

Programme

des centres sociaux

novembre - décembre 2015



Centre social Françoise Dolto
Maison de quartier Gaston Variot

Dates d'inscriptions

pour les activités :

à partir du lundi 26 octobre

« Bouger, c'est la santé »

GASTON
VARIOT

Les lundis de 9h30 à 11h

Effat vous propose diverses activités pour maintenir votre forme physique et intellectuelle. N'hésitez pas à rejoindre le groupe !

Adultes.

Biludo : bibliothèque et ludothèque

FRANÇOISE
DOLTO

Les mercredis de 9h30 à 11h30 et de 14h à 17h

À la ludothèque

L'équipe Ludo vous proposera de nouveaux jeux de société et des ateliers de créations tout au long de l'année. Les tout petits comme les plus grands ont des espaces dédiés (dinette, déguisements, châteaux forts, ping-pong...).

À la bibliothèque

Colette et Nabiha vous invitent au voyage à travers les livres et proposent de nombreuses activités manuelles.

Tous les livres et jeux sont à votre disposition et utilisables sur place. Accès aux livres pour les non-voyants et mal-voyants.

Les espaces Biludo sont en accès libre aux enfants à partir de 6 ans sous la responsabilité des parents. Les plus jeunes doivent être accompagnés de leurs parents, grands-parents ou de leur assistante maternelle.

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.

Espace jeux

GASTON
VARIOT

Les mercredis de 14h à 16h30

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. Tous les mercredis, les animateurs vous proposent de les rejoindre autour d'un atelier : cuisine, peinture, travaux manuels... *Adultes, familles.*

Cuisine : roulés au pain de mie

GASTON
VARIOT

Lundi 2 novembre de 9h30 à 11h

Un goûter rapide et pas cher pour les enfants !
Adultes.

Cinéma : « L'étudiante et Monsieur Henri »

FRANÇOISE
DOLTO

GASTON
VARIOT

Lundi 2 novembre de 14h à 16h

à l'espace Prévert

À cause de sa santé vacillante, Monsieur Henri ne peut plus vivre seul dans son appartement parisien. Particulièrement bougon, il finit néanmoins par accepter la proposition de son fils Paul de louer une chambre à une jeune étudiante. Loin de tomber sous le charme, Henri va se servir d'elle pour créer un véritable chaos familial...

Adultes. Participation : 1,70€.

Un temps pour soi

GASTON
VARIOT

Détente et relaxation

Mercredi 4 novembre de 10h à 11h

Profitez que vos enfants soient à l'école et de pouvoir faire garder les bébés pour prendre soin de vous !

(Possibilité de faire garder les bébés sur place pendant l'atelier).

Cuisine gourmande : pain d'épice

Mercredi 18 novembre de 9h30 à 11h30

Monique vous propose la recette du pain d'épice. N'hésitez pas à nous rejoindre pour nous faire découvrir une recette gourmande !

Adultes

Gymnastique rythmée

Mercredi 25 novembre de 10h à 11h

Nadège et Aude vous proposent une initiation à la danse rythmée, combinant des éléments d'aérobic, danses latines et jazz.

(Possibilité de faire garder les bébés sur place pendant l'atelier).

Adultes

Atelier surprise

Mercredi 2 décembre de 9h à 11h

Détente assurée pour cette matinée proposée par Aude et Nadège.

Exceptionnellement, les bébés ne pourront pas être gardés car une sortie est prévue !

Adultes

Scrapbooking

GASTON
VARIOT

Mardi 3 novembre de 14h à 16h

À la fois loisir créatif et forme d'art décoratif, le scrapbooking vous permet de mettre en scène vos souvenirs.

Adultes.



Créa : tableau en épingles à têtes

GASTON
VARIOT

Les mardis 3, 10, 17, 24 novembre, 1^{er}, 8 et 15 décembre de 9h30 à 11h

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

Adultes.

Ciné famille

FRANÇOISE
DOLTO

Mercredi 4 novembre de 14h

à l'espace Prévert

Un programme de 6 courts métrages d'animation explorant les bois ou la ville, six renards partent en quête de nourriture, d'amis et d'aventures.

À partir de 3 ans. Participation aux frais : 1,70€.

