

Programme

des centres sociaux

janvier - février 2016



Centre social Françoise Dolto
Maison de quartier Gaston Variot

Dates d'inscriptions
pour les activités :
à partir du lundi 21 décembre
à 9h

Cultures du cœur : sortir, et s'en sortir

FRANÇOISE
DOLTO

Cultures du cœur est une association qui a pour but de rendre accessible à tous la culture, les loisirs et le sport. Vous souhaitez bénéficier d'une programmation diversifiée, cinéma, patrimoine, théâtre, musée... Prenez contact avec Laëtitia et nous parlerons de votre projet ensemble.



Cinéma à l'espace Prévert

GASTON
VARIOT

FRANÇOISE
DOLTO

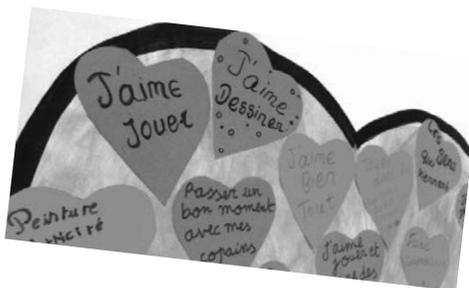
Deux lundis par mois, séance de l'après-midi
Nous vous proposons d'aller au cinéma en se retrouvant autour d'un café ou d'un thé avant la séance.

Adultes-seniors. Participation : 1,70€.

Créa : tableau en épingles à têtes

GASTON
VARIOT

Les mardis de 9h30 à 11h
Création de tableau en têtes d'épingles. Patience et minutie seront la clef de votre bel ouvrage.
Adultes.



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.

Biludo

FRANÇOISE
DOLTO

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

Jeux de société, activités manuelles, grands jeux vous sont proposés tous les mercredis.

Familles.



Échecs

GASTON
VARIOT

Les mercredis de 14h à 15h30

Christian vous propose de vous initier ou de vous perfectionner au jeu d'échecs.

Adultes et enfants.



Cuisine : gâteau sans cuisson

GASTON
VARIOT

Mardi 5 janvier de 14h à 16h

Bouchées à la noix de coco et aux cacahuètes.
Adultes.

Sortie : mes courses éco

FRANÇOISE
DOLTO

Jeudi 7 janvier 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€.

Ateliers santé

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

Infirmier

Mardi 5 janvier à 9h30

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

Diététique

Mardi 19 janvier

et mardi 16 février à 9h30

L'équilibre alimentaire, perte de poids. Identifier les différents groupes aliments, savoirs composer 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

Préparation de la journée continue à la Biludo

FRANCOISE
DOLTO

Vendredi 8 janvier à 9h30

Vous souhaitez réfléchir avec l'équipe de la biludo à l'organisation de la journée continue du mercredi 27 janvier ? venez nous faire part de vos idées, et de vos envies.

Adultes.

Créa : porte-photos original

GASTON
VARIOT

Mardi 12 janvier de 14h à 16h

Un objet décoratif et relativement facile à faire, le porte-photos garde nos souvenirs.

Adultes.

Spectacle : Abd Al Malik rencontre Albert Camus

FRANCOISE
DOLTO

Mardi 12 janvier à 20h

au Théâtre-Sénart

À partir de nouvelles d'Albert Camus, Abd Al Malik livre un spectacle-hommage, lumineux et sensible, à la croisée des arts. Accompagné d'un danseur hip hop, d'un beatmaker, de musiciens classiques,



Conférence : équilibre en mouvement

FRANCOISE
DOLTO

Mercredi 13 janvier de 11h à 12h
à l'espace polyvalent



Une bonne condition physique influence chaque activité de la vie quotidienne et favorise le prolongement d'une vie indépendante et active pour les retraités. En partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Ile de France), le groupe associatif « Siel Bleu » propose des programmes utilisant l'Activité Physique Adaptée (APA) comme outil de prévention santé et de bien-être. À la suite de cette conférence, les centres sociaux mettront en place des ateliers avec le groupe Siel Bleu qui auront pour objectif d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie en donnant le sourire à chaque étape de la vie pour éviter la sédentarité et l'isolement social.

Seniors.

Cuisine : la focaccia

GASTON
VARIOT

Jeudi 14 janvier de 13h45 à 16h

Maddalena vous propose cette délicieuse recette italienne. La focaccia est un pain de forme plate et cuit au four agrémenté d'ingrédients qui en font toute la saveur.

