jeux de société sélectionnés par l'équipe de la biludo. Pour clôturer ensemble ce moment, pâtisseries et autres desserts uniquement seront les bienvenus. *Adultes, familles.*

## Spectacle : Nibiru



Vendredi 15 avril à 20h15

à l'espace Prévert

« Leur spectacle repousse les limites de la danse hip-hop et contemporaine... Les spectateurs seront une nouvelle fois transportés dans un voyage sans équivoque ».

*Adultes, familles à partir de 5 ans . Participation : adultes 5,60 €, enfants 4,50 €.*





# les mercredis matins sans enfants !

Vos enfants sont à l'école le mercredi matin, venez donc participer aux différents ateliers organisés par l'équipe de la biludo. Inscriptions obligatoire.  
Possibilité de garde d'enfants non scolarisés par l'équipe d'animation biludo.

## **Pâtisserie : mousse de fruits**

**Mercredi 16 Mars de 9h à 11h**

Nabiha vous fera découvrir la recette de la délicieuse mousse de fruits maison.

## **Ateliers création : cases africaines**

**Les mercredis 23 et 30 Mars de 9h à 11h**

Avec Colette, vous découvrirez la technique du papier mâché et confectionnerez de sublimes cases africaines.

## **Atelier : manucure**

**Mercredi 13 avril de 9h à 11h**

Venez sur les conseils d'Isabelle embellir vos ongles. Apporter votre serviette.

# Ateliers santé

FRANÇOISE  
DOLTO

GASTON  
VARIOT

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

## Diététique

**Mardi 15 mars à 9h30**

à l'espace polyvalent

L'équilibre alimentaire, perte de poids. Identifier  
les différents groupes aliments, savoirs com-  
poser ses menus en alliant plaisir et équilibre.  
Obésité, qu'est ce que c'est ? Les glucides, où  
les trouver et savoir les différencier.

Renseignements et inscriptions obligatoires ou rendez-vous individuel au 01 60 68 74 14  
ou par mail : [maisondiabete77@orange.fr](mailto:maisondiabete77@orange.fr)

## Infirmier

**Mardi 22 mars à 9h30**

à la maison de quartier Gaston Variot

Mieux comprendre son diabète et son traite-  
ment. Échange et prévention des complica-  
tions liées au diabète, à l'obésité et aux  
maladies cardio-vasculaires.

## Activité physique adaptée

**Mardi 12 avril à 9h30**

à l'espace polyvalent

Repérer les bienfaits de l'activité physique sur  
le diabète et sur la santé en général.

# Envie de créer son activité ? c'est possible !

L'association DUCA ACCES en collaboration avec le  
Groupement de Créateurs de Sénart, vous propose  
des ateliers pour vous accompagner. Des hommes  
et des femmes ont pu créer leur activité profes-  
sionnelle.

## Elles viendront témoigner :

Mme Nsonsa « Samheels » : customisation  
de chaussures.

Mme Gary : entreprise d'événementiels.

Mme Coulibaly : « Logisti net services » :  
nettoyage industriel et service à la personne.

Mme Touré : traiteur et vendeuse sur les marchés.

**6 ateliers à thème sont prévus  
entre mars et juin :**

**Vendredi 18 mars de 9h à 12h**

Comment se lancer ?  
à l'espace polyvalent

**Vendredi 1<sup>er</sup> avril de 9h à 12h**

Comment gérer son temps ?  
à l'espace polyvalent

**Vendredi 15 avril de 9h à 12h**

Projet artistique avec Vincent Vieux.  
à l'espace polyvalent

FRANÇOISE  
DOLTO

GASTON  
VARIOT

**DucaAcces**  
Association de Créateurs de Sénart



# Le réseau d'échanges



## **Français remise à niveau**

**Les lundis de 14h à 15h30**

Christine nous fait réviser des règles de grammaire et d'orthographe autour de dictées ou d'écrits de la vie quotidienne.

## **Le réseau bouge**

**Les lundis et mercredis de 18h30 à 20h**

Venez réveiller vos muscles avec Jacqueline ! Chaussures de sport et bouteille d'eau.

## **Peinture sur verre et vannerie**

**Les mardis de 9h à 11h**

Astrid vous invite à décliner vos talents créatifs et décoratifs autour d'un thé ou d'un café.

## **Langue espagnole**

**Les mardis 9h30 à 11h**

Marie nous propose de converser en espagnol.

## **Le réseau danse**

**Les mercredis de 16h15 à 18h** au centre social Françoise Dolto

**Les vendredis de 13h45 à 16h15** à la maison de quartier Gaston Variot

Venez enflammer la piste de danse avec Anick.

Si vous êtes intéressés pour vous investir dans l'élaboration de la soirée « Charleston ».

Renseignements et inscriptions au réseau auprès de Fatiha.