Koézio

GASTON VARIOT

Jeudi 12 novembre de 14h à 16h

Koézio est un grand jeu d'aventure qui mêle intelligence réel et virtuel, implication physique et connaissances en aidant au développement de valeurs humaines essentielles : esprit d'équipe, entraide, dépassement de soi et confiance.

Adultes. Participation : 8€.

Par ici la musique !

FRANÇOISE DOLTO

GASTON VARIOT

L'association « Les concerts de poche » proposent aux centres sociaux des ateliers de découverte et de création musicale ! Les participants seront invités à composer avec l'aide des artistes intervenants une histoire qu'ils mettront en musique. Divers jeux de rythmes, de chants, et la découverte de clés de compréhension des œuvres viendront ponctuer cette création musicale collective. Une expérience musicale inédite !

Jeudi 12 novembre de 15h à 16h pour les adultes
à la maison de quartier Gaston Variot

Jeudi 12 novembre de 18h à 19h
pour les enfants et leurs parents
au centre social Françoise Dolto

Les participants à l'atelier pourront prolonger cette expérience en assistant au concert donné par La Petite Symphonie de Daniel Isoir au domaine de la Grange-la Prévôté le samedi 21 novembre au tarif préférentiel de 3€ par personne !

Carmen-visceral, l'après midi d'une faune - pas de deux

FRANÇOISE DOLTO

Jeudi 12 novembre à 19h30
à l'espace Prévert

En direct du Royal Opéra House of London, quatre

ballets d'un seul acte de Tchaïkovsky vous sera présenté en direct à l'espace Prévert.
Une soirée spectaculaire en perspective !
Participation aux frais : 4,50€.

Semaine de la Solidarité internationale

GASTON VARIOT

(Consultez le programme « Les traversées de Sénart »)

Vendredi 13 novembre 19h30,
à l'espace Prévert

Spectacle : « Un fou noir au pays des blancs »



« Plus qu'un conte : une sage parole »
Ce spectacle est une méditation douce à prescrire contre l'intolérance et les préjugés. ». Familles à partir de 12 ans.

Participation aux frais : adulte : 5,60€
moins de 18 ans : 4,50€

Créa : tableaux en fils tendus

GASTON VARIOT

Lundi 16 novembre de 9h30 à 11h
et **mardi 17 novembre de 14h à 16h**

Découvrez la technique pour réaliser des créations en fil tendu, que vous pourrez ensuite accrocher sur vos murs.

Adultes.

Les bons plans du net

GASTON
VARIOT

Comment vendre des objets dont on ne veut plus
Mardi 17 novembre de 14h à 15h30

Aude vous propose quelques astuces pour utiliser
les sites dédiés aux bons plans.

Adultes.

Atelier Santé

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

Diététique

**Mardi 17 novembre et mardi 15 décembre
à 9h30, à l'espace polyvalent**

**Mardi 24 novembre à 9h30, à la maison de
quartier Gaston Variot**

L'équilibre alimentaire, perte de poids. Identifier
les différents groupes aliments, savoir
composer ses menus en alliant plaisir et équi-
libre. Obésité, qu'est-ce que c'est ? Les glu-
cides, où les trouver et savoir les différencier.

Infirmier

**Mardi 1^{er} décembre à 9h30,
à l'espace polyvalent**

**Mardi 8 décembre 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.

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

Scrapbooking : boîte à explosion !

GASTON
VARIOT

Jeudi 19 novembre de 14h à 16h

À la fois loisir créatif et forme d'art décoratif, le
scrapbooking vous permet de mettre en scène vos
souvenirs.

Adultes.

Spectacle : « Les ambassadeurs »

FRANCOISE
DOLTO

Mardi 20 novembre à 20h

au Théâtre de Sénart

Les Ambassadeurs ont forgé un son nouveau puisé
dans le jazz, la salsa, le calypso, la soul et même le
rock'n'roll. Au cours d'une décennie et demie
d'existence, ce super groupe d'Afrique de l'Ouest
a posé les standards du pop mandingue pour fina-
lement conquérir le monde dans le courant des an-
nées 80 et 90. Ce spectacle est organisé dans le
cadre du Festival culturel « Les Traversées » orga-
nisé par l'Agglo de Sénart.

Participation : 6€.

Créa : un carnet de notes personnalisé !

GASTON
VARIOT

Lundi 23 novembre de 14h à 16h

Masking-tape, carnet à paillettes, habillé d'un tissu
à motif rétro ou géométrique, les idées ne man-
quent pas pour personnaliser celui qui vous ac-
compagnera toujours dans votre sac à main.

