



# Programme des centres sociaux

centre social Françoise Dolto  
maison de quartier Gaston Variot  
**novembre - décembre 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





### Nouveaux horaires à la Biludo

Dorénavant tous les mercredis la Biludo ouvrira ses portes de 9 h à 11 h 30, hors vacances scolaires.

### Ateliers mémoire

Lundis 3, 10, 17, 24 novembre

1<sup>er</sup>, 8, 15 décembre

5, 12, 19, 26 janvier

de 10 h à 11 h 30

à l'espace polyvalent

Animés par l'association Brain up, en partenariat avec le CCAS et les centres sociaux, ces ateliers vont vous permettre de partir d'exercices ludiques et collectifs de connaître le fonctionnement de votre mémoire et la mise en place de trucs et astuces pour faire face à « ces petits trous de mémoire » que l'on a tous.

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

Participations aux frais : 2 € par atelier, présence sur l'ensemble des ateliers souhaitée.

### Ciné seniors : Samba

Lundi 3 novembre à 14 h

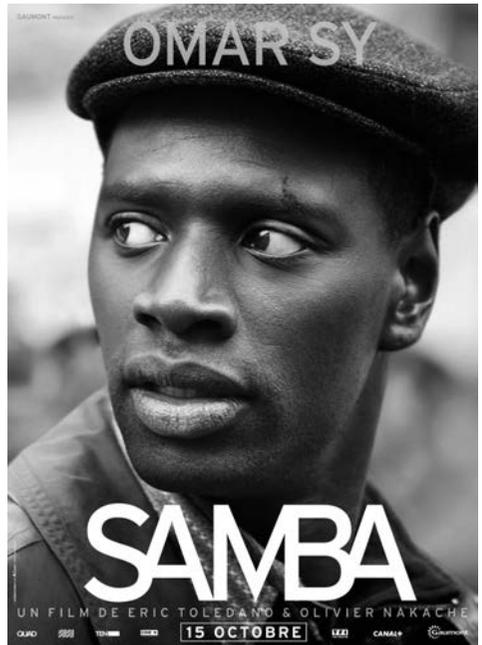
à l'espace Prévert

Samba (Omar Sy), sénégalais en France depuis 10 ans, collectionne les petits boulots et essaie d'obtenir des papiers.

Alice (Charlotte Gainsbourg), cadre supérieure, est épuisée et tente de se reconstruire à travers le bénévolat dans une association après son burn out.

Chacun cherche à sortir de son impasse... jusqu'au jour où leurs destins se croisent.

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 1,60 € adultes et seniors.



## Ateliers santé

En partenariat avec la maison du diabète, obésité et risque cardiovasculaire de Melun.

### Infirmier

**Mardis 4 novembre et 2 décembre à 9 h 30**

*au centre social Françoise Dolto*

**Mardi 18 novembre 9 h 30**

*à la maison de quartier Gaston Variot*

Mieux comprendre son diabète et son traitement. Échange et prévention des complications liées au diabète, à l'obésité et aux maladies cardiovasculaires.

### Diététique

**Mardis 4 novembre et 9 décembre à 9 h 30**

*à la maison de quartier Gaston Variot*

**Mardis 18 novembre et 16 décembre à 9 h 30**

*à l'espace polyvalent*

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

### Activité physique adaptée

**Mardi 2 décembre à 9 h 30**

*à la maison de quartier Gaston Variot*

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

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

## Relaxation

**Mercredis 5 novembre, 3 et 10 décembre de 9 h 30 à 10 h 30**

*à la maison de quartier Gaston Variot*

Venez prendre un moment pour vous occuper de vous !

Aude vous accueille dans une ambiance « zen » et propose des mouvements de relaxation, discipline idéale pour évacuer les tensions et le stress ! (Prévoir une tenue de sport et une bouteille d'eau).

