

Janvier
février
2012

le centre social Françoise Dolto,
la maison de quartier Gaston Variot,
et leurs partenaires

vous proposent

Centre Social Françoise-Dolto
chemin du Plessis
tél 01 64 10 51 90
centre.f.dolto@savigny-le-temple.fr

Maison de quartier Gaston-Variot
avenue des Régalles
tél 01 64 41 70 49
maison.g.variot@savigny-le-temple.fr



n a t u r e l l e m e n t s é n a r t

Beauté naturelle

Jeudi 5 janvier

de 14h à 16h

à la maison de quartier Gaston Variot.

Venez découvrir comment réaliser vos propres produits de beauté avec Hakima bénévole du comité d'animation. Vous allez apprendre à réaliser un soin du visage et des mains et des cheveux. Moment de détente garantie !

C'est l'occasion d'échanger avec les autres participantes vos astuces de beauté nature !

Pensez à apporter une serviette.

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

Soirée jeux ados

Samedi 7 janvier

de 20h00 à 23h00

à l'espace polyvalent.

Tenue de soirée noir et blanc.

Une boisson ou un gâteau seront les bienvenus.

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

A partir de 11 ans, autorisation parentale obligatoire.

Spectacle : « Tais-toi loup »

Mercredi 11 janvier

à 9h30

à l'espace Prévert.

Raconter des histoires de loups avec la langue des mots et la langue des signes. Au programme : ruse et courage pour des loups affamés, féroces, impatients et gourmands.

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Petite enfance, à partir de 18 mois. Participation aux frais : adultes 3,55 €, moins de 11 ans, gratuit.

Le temps d'en parler

Vendredi 13 janvier 2012

de 9h30 à 11h00

au centre social Françoise Dolto

Nos enfants nous posent ou nous font poser des questions, Françoise et Alain vous proposent un moment de rencontre pour les partager.

La garde de vos enfants sera assurée sur ce temps d'échanges par Emma et Monique.

Bien gérer son budget

Vendredi 13 janvier

de 14h00 à 16h00

au centre social Françoise Dolto.

Autour d'un goûter participatif Maurice nous apprend à construire et à maîtriser un budget. Une boîte à idées permettra de recueillir nos trucs et astuces à partager pour bien gérer nos budgets.

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

Cuisine

Lundi 16 janvier

de 14h00 à 16h15

au centre social Françoise Dolto.

Alain nous propose des recettes aux poissons : saumon et maquereau.

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

Un temps pour soi : visite de la verrerie

Jeudi 19 janvier

de 14h00 à 16h00

à Soisy-sur-Ecole.

Quotidiennement, les verriers usent de leur savoir-faire : ils cueillent, soufflent, maillochent, façonnent le verre en fusion avec les mêmes gestes que les Syriens 2000 ans auparavant.

Vous serez fascinés par les créations de ces artistes.

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 2,05 €.

Soirée contes : jardins d'Occitanie

Vendredi 20 janvier

de 19h30 à 21h00

au centre social Françoise Dolto.

En famille et à partir de 7 ans, venez découvrir une voyageuse américaine, Sharon Evans. Elle nous transporte aux quatre coins du monde au travers de ses contes sensuels. Chanteuse envoûtante, elle utilise sa voix et ses talents de percussionniste au fil de ses histoires, ce qui apporte une dimension supplémentaire au conte.

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

Soirée aux couleurs de la Turquie

Vendredi 20 janvier

de 20h00 à 23h00

au centre social Françoise Dolto.

Soirée proposée par Emel, Gözde et Mûjgan.

20h00 à 20h30 : accueil

20h30 à 21h00 : visite de l'exposition : art, artisanat et costumes de Turquie

21h00 à 21h30 : projection : « Découverte de la Turquie ».

21h30 à 23h00 : repas, soirée dansante et café turc buffet participatif composé de spécialités turques accompagnées de vos mignardises sucrées et salées.
Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Entrée à l'arrière du bâtiment.

Théâtre jeune public

Mercredi 25 janvier

Rendez-vous à 14h30

à la Rotonde.

« Volière d'humeurs » réunit les amoureux en herbe des mots, du jeu, de la peinture, de l'amour, de l'amitié... L'artiste composera sur scène et avec le public un tableau artistique.

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

Famille à partir de 6 ans. Participation aux frais : adultes 3,55 € de 12 à 18 ans 2,55 €, moins de 12 ans gratuit.