Adultes.

Soirée débat : Le temps des parents

FRANCOISE
DOLTO



Lundi 23 novembre à 20h

L'enfant, sa famille et l'école.

Invitée : madame Eschapasse, docteur en psycho-
logie clinique et psychanalyste.

Spectacle :

« Firmin le petit sapin »

FRANÇOISE
DOLTO

Mardi 24 novembre à 10h

Firmin se trouve trop petit ! Il rencontre la souris qui lui donne des conseils, les grenouilles qui l'invitent à mettre les pieds dans l'eau, l'oiseau et le grand duc lui donnent un présent. Avec l'aide du lutin et grâce à la magie, Firmin va grandir. L'ours mettra la touche finale en faisant de lui le roi des sapins.

Par « La Compagnie Clair de lune ».

0-3 ans. Sur inscription, apporter une boisson.

Ciné adultes :

« Le livre de la jungle »

GASTON
VARIOT

Mardi 24 novembre à 14h

à la médiathèque des Cités Unies

Recueilli par des loups, le jeune Mowgli est contraint de quitter sa nouvelle famille afin de fuir le redoutable tigre Shere Khan qui jure de l'éliminer. Guidé par la panthère Bagheera, il entreprend alors un voyage initiatique dans la jungle et part à la rencontre des animaux qui la peuplent. Possibilité de transport.

Adultes. Participation : 0,60€.



Préparons les Fêtes de fin d'année !

GASTON
VARIOT

Cuisine : sablés d'hiver

Mardi 24 novembre de 14h à 16h

À refaire à la maison
avec les enfants !

Adultes

Créa : nœuds en ruban
pour vos cadeaux

Lundi 30 novembre de 9h30 à 11h30

Dounia vous apprend à faire des nœuds
pour personnaliser vos présents
de fin d'année.

Adultes

Créa : décor de la table

Mardi 8 décembre de 14h à 16h

L'art du pliage de serviettes !

Adultes

Cuisine : gâteau roulés à motifs

Lundi 14 décembre de 9h30 à 11h30,

Joli à l'œil, bon en bouche,

Un magnifique roulé avec motif

et garniture au choix

Adultes

Cuisine

FRANÇOISE
DOLTO

Jeudi 26 novembre de 10h à 16h30

Une journée conviviale autour de la cuisine et du partage, quoi de mieux ?

Hadjouma et Fatima nous proposent de nous réunir afin de cuisiner, déguster un Tchiep (plat sénégalais) et une tarte au pomme ! Et nous finirons autour d'un café et de jeux de société. Lors de votre inscription, il vous sera demandé d'apporter un ingrédient de la recette.

Soirée bien-être

GASTON
VARIOT

Vendredi 27 novembre de 19h30 à 23h

Dans une ambiance zen et conviviale nous vous proposons une soirée dédiée au bien être : ateliers de mise en beauté et conseils : maquillage, pose de vernis, massage, henné, épilation... mais aussi des soins à réaliser vous-même.

Prévoir serviette ou peignoir, gant et chaussons.

Participation : une boisson. Soirée réservée aux femmes.



Spectacle : « Les aventures de Charlotte la marmotte »

GASTON
VARIOT

Mardi 1^{er} décembre à 10h

En haut de la montagne, Charlotte la marmotte et ses amis les animaux préparent tous la grande fête de l'hiver. Spectacle musical avec marionnettes.

Familles. Participation : un gâteau ou une boisson sont les bienvenus.

L'atelier gourmand

FRANÇOISE
DOLTO

Mardi 1^{er} décembre de 10h à 12h

Afin de préparer le petit déjeuner du lendemain, nous vous proposons un atelier autour des petits pains.

Cuisine : boules en noix de coco

GASTON
VARIOT

Mardi 1^{er} décembre de 14h à 16h

Simple, rapide et délicieusement présentables.

Adultes.



Petit déjeuner participatif et échanges

FRANÇOISE
DOLTO

Mercredi 2 décembre de 10h à 11h,

Rendez-vous autour d'un petit déjeuner.

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

Adultes.

Cuisine : gâteau damier

GASTON
VARIOT

Lundi 7 décembre de 9h30 à 11h30

Une partie de dames en cuisine !

Adultes.