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

## Après-midi jeux

**Mercredis 5, 12, 19 et 26 novembre, 3 et 10 décembre 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.

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





### **Jeu : loup-garou**

**Mercredi 5 novembre de 15 h à 17 h**  
au local 10-15

Des loups-garous se sont infiltrés parmi les innocents villageois et dévorent une victime chaque nuit.

Narimène et Isabelle vous proposent un terrible et passionnant loup-garou...

*Renseignements et inscriptions au local 10-15.*

### **Sortie : mes courses éco**

**Jeudi 6 novembre de 13 h 30 à 16 h**  
à Corbeil-Essonne

Valérie vous fera découvrir ce magasin de Corbeil où les achats alimentaires se font en gros et à des prix très attractifs.

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

*Participation aux frais : 0,50 € (transport).*

### **Zumba**

**Mercredis 12 novembre et 10 décembre**  
**de 9 h 30 à 10 h 30**

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 zumba qui est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic, danses latines et jazz... (Prévoir une tenue de sport et une bouteille d'eau).

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

### **Ciné famille : « Les Boxtrolls »**

**Mercredi 12 novembre à 14 h 30**

à l'espace Prévert

Les Boxtrolls sont une communauté souterraine d'adorables et attachantes créatures excentriques qui portent des cartons recyclés comme des carapaces de tortues. Ils ont élevé, Œuf, un petit humain orphelin comme l'un des leurs. Ils deviennent soudainement la cible d'un infâme dératiseur Archibald Trappenard.

*Famille à partir de 6 ans. Renseignements et inscriptions du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 1,60 € adulte et gratuit pour les enfants.*



## Cuisine

**Jeudis 13 novembre et 11 décembre à 14 h**

au centre social Françoise Dolto

Alain et Fatima cuisineront avec vous les recettes : risotto aux champignons et crème brûlée.

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

## Informations vacances 2015

**Jeudi 13 novembre à 14 h**

au centre social Françoise Dolto

Le centre social organise une réunion d'informations pour les départs individuels et collectifs pour l'année 2015. Valérie et Francine répondront à vos questions pour un futur départ en vacances. Merci de vous munir de votre avis d'imposition ainsi que de votre attestation CAF du mois d'octobre

où figure votre quotient familial.

Renseignements à l'accueil du centre social Françoise Dolto.

## Musique : Carmen Souza

**Vendredi 14 novembre à 20 h 45**

à l'espace Prévert

Référence de la musique du Cap-Vert, Carmen Souza mêle une approche jazz aux sonorités du Cap-Vert.

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 4,10 €.

## Potager : cuisinons le potiron dans tous ses états !

**Mardi 18 novembre de 9 h 30 à 14 h 30**

à la maison de quartier Gaston Variot



Venez échanger vos recettes ou apprendre à cuisiner avec le potiron ! Priorité aux participants de l'atelier de potager.

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

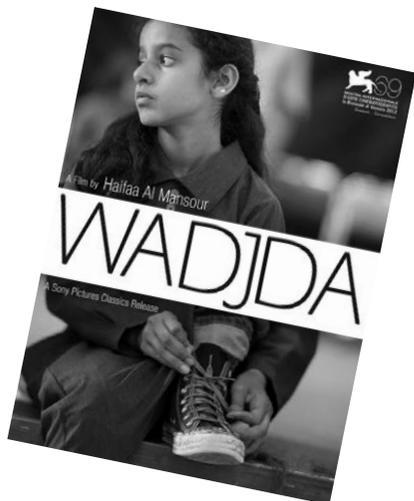
### **Cinéma : « Wadjda »**

**Mardi 18 novembre à 20 h 30**

à l'espace Prévert

Dans le cadre de la Semaine de la solidarité internationale, un long métrage saoudien réalisé par une femme, « Wadjda », raconte l'histoire d'une petite fille rebelle rêvant d'une bicyclette dans le royaume où les femmes sont privées de droits. Avec ses baskets, son voile mal ajusté et son abaya dévoilant son jean, Wadjda tente d'échapper au carcan des traditions et au strict règlement de son école de filles régie comme une prison.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 1,60 €.*



### **Nouveauté : « Décryp'thés envies »**

**Jeudi 20 novembre de 14 h à 16 h**

à l'espace polyvalent

Vous souhaitez participer à l'élaboration du programme des secteurs adultes et familles, venez donc retrouver Laëtitia et Valérie à l'espace polyvalent afin de leur faire part de vos idées autour d'un thé ou café.