Adultes

Soirée anglophone

GASTON
VARIOT

Vendredi 15 janvier de 19h à 22h30

Testez vos connaissances de la culture anglaise, pour une petite escapade anglo-saxonne avec jeux, quizz et repas.

Adultes. Participation : cheese-cake, carrot-cake, crumble et tout dessert « british » seront les bienvenus.



Créa : déco sur bougie

GASTON
VARIOT

Mardi 19 janvier de 14h à 16h

Une bougie pour graver un souvenir.

Adultes.

Cosmétique écolo

GASTON
VARIOT

Mardi 19 janvier de 14h à 16h

La maison de l'environnement viendra vous montrer comment fabriquer un baume à lèvres et une crème de jour.

Adultes.

Cuisine : confiture de carotte

GASTON
VARIOT

Jeudi 21 janvier de 14h à 16h

Réalisation de confiture maison aux carottes.

Adultes.

Infos

vacances 2016

Vendredi 21 janvier à 14h
au centre social Françoise Dolto

Pour les familles souhaitant partir en vacances en 2016, le centre social Françoise Dolto et la maison de quartier Gaston Variot organisent une réunion d'information, afin de préparer les séjours.

Départs sous conditions.

(Apportez votre dernier avis d'imposition et votre dernière attestation CAF ou votre numéro d'allocataire et votre code).

Familles.

Cuisine

FRANÇOISE
DOLTO

Jeudi 21 janvier de 14h à 16h30

Au menu : piperade avec crème brûlée. Papilles gustatives assurées, grâce à Jocelyne et Fatima.

Adultes. Participation : un ingrédient.

Soirée dansante : bonne année !
vendredi 22 janvier de 19h30 à 23h

Le centre social vous propose de nous réunir pour fêter la bonne année ! Une soirée festive autour de la danse et de la bonne humeur !

Une soirée destinée aux adultes alors tous à vos agendas et à la recherche d'une baby-sitter et la fête sera meilleure !

Adultes. Participation : un plat salé ou sucré.
Passage par l'arrière du bâtiment.

FRANÇOISE
DOLTO

Créa : bijoux en plastique fou

GASTON
VARIOT

Lundi 25 janvier de 14h à 16h

Une façon originale de créer et personnaliser vos bijoux.

Adultes.

Les ateliers seniors : équilibre en mouvement

FRANÇOISE
DOLTO

**Lundi 25 janvier et les lundis 1^{er},
8 et 15 février de 9h15 à 12h**
à l'espace polyvalent

Les ateliers « Équilibre en mouvement » en partenariat avec la Prévention Retraite Île-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.

Seniors. Sur inscription uniquement.

Sortie : mes courses éco

GASTON
VARIOT

Mardi 26 janvier de 13h45 à 16h

à Corbeil-Essonnes

Venez découvrir ces magasins qui permettent de faire des courses économiques.

Adultes. Participation : 0,60€.

Visite de la verrerie d'art de Soisy-sur-École

FRANÇOISE
DOLTO

Jeudi 28 janvier de 13h30 à 16h30

Un espace pédagogique sur le travail du verre et son histoire vous accueille et vous donne les clés pour comprendre la magie du verre. Les outils, la gestuelle des verriers, la matière en fusion, les couleurs... offrent un spectacle fascinant.

Adultes. Participation : 1,60€.





Spectacle : « Doolin' »

GASTON
VARIOT

Samedi 30 janvier à 20h15

à l'espace Prévert

« ...L'un des groupes les plus novateurs de la musique irlandaise dont il dépasse les frontières par la modernité de son style, son énergie et la diversité de ses influences folk, pop-rock, jazz, funk... »

Participation : adultes 5,60€ et enfants 4,50€.

Cuisine : gâteau sans cuisson

GASTON
VARIOT

Vendredi 29 janvier 14h à 16h

Truffes aux biscuits.

Adultes.

AEPS : soirée dédic

GASTON
VARIOT

Vendredi 29 janvier à 19h

À mi-parcours de l'année scolaire, nous invitons les familles des enfants de l'accompagnement à la scolarité à nous rejoindre pour un temps convivial où nous parlerons du suivi de la scolarité des enfants et des ateliers réalisés à la maison de quartier Gaston Variot.

Familles AEPS. Participation : un plat salé ou sucré.

Soirée slam

FRANÇOISE
DOLTO

Vendredi 29 janvier de 19h30 à 21h30

Amateurs ou pros de la poésie urbaine, slamez vos pensées et exprimez votre talent.

Adultes.

L'atelier gourmand

FRANÇOISE
DOLTO

Mardi 2 février de 10h à 12h

Afin de préparer le petit déjeuner du lendemain, nous vous proposons un atelier autour des pancakes !