Thé dansant

FRANÇOISE
DOLTO

Mardi 8 décembre de 14h à 17h

à l'espace polyvalent

Amoureux de danse de salon ou encore de danse chorégraphique, venez nombreux partager ce moment convivial autour d'un thé, café et gâteaux.

Apporter un jus de fruit et/ou un gâteau.

Cuisine : goûter à l'espace jeux

GASTON
VARIOT

Mercredi 9 décembre de 9h15 à 11h

Venez préparer un délicieux goûter de fin d'année que nous dégusterons l'après-midi à l'espace jeux.

Adultes, familles.

Petit déjeuner participatif et échanges

GASTON
VARIOT

Mercredi 9 décembre de 9h30 à 11h

Venez nous rejoindre autour d'un petit déjeuner aux couleurs des fêtes de fin d'année afin d'échanger et de se rencontrer. Vos idées, envies et propositions sont les bienvenues. *Adultes.*

Desserts en fête

FRANÇOISE
DOLTO

Mercredi 9 décembre de 9h30 à 11h

Zohra et Emma vous retrouvent autour des recettes à créer pour les fêtes. *Adultes.*

Cosmétique : beurre corporel au cacao

GASTON
VARIOT

Jeudi 10 décembre de 14h à 16h

Venez créer un soin hydratant intense pour les peaux très sèches, délicieusement parfumé.

Adultes.

Soirée bien-être

GASTON
VARIOT

Vendredi 11 décembre de 14h à 16h

Une intervenante de la Maison de l'environnement viendra faire une séance d'aromathérapie. Fabrication de Roll-on aux nombreuses vertus permettant de soigner les maux de l'hiver et de combattre le stress. *Adultes.*

Soirée débat : le RDV des parents

FRANÇOISE
DOLTO

Vendredi 11 décembre à 20h

à l'espace polyvalent

Thème : rivalité, conflits dans la fratrie.

En partenariat avec la maison de la parentalité.

Spectacle : Hang Didgeridoo Gwoka : le grand mix

FRANÇOISE
DOLTO

Samedi 12 décembre 20h30

à l'espace Prévert

En compagnie de Jérémy Nattagh, nous irons à la découverte du Hang, instrument inventé en Suisse il y a une quinzaine d'années.

C'est sur cette musique, tantôt sereine tantôt effrénée, mix du fer et du végétal, du moderne et du préhistorique, de l'aérien et du profond, que le danseur Max Diakok improvisera, ajoutant sa culture Gwoka à ce cocktail qui s'annonce savoureux. En route pour un voyage inédit entre méditation et ethno-transe !

Adultes. Participation : 4€.



Soirée bien-être

GASTON
VARIOT

Lundi 14 décembre de 14h à 16h30

à l'espace Prévert

Film non connu. Possibilité de transport.

Adultes. Participation : 1,70€.

FRANÇOISE
DOLTO

GASTON
VARIOT

Fête de fin d'année

Mercredi 16 décembre à partir de 13h30
au Millénaire

Une Après-midi festif organisé par les
centres sociaux : ateliers, animations
et goûter de fête !

Les bons plans du net

GASTON
VARIOT

Bien-être et beauté

Mardi 15 décembre de 14h à 15h30

Aude vous propose quelques astuces pour utiliser
les sites dédiés aux bons plans. Adultes.

Cuisine

FRANÇOISE
DOLTO

Jeudi 17 décembre de 14h à 16h30

Toute la main à la pâte !!!! Fatima et Naffisatou nous
proposent un plat malien, le mafé et un dessert.

Troc party

GASTON
VARIOT

Vendredi 18 décembre, de 19h à 22h

Autour d'un apéro dinatoire, venez troquer vos bi-
joux, sacs et petites maroquinerie.

Participation : une boisson.

Le réseau

FRANÇOISE
DOLTO

Créa-déco

Le mardi de 14h30 à 16h

Autour d'un thé ou d'un café, venez décliner
vos talents créatifs (vannerie, petite couture,
origami, création, bijoux) avec Astrid et Fatiha...

Français renforcé

Lundi 2 novembre de 14h à 16h

Réviser quelques règles de grammaire
et d'orthographe encouragés par Christine.
Dictées et petits recits de vie....