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

### **Soirée : à la découverte du Portugal**

**Vendredi 21 novembre**

**de 19 h 30 à 23 h**

au centre social Françoise Dolto

Venez découvrir le Portugal, ses traditions et sa gastronomie en partenariat avec l'association « Portugal en partage ».

*Renseignements à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 2,50 €, gratuit pour les moins de 3 ans.*

### **Salon Marie-Claire idées**

**Vendredi 21 novembre de 9 h à 17 h**

à Paris

Le salon référent des loisirs créatifs depuis 1996 et le magazine Marie Claire idées, vous donnent rendez-vous pour un événement unique dédié à votre créativité. Cette année, créations et savoir-faire revisitent les « Années Folles » !

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 4,25 € (entrée et transport), apporter son pique-nique.*



### **Concert « Ny malagasy orkestra »**

**Samedi 22 novembre à 20 h 30**

*rendez-vous à l'espace Prévert*

L'orchestre de Madagascar, c'est la réunion de musiciens qui portent très haut le flambeau de la musique malgache dans sa richesse instrumentale, traditionnelle et sociale. Inédit, ce concert est une très rare occasion de les découvrir sur notre sol !

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

*Participations aux frais : 5,60 € adultes, 4,50 € enfants.*

### **Théâtre : Risotto**

**Mardi 2 décembre à 20 h 30**

*à la Rotonde, Moissy-Cramayel*

Le temps de cuire le risotto, deux italiens, amis depuis plus de cinquante ans, discutent et déroulent avec un humour teinté de nostalgie, l'histoire d'une société italienne qui nous semble infiniment proche. Vient ensuite le temps de la dégustation du plat avec les spectateurs.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 5 € (entrée et transport).*

### **Thé dansant**

**Judi 27 novembre de 13 h 30 à 17 h**

*à l'espace polyvalent*

Après-midi dansante sur des airs de valse, madison, rock... et bien d'autres styles !

*Adultes. Apportez une boisson non alcoolisée. Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.*

### **Conteuse : Anne Sophie Peron**

**Mercredis 3 décembre à 15 h 30**

*à la biludo du centre social Françoise Dolto*

Spectacle familial où la conteuse Anne Sophie Peron, accompagnée de son fidèle accordéoniste, nous fera voyager dans l'histoire de Punki Rikiki, petit crapaud, héros minuscule parti sur les grandes

routes peuplées de tigres et de dragons.  
*Renseignements à l'accueil du centre social  
Françoise Dolto.*

### **Bowling adultes**

**Judi 4 décembre à 14 h**

*au Carré Sénart*

Une partie de bowling pour réussir à faire un strike (toutes les quilles tombent en une seule fois)... ou tout simplement pour découvrir ce loisir.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 2,60 €.*

### **Spectacle : « Les irrévérencieux »**

**Dimanche 7 décembre à 15 h 30**

*Rendez-vous à l'espace Prévert*

Laissez vous tenter par ce spectacle qui mêle les genres et les langues, du Comé-

dia del'Arte au beatbox en passant par le hip-hop. À découvrir en famille...

*Renseignements et inscriptions à l'accueil de la maison de quartier Gaston Variot. Participations aux frais : 5,60 € adultes, 4,50 € enfants.*

### **Spectacle tout-petits : « La piste aux étoiles »**

**Lundi 8 décembre à 10 h**

*au centre social Françoise Dolto*

C'est le grand soir, petit clown se prépare mais au moment où il doit rentrer en piste... il ne trouve plus son nez. Tous ses amis du cirque vont l'aider à le retrouver : magicienne, trapéziste, jongleur, dresseur... Spectacle d'environ 40 minutes par la compagnie Clair de Lune.

