



Programme des centres sociaux

centre social Françoise Dolto
maison de quartier Gaston Variot
janvier - février 2014



n a t u r e l l e m e n t s é n a r t

Ateliers Santé

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

Diététicien

Mardis 7 janvier et 4 février à 9h30

à la maison de quartier Gaston Variot

Individuellement ou en collectif, venez apprendre à bien vous nourrir, en vous faisant plaisir.

Mercredis 15 janvier et 12 février à 9h30

à l'espace polyvalent

Séance du 15 janvier : « L'étiquetage alimentaire » pour savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires.

Séance du 12 février : « Les glucides » où les trouver et savoir les différencier. Animé par une diététicienne.

Infirmier

Mardis 14 janvier et 11 février à 9h30

à la maison de quartier Gaston Variot

Échange et prévention des complications liées au diabète, à l'obésité et aux maladies cardio-vasculaires

Activité physique adaptée

Mercredi 5 février à 9h30

à l'espace polyvalent

Pour reprendre goût au sport avec des mouvements par des exercices simples et accessibles à tous.

Animé par un éducateur sportif.

Renseignements et inscriptions à l'accueil des centres sociaux ou au 01 60 68 74 14

Biludo

Mercredi de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

au centre social Françoise Dolto

Venez jouer en famille autour de nouveaux jeux et participer aussi à des ateliers créatifs en bibliothèque.

À la ludothèque : animations diverses.

À la bibliothèque : couronnes des rois et reines, carte en 3D.

Renseignements à l'accueil du centre social Françoise Dolto.

Trucs et astuces :

la galette des rois « maison »

Le mardi 7 janvier de 14h00 à 16h00

au centre social Françoise Dolto

Venez découvrir comment fabriquer tout simplement une galette des rois.

Meilleure et beaucoup plus économique que dans le commerce, cette galette réveillera vos papilles.

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

Petit déjeuner et échanges

Jeudi 9 janvier de 9h00 à 11h00

à la maison de quartier Gaston Variot

Rendez-vous mensuel autour d'un petit déjeuner. Venez échanger librement avec nos animateurs de vos propositions, idées ou projets à réaliser au centre social.

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

Cuisine

Jeudis 9 janvier et 13 février de 14h00 à 16h30

au centre social Françoise Dolto

Rendez-vous avec Alain et Fati autour de

nouvelles recettes de cuisine, non définies à cet instant de la rédaction du programme, mais avec un plat salé et sucré. *Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.*

**Projection du film
« Erin Brockovich »**

Mardi 14 janvier à 13h45

rendez-vous à la médiathèque des Cités Unies (auditorium)

Le potager est au repos en hiver...et nous on reste au chaud à la médiathèque !

Projection cinématographique du film « Erin Brockovich » qui présente le combat d'une femme hors du commun en faveur de l'agriculture écologique. Apportez un goûter à partager ensemble.

Entrée libre. Renseignements et inscriptions à l'accueil des centres sociaux.



Bons plans et astuces économiques

Jeudi 16 janvier à 13h45

rendez-vous à la maison de quartier Gaston Variot
Pour réaliser des économies et connaître des bons plans, nous partirons ensemble en minibus à la découverte des magasins de vente d'occasion ou d'articles dégriffés. Au programme : Marques Avenue...

Jeudi 30 janvier à 13h45

Tout ce qu'il faut savoir sur les pièges et économies lors des courses en supermarché... En compagnie d'une diététicienne professionnelle et d'une animatrice, vous apprendrez à décrypter les étiquettes pour éviter les arnaques et connaître les bons/mauvais ingrédients. Des astuces vous seront données pour réaliser des économies lorsque vous faites vos courses...

Le jeudi 13 février à 13h45

L'art et la manière de réaliser soi-même ses produits ménagers économiques et écologiques...C'est ce que vous pourrez découvrir pour ne plus dépenser des fortunes dans les produits ménagers industriels.

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



Vacances 2014

Jeudi 16 janvier de 14h00 à 16h00

au centre social Françoise Dolto

Vous êtes conviés à la prochaine réunion pour les séjours en familles.

Merci de venir munis de votre avis d'imposition, de votre attestation CAF du mois d'octobre 2013 ou de votre numéro de CAF. Si vous êtes intéressés pour partir en vacances en familles mais que vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer ce jour prenez rendez-vous rapidement.

Renseignements auprès de Valérie ou Francine au centre social Françoise Dolto.

Groupe d'échange entre parents

Jeudi 23 janvier de 9h30 à 11h00

à la bibliothèque du centre social Françoise Dolto

Être parent est une aventure merveilleuse et parfois difficile, il nous arrive de ne pas toujours savoir quoi faire, que dire avec nos petits ou grands enfants. Le sommeil, l'alimentation, l'entrée à l'école maternelle, au collège, comment dire non à son enfant, autoriser les sorties, etc.

Nous proposons aux pères et mères et aux autres personnes qui assurent une fonction parentale de venir en discuter entre parents en présence de deux animateurs de l'association le Temps des Parents.

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

Créons nos savons naturellement

Vendredi 24 janvier de 14h00 à 16h00

à Vert-Saint-Denis

Parfum, couleurs, soude, huile et autres produits naturels. Autant d'ingrédients qui sublimeront vos savons.