Adultes.

Cuisine : chorba

GASTON
VARIOT

Mardi 2 février de 14h à 16h

Une soupe aux milles et une saveurs, riche et complète pour affronter les froideurs de l'hiver.

Adultes.





Spectacle : Sophia Aram Le fond de l'air effraie

FRANÇOISE
DOLTO

Mardi 2 février à 20h

au Théâtre-Sénart

L'humour corrosif de Sophia Aram réveille les lundis matins sur la radio depuis quatre ans déjà. Elle sait se saisir du quotidien, cet air du temps qui se change en vent mauvais quand il vire aux extrêmes. Sophia Aram s'interroge sur l'état du débat public à travers le portrait de différents personnages. Elle s'attaque aux moulins à vent du conformisme et leur balance du plomb dans l'aile. Un bon bol d'air vivifiant comme une gifle à laquelle on tendrait l'autre joue.

Adultes. Participation : 5€, rendez-vous sur place.

Cuisine : crêpes à mille trous

GASTON
VARIOT

Jeudi 4 février de 14h à 16h

Ces crêpes marocaines à base de semoule de blé dur sont très faciles à réaliser et feront un excellent goûter pour toute la famille.

Adultes.

Gym douce

FRANÇOISE
DOLTO

Vendredis 5 et 12 février de 9h30 à 11h

Pulchérie, coach sportif de formation, vous propose un réveil musculaire tout en douceur.

Seniors-adultes.

Bowling

GASTON
VARIOT

Vendredi 5 février 13h45 à 16h

N'hésitez pas, venez vous détendre autour d'une partie de bowling.

Adultes. Participation : 2,80 €

Loisirs créatifs : papillons en folie

FRANÇOISE
DOLTO

Mardi 9 février de 9h30 à 11h

Avec l'aide de bouteille en plastique, créez des papillons en tout genre et décorez salon, fenêtre... Apportez vos bouteilles en plastiques.

Adultes.

Petit déjeuner participatif et échanges

Mercredi 3 février de 9h30 à 11h

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

Adultes.



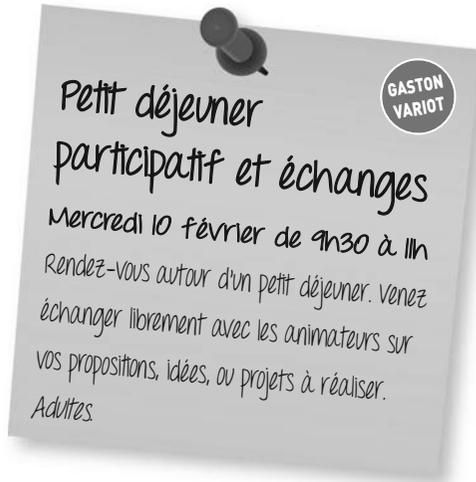
Cuisine : kit « SOS gâteaux »

GASTON
VARIOT

Mardi 9 février de 14h à 16h

Pour une envie de gâteau de dernière minute ou pour un cadeau gourmand.

Adultes.



Cuisine : risotto

GASTON
VARIOT

Judi 11 février de 14h à 16h

Maddalena vous propose sa recette de risotto aux légumes et champignons.

Adultes.

Après-midi jeux de société

FRANÇOISE
DOLTO

Judi 11 février de 14h à 16h30

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

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

Slam

FRANÇOISE
DOLTO

Vendredi 12 février de 19h30 à 21h30

Adultes, ados, enfants, amateurs ou pros de la poésie urbaine, slamez vos pensées et exprimez votre talent.

Famille.

Musiques et danses d'Irlande

FRANÇOISE
DOLTO

Vendredi 12 février à 20h30

à l'espace Prévert

En clôture du « Festival Celte », amorcé le samedi 30 janvier avec le groupe Doolin, une soirée dans le plus pur esprit des bals, tournée vers la joie et le plaisir. Le bal irlandais, « Céilí », réunit un grand nombre de danseurs qui évoluent par couples sur des rythmes joués par un « Céilí band ».

Adultes. Participation : 4€, rendez-vous sur place.

Spectacle : « Pinocchio »

GASTON
VARIOT

Samedi 13 février à 20h

au Théâtre-Sénart

« Le célèbre pantin, cherche fortune et découvre le monde, ses envoûtements et ses désillusions, jusqu'à devenir un vrai petit garçon ».

Familles à partir de 8 ans. Participation : adultes 3,80€, 12-17 ans 2,70€, moins de 11 ans gratuit.