## **Français langue étrangère**

**Les jeudis de 10h à 11h30**

Sandra nous propose des ateliers de français langue étrangère.

## **Français : théâtre, expression et création littéraire**

### **Les jeudis de 14h à 15h30**

Vous avez envie de nous faire découvrir vos écrits ? Vous aimez écouter ou raconter des histoires ?

Vous êtes un peu timide mais souhaitez prendre la parole devant les autres ? Venez rejoindre Nagla, Zahra, et Fatiha.

## **Langue arabe**

### **Les jeudis de 14h à 16h**

Initiation à l'arabe littéraire.

## **Scrapbooking**

### **Jeudi 10 mars et jeudi 31 mars de 14h à 16h**

Le scrapbooking (connu également sous le nom de créacollage), est un loisir créatif consistant à mettre en valeur ses photos.

## **Nouveauté : réseau - zen**

### **Jeudi 14 avril de 19h à 22h**

Jacqueline et Fatiha vous invitent à faire une pause détente à la découverte de la réflexologie et de recettes naturelles venues d'Inde et du Maroc pour se détendre et améliorer son bien-être. Petit coussin, huile de massage, serviette et un plat à partager.

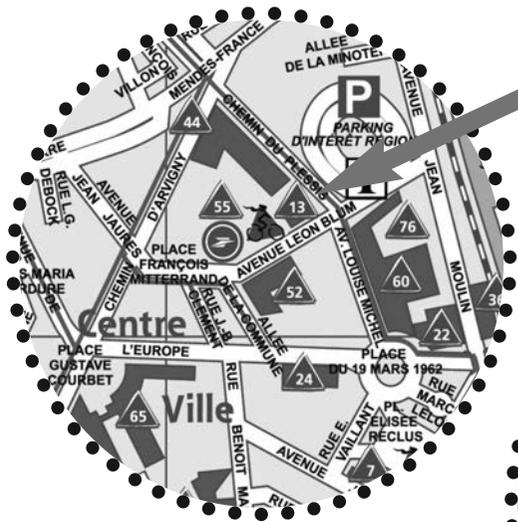
Notes

---

---

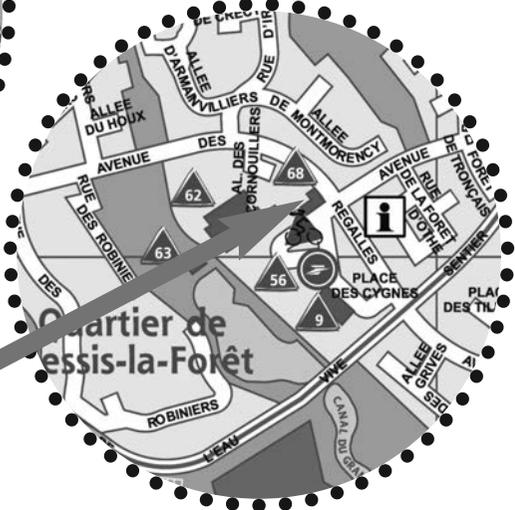
---

---



**Centre social  
Françoise Dolto**

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



**Maison de quartier  
Gaston Variot**

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



*Période scolaire*      *vacances scolaires*

<p><b>Centre social Françoise Dolto</b> chemin du Plessis • BP 147 77547 Savigny-le-Temple Cedex tél : 01 64 10 51 90 fax : 01 64 10 88 99 centre.f.dolto@savigny-le-temple.fr</p>	<p><b>lundi, mardi, jeudi et vendredi :</b> 9h-12h et 13h30-18h fermeture de l'accueil le jeudi de 9h à 12h <b>mercredi :</b> 9h-12h et 13h30-19h</p>	<p><b>lundi, mardi, jeudi et vendredi :</b> 9h-12h et 13h30-17h30  <b>mercredi :</b> 9h-12h et 13h30-19h</p>
<p><b>Espace polyvalent</b> place du 19 mars 1962 • BP 147 77547 Savigny-le-Temple Cedex tél : 01 64 10 41 47 espace.polyvalent@savigny-le-temple.fr</p>	<p><b>lundi, mardi, mercredi et jeudi :</b> 9h-12h30 et 13h30-19h  <b>vendredi :</b> 9h-12h30 et 13h30-16h</p>	<p><b>du lundi au vendredi :</b> 9h-12h30 et 13h30-18h</p>
<p><b>Maison de quartier Gaston Variot</b> avenue des Régailles • BP 147 77547 Savigny-le-Temple Cedex tél : 01 64 41 70 49 maison.g.variot@savigny-le-temple.fr</p>	<p><b>lundi, mardi, mercredi et vendredi :</b> 9h-12h et 13h30-18h <b>jeudi :</b> 13h30-18h</p>	<p><b>du lundi au vendredi :</b> 9h-12h et 13h30-17h30</p>