Body Combat

Les mercredis 4, 18, 25 novembre et 15 décembre
de 9h à 10h30

Une discipline entre boxe et fitness, Chadia propose
des séances en musique. Tenue sportive et bouteille
d'eau. (Adhérents du réseau)

Nouveauté : « Autour des mots »

Les vendredis de 9h30 à 11h30

Vous souhaitez mettre les mots en scène ? Vaincre
votre timidité ?

Dépasser votre savoir oral de la langue française ?

Raconter et lire des histoires à haute voix !

Echanges en cours et à venir

Jacqueline propose une initiation au fitness.

Le lundi soir.

Marie propose de converser en espagnol.

Le mardi matin.

Cristel propose de découvrir le scrapbooking.

1 jeudi sur 3.

Sandra propose des ateliers de FLE

(Français langue étrangère). Le jeudi

Ateliers bien chez soi



À 14h à l'espace polyvalent

En partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France), une série de cinq ateliers conseils permettant de rendre son habitat facile à vivre au quotidien sans modifier ni bouleverser ses habitudes.

Vendredi 6 novembre

« Pour un logement pratique et confortable ».

Vendredi 13 novembre

« Être bien chez soi ».

Vendredi 20 novembre

« Facilitez-vous la vie ».

Vendredi 27 novembre

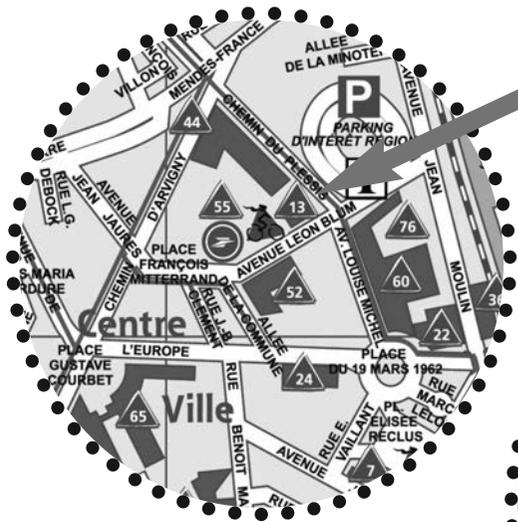
« L'habitat durable ».

Vendredi 4 décembre

« L'aménagement du logement et les aides existantes ».

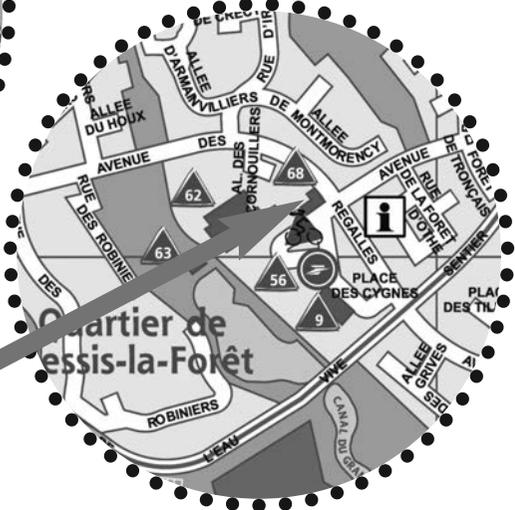
Tarif : 10€ les 5 ateliers.





**Centre social
Françoise Dolto**

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



**Maison de quartier
Gaston Variot**



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



Période scolaire *vacances scolaires*

| | | |
|--|---|--|
| <p>Centre social Françoise Dolto 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>lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h-12h et 13h30-18h fermeture de l'accueil le jeudi de 9h à 12h mercredi : 9h-12h et 13h30-19h</p> | <p>lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h-12h et 13h30-17h30 mercredi : 9h-12h et 13h30-19h</p> |
| <p>Espace polyvalent 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>lundi, mardi, mercredi et jeudi : 9h-12h30 et 13h30-19h vendredi : 9h-12h30 et 13h30-16h</p> | <p>du lundi au vendredi : 9h-12h30 et 13h30-18h</p> |
| <p>Maison de quartier Gaston Variot avenue des Régailles • BP 147 77547 Savigny-le-Temple Cedex tél : 01 64 41 70 49 maison.g.variote@savigny-le-temple.fr</p> | <p>lundi, mardi, mercredi et vendredi : 9h-12h et 13h30-18h jeudi : 13h30-18h</p> | <p>du lundi au vendredi : 9h-12h et 13h30-17h30</p> |