Masking tape

FRANÇOISE
DOLTO

Mardi 16 février de 9h30 à 11h

Le masking tape est un ruban adhésif fabriqué en papier de riz japonais, il est coloré avec ou sans motifs. Il est utilisé dans les loisirs créatifs. Nous vous proposons de décorer des petits paniers.

Adultes.

Infos CAF : comment
utiliser les bons CAF

Mardi 16 février de 14h à 16h

Madame Briqueler viendra vous expliquer
comment utiliser les bons CAF que vous
recevrez prochainement à la maison.

N'hésitez pas à apporter vos bons !

FRANÇOISE
DOLTO

GASTON
VARIOT



Thé dansant

FRANÇOISE
DOLTO

Mercredi 17 février de 18h30 à 20h30

Amoureux de danse de salon ou encore de danse chorégraphique, venez nombreux partager ce moment convivial sur le thème de la saint Valentin ! Messieurs, sortez vos plus belles tenues, Mesdames, une touche de rouge vous ira à ravir !!!

Adultes et seniors. Participation : un plat salé ou sucré.

Cuisine

FRANÇOISE
DOLTO

Jeudi 18 février de 10h à 16h

Une journée conviviale... Au menu : cuisine d'un colombo de poulet et un flan au coco... nos chefs sont Ginette et Fatima. Ensuite, petite séance de bien-être : soin des mains.

Adultes. Participation : un ingrédient.

Créa : chauffeuse sensorielle

GASTON
VARIOT

Jeudi 18 février de 14h à 16h

Venez créer une bouillote aux huiles essentielles.
Adultes.

Exposition : sculptures et peintures d'Agnès Senga

GASTON
VARIOT

Jeudi 18 février 13h45 à 16h

à Melun

« Mes inspirations et mes interférences sont liées à tout ce qui touche de près ou de loin, politiquement, géographiquement, scientifiquement à la nature, notre terre. »

Adultes. Participation : 0,60 €

Créa : CD récup

GASTON
VARIOT

Vendredi 19 février de 14h à 16h

Des CD abandonnés dans vos tiroirs ? Apportez-les pour leur donner une seconde vie !

Adultes.

Soirée jeux familles

FRANÇOISE
DOLTO

Vendredi 19 février de 20h à 23h

La biludo vous convie à une soirée agréable et sympathique en famille autour de jeux de société sélectionnés par l'équipe.

Pour cette soirée, vos pâtisseries ou autres desserts uniquement seront les bienvenus pour clôturer ensemble ce moment.

Adultes, familles.

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.

Inscription obligatoire

Atelier sportif

Le mercredi 6 janvier de 9h à 11h

Rendez-vous pour une initiation proposée par Emma. Apporter serviette et bouteille d'eau.

Marche en forêt ou réveil musculaire (en cas de mauvais temps)

Mercredi 13 janvier de 9h à 11h

Chaussés de baskets, venez marcher et découvrir ainsi la beauté de la forêt, accompagnés de votre guide Éric.

Atelier : masque au naturel

Mercredi 20 janvier de 9h à 11h

Venez découvrir des recettes de masque au naturel et vous redonner une peau de jeune fille avec Zohra.

Journée continue à la Biludo

Mercredi 27 janvier de 9h à 17h

Inscrivez vous en famille pour une journée de partage.

Au programme de la matinée : confection du repas ensemble, puis de 11h30 à 14h : repas convivial avec vos enfants et de 14h à 17h : biludo

Atelier : comment embellir ses chaussures

Mercredi 10 février de 9h à 11h

Colette vous montrera comment embellir vos chaussures. Leur redonner une seconde vie est tout à fait possible. Apporter des chaussures !

Atelier : sport et relaxation

Mercredi 17 février de 9h à 11h

Rendez-vous pour une initiation proposée par Emma. Apporter serviette et bouteille d'eau.

Tous ces ateliers ne pourront avoir lieu qu'avec un minimum de 5 participant(e)s, donc inscrivez-vous au plus vite !

Bouger, c'est la santé

Les lundis de 9h30 à 11h

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

Lundi 4 janvier : relaxation

Lundi 11 janvier : marche rapide

Lundi 18 janvier : faisons travailler nos « neurones »

Lundi 25 janvier : ping-pong

Lundi 1^{er} février : relaxation

Lundi 8 février : « bien manger... c'est aussi la santé »

Lundi 15 février : atelier cuisine

Espace jeux

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.