Soirée débat

Mardi 31 janvier

Rendez-vous à 19h45

à la maison de quartier Gaston Variot.

L'association « Le Temps des Parents » qui a pour mission « De faire avec et pour les parents » organise une soirée débat à Vert-Saint-Denis.

Le thème est : « les deuils, la mort si on en parlait ? »
Renseignements et inscriptions à l'accueil de la maison de quartier Gaston Variot.

Cuisine vietnamienne et équilibrée

Judi 2 février

de 9h30 à 14h00

à la maison de quartier Gaston Variot.

Venez apprendre à cuisiner vietnamien avec Solange. Vous allez apprendre à réaliser : une soupe d'asperges au crabe, des nouilles sautées aux légumes et au poulet. Et pour le dessert des perles du Japon au lait de coco.

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

Cuisine indienne

Judi 2 février

de 9h00 à 16h00

au centre social Françoise Dolto

Chacun participe au repas dans une ambiance conviviale.

9h00 à 12h00 : préparation

12h00 à 14h00 : repas

14h00 à 16h00 : après-midi culturelle

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

2^e soirée jeunes chorégraphes

Vendredi 3 février

de 19h00 à 23h00

au Millénaire.

Spectacle familial.

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

Comité d'animation

Judi 9 février

à 18h30 à 20h30

au centre social Françoise Dolto.

Tous les adhérents sont invités à participer et à s'investir dans la vie du centre social : propositions d'actions, projets, suggestions sont les bienvenus !
Renseignements à l'accueil du centre social Françoise Dolto.

Destination Afrique

Vendredi 10 février

de 20h00 à 23h00

au centre social Françoise Dolto.

Christian évoque et illustre pour nous une expérience de voyage en Afrique autour d'un thé à la menthe façon nomade. Venez découvrir cette mystérieuse destination.

Repas participatif sucré et/ou salé.

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

Repas des Fripouilles

Mardi 14 février

de 9h30 à 13h30

au centre social Françoise Dolto

Venez partager un moment autour d'un repas confectionné ensemble pendant l'atelier du matin des fripouilles. Apportez une boisson.

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

Des nouvelles du réseau RERS

Dans le cadre du réseau d'échanges et de savoirs, des échanges sont en cours :

au centre social Françoise Dolto :

Séby apprend l'espagnol à Christian.

Thierry apprend le français à Norka qui l'aide en échange à progresser en espagnol.

Kkhédidja fait découvrir Sénart à Khalida qui l'initie à l'anglais.

Zohra et Bintou améliorent leur niveau en français en déjouant les pièges des dictées préparées par Patricia.

Au domicile des adhérents :

Annie s'initie au bricolage avec l'aide et les conseils d'Alain.

Christian et Marie-lise ont appris à changer une roue de vélo avec Alain.

Sylvie a appris à Marie-Lise les bases d'une cuisine diététique, goûteuse et économique.

Renseignements auprès de Fatiha au centre social Françoise Dolto

Cultures du cœur

Au centre social Françoise Dolto,

En partenariat avec l'association « Cultures du Cœur », nous proposons aux adhérents, sous condition de ressources, d'accéder gratuitement à des spectacles, sorties culturelles, sportives, cinéma...seul ou famille.

Renseignements et rendez-vous auprès de Francine au 01 64 10 51 90.

Maison du diabète, obésité et risque cardiovasculaire de Melun

Diététique

Mardis 3 janvier et 7 février

à 9h30

à la maison de quartier Gaston Variot.

Mercredis 4 janvier et 1^{er} février

à 9h30

à l'espace polyvalent

Apprendre à manger équilibré tout en se faisant plaisir !

En partenariat avec la maison du diabète de l'obésité et des maladies cardiovasculaires de Melun

Infirmier

Mardis 10 janvier et 14 février

à 9h30

à la maison de quartier Gaston Variot.

Atelier d'échange et de prévention des complications liées au diabète, à l'obésité et aux maladies cardio-vasculaires.

Sophrologie

Mardi 17 janvier

à 9h30

à la maison de quartier Gaston Variot.

Mercredis 18 janvier et 15 février

à 9h30

à l'espace polyvalent.

Venez découvrir une technique de relaxation et de connaissance de soi.

Sport

Mardi 24 janvier

à 9h30

à la maison de quartier Gaston Variot.

Mercredi 25 janvier

9h30

à l'espace polyvalent.

Prendre ou reprendre goût à l'activité physique par des exercices simples.

Renseignements et inscriptions à l'accueil des centres sociaux.