*Familles avec enfant de moins de 3 ans.*

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



## **Danse : « Rising »**

**Jeudi 11 décembre à 19 h 30**

à la Coupole, Combs-la-Ville

Un homme, seul, invente sous nos yeux un nouveau langage. Mêlant la danse classique indienne et les audaces chorégraphiques de trois jeunes créateurs, Aakash Odedra repousse les frontières esthétiques du spectacle de danse.

*Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 5 € (entrée et transport).*



## **Au local 10-15**

### **Courses à pied**

**Samedis 8, 15, 22 et 29 novembre de 11 h à 12 h et de 14 h à 15 h**

au local 10-15

Public : 14 ans et plus avec certificat médical d'aptitude à la course à pied.

Romain vous invite à vous « déjouer » en forêt de Rougeau à votre rythme.

*Renseignements et inscriptions au local 10-15.*

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

**Samedis 8, 15, 22 et 29 novembre de 14 h à 17 h**

au local 10-15

Franck vous propose de personnaliser vos tee-shirts selon vos envies et vos goûts.

*Renseignements et inscriptions au local 10-15.*

### **Tournoi de ping-pong**

**Mercredis 26 novembre et 3 décembre à partir de 14 h**

au local 10-15

Venez-vous éclater entre copains autour d'une après-midi ping-pong.

*Renseignements et inscriptions au local 10-15.*



# Réseau d'échanges de savoirs

## **Echange linguistique**

**Mardi de 9 h 30 à 11 h**

au centre social Françoise Dolto  
Marie nous apprend l'espagnol.  
Renseignements auprès de Fatiha.

## **Perles et créations**

**Mardi de 14 h à 16 h**

au centre social Françoise Dolto  
Créations perlées avec Astrid (apportez fils et perles).  
Au programme cette année : chambalas, bijoux de sacs, vannerie et bien d'autres surprises.

**Mardi 4 novembre de 9 h à 16 h**

à Paris

Promenade parisienne avec Astrid pour acheter vos perles.  
Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participations aux frais : 1,50 €.

## **Danses en ligne**

**Mercredi de 16 h 30 à 18 h 30**

au centre social Françoise Dolto  
Anick nous initie aux danses en ligne (Madison, Country...)  
Adultes. Renseignements auprès de Fatiha.

## **Histoire d'en rire**

**Mercredi de 10 h à 11 h 30**

au centre social Françoise Dolto  
Sadia, Esther, Ahcia et Fatiha vous invitent à muscler les zygomatiques. Fous rires garantis.  
Adultes. Renseignements auprès de Fatiha.

## **Échanges en cours et à venir**

Jacqueline offre aux adhérents du réseau une initiation au fitness le lundi et vendredi soir.

Laëtitia nous propose d'apprendre à fabriquer des boucles d'oreilles.

Christine et Marie Claude nous proposent des révisions de grammaire, d'orthographe et de conjugaison à partir de dictées ou de courriers.

Sylvie propose de nous faire découvrir les coulisses de son métier de factrice.

Solange propose de faire découvrir Paris chaque 1<sup>er</sup> dimanche du mois.

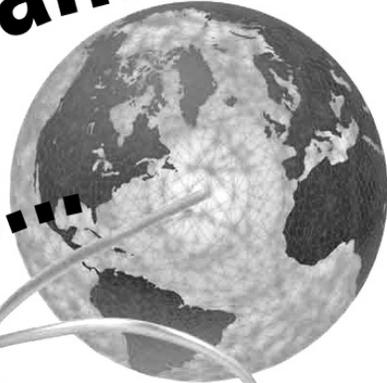
Christian et Sylviane nous proposent un moment de découverte de la peinture.

Sarinah nous propose un stage d'initiation aux claquettes.

Sanije nous propose de découvrir des spécialités culinaires du Kosovo.

Renseignements et modalités d'adhésion au réseau 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](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