Et en plus, au programme pour petits et grands :

Mercredi 6 janvier : origami et porte-clés

Mercredi 13 janvier : perles

Mercredi 20 janvier : galettes et couronnes

Mercredi 27 janvier : rosaces

Mercredi 3 février : créa d'Hiver

Mercredi 10 février : peinture

Mercredi 17 février : perles

Le potager en hiver ...

GASTON
VARIOT

FRANCOISE
DOLTO

De 14h à 16h

L'équipe du potager, propose diverses animations. Vous pouvez nous rejoindre...

Mardi 12 janvier : temps de concertation

Mardi 19 janvier : atelier créa autour du potager

Mardi 26 janvier : projection de film à la médiathèque des Cités Unies

Mardis 2 et 9 février : atelier créa autour du potager

Mardi 16 février, à la médiathèque des Cités Unies

« Guerre et Paix dans le potager » est une mini-série documentaire scientifique, humoristique et poétique, sur les aventures minuscules et extraordinaires...

Un temps pour soi

GASTON
VARIOT

Gymnastique rythmée

Mercredi 13 janvier de 10h à 11h

Nadège vous propose de venir bouger en musique !

Cuisine gourmande : galettes des rois

Mercredi 20 janvier de 9h30 à 11h30

Préparons des galettes qui seront dégustées pendant l'espace jeux de l'après-midi.

Éveil musculaire

Mercredi 27 janvier de 10h à 11h

Bouchra vous propose des exercices tout en douceur.

Sortie : marché des Tarterêts

Mercredi 10 février de 9h à 11h, à Corbeil

Venez découvrir le marché des Tarterêts.

Cuisine gourmande : brioche

Mercredi 17 février de 9h30 à 11h

Nadia vous propose de vous apprendre sa recette de brioche maison.
(Possibilité de faire garder les bébés sur place pendant l'atelier).



Le réseau d'échanges

FRANÇOISE
DOLTO

« Français » : théâtre, expression et création littéraire

Les jeudis de 14h à 16h

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 Ahcia, Zahra, Jacqueline et Fatiha.

Français langue étrangère

Les jeudis de 10h à 11h30

Sandra nous propose des ateliers de français langue étrangère.

Français remise à niveau

Les lundis de 14h à 15h30

Christine vous propose des exercices tout en douceur.

Peinture sur verre et vannerie

Les mardis de 14h30 à 16h

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 bouge

Les lundis et mercredis de 18h30 à 20h

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

Le réseau danse : madison, country et danses en ligne (rock, salsa, samba, valse...)

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.

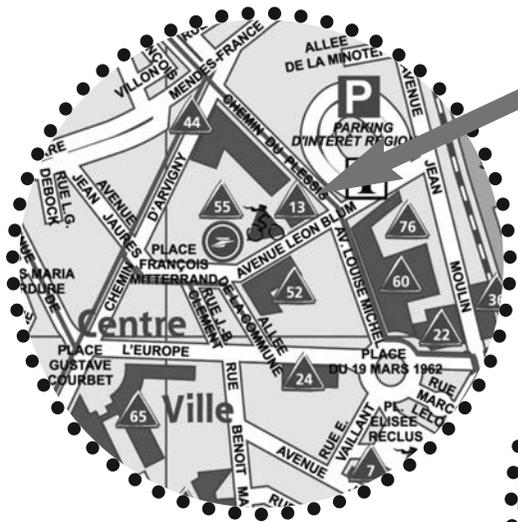
Nouveauté : Réseau-Zen

Jedi 21 janvier et Jedi 18 février de 19h à 20h

Nabila, Jacqueline et Emma 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.

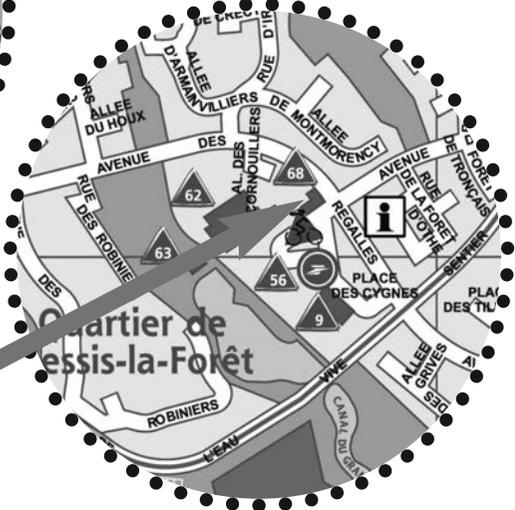
Apporter huile de massage, serviette de toilette, petit coussin et un plat à partager.

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>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.variot@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>