Tablier vivement conseillé... Animation proposée par Clotilde et animée par la maison de l'environnement de Sénart.

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

Participations aux frais 2,15 €.

Les régions de France à l'honneur !

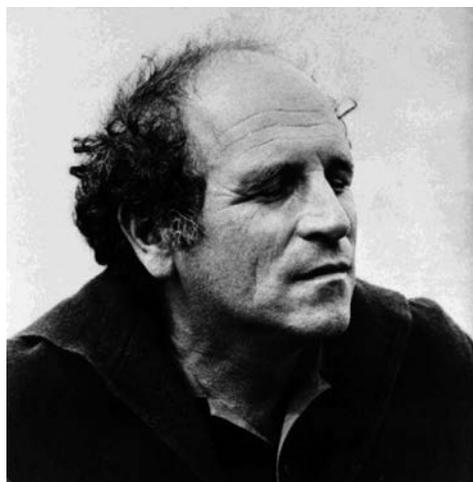
Vendredi 24 janvier à 10h00

à l'espace polyvalent

Vous êtes du Sud, du Nord, de l'Est, de l'Ouest ou du centre de la France, ou d'ailleurs... Rencontrons-nous et échangeons... une future soirée, un après-midi ou une journée festive à construire...

En partenariat avec L'ASAS (Association Solidarité africaine de Sénart).

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



Spectacle : LEO38

Vendredi 24 janvier à 20h30

au conservatoire Gabriel Fauré

Léo38 « un one woman show » que réa-

lise seule en scène la comédienne Monique Brun, qui va s'employer à faire revivre le temps du spectacle l'œuvre et la vie de Léo Ferré, mêlant entretiens et paroles de chansons de ce poète hors du commun.

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

Participations aux frais : 4,75 €.



Loto solidaire

Samedi 25 janvier de 14h00 à 17h30

au centre social Françoise Dolto

Après-midi conviviale, à partir de 8 ans. 1€ le carton.

En partenariat avec l'association RBBS.

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

Slam : spécial adultes

Vendredi 31 janvier de 19h30 à 21h00

au centre social Françoise Dolto

Jouons avec les mots et les rimes pour le plaisir d'exprimer de belles et grandes pensées.

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

Soirée :

Casino, juste pour s'amuser...

Samedi 1^{er} février de 19h00 à 23h30

à la maison de quartier Gaston Variot (entrée

par la salle polyvalente avenue des Régalles)

Roulette, poker, black jack, billards...

Amuses-bouches et bonne humeur !

Apportez un plat salé, tenue de soirée ou correcte exigée.

Les billets et pièces seront des reproductions prêtées aux joueurs.

Réservation obligatoire au 01 64 41 70 49 pour les adultes uniquement.

Et au 01 60 63 02 74 pour les 11-18 ans uniquement.





Spectacle : Kek Lang

Vendredi 4 février à 20h45

à l'espace Prévert

Kek Lang, c'est la réunion de deux familles de Tsiganes hongrois, sans toit ni loi, les Rostas et les Hovarth, qui se sont fait connaître en France en signant la musique du film *Latcho Drom* de Tony Gatlif.

Leur musique, tour à tour mélancolique et joyeuse, triste et envolée, est une invitation à la danse et à la gaieté. Pratiquant le bögö (technique qui consiste à faire des rythmes avec sa bouche et son corps), dansant au son du pot à lait et du violon bratsch, les Kek Lang nous invitent à partager leur vie, leurs traditions, leur hospitalité, leurs joies, leurs peines et leurs croyances.

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto. Participation aux frais : 5,25 € adultes, 4,20 € enfants.

Spectacle : Welcome to paradise

Vendredi 7 février à 20h30

à la Coupole

Le paradis comme si vous y étiez ! Mais par n'importe lequel. Un hymne à l'amour interprété par deux danseurs du très créatif ballet de Lorraine.

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

Participations aux frais : 4,75 €.

Soirée troc

Samedi 8 février à 19h00

à l'espace polyvalent

Pour la 2^e fois, vous pourrez troquer. Pas besoin d'argent, il suffit simplement d'apporter 15 à 20 vêtements et accessoires à échanger. Attention : vos affaires doivent être propres et en bon état ! Une ambiance musicale et festive accompagnera cette soirée où la courtoisie sera la règle. Un plat sucré ou salé sera demandé pour rendre cette soirée sympathique. L'entrée et la boisson sont offertes.

Renseignements et inscriptions au centre social Françoise Dolto, au local 10-15 à partir de 15h00 (fermé le lundi) et à la maison de quartier Gaston Variot.

Nombre de places limité, public adulte et jeune à partir de la taille S.

Goûter-concert pour enfants

Mercredi 12 février de 14h15 à 16h00

rendez-vous à l'Empreinte

Les concerts, c'est pas que pour les grands ! Au programme de cette manifestation familiale : « Niandra Lades », musique Folk (pas trop forte), des copains, des goûteux... Bref, c'est joyeux, entraînant, alors je saute, je bouge, je danse !

Renseignements et inscriptions à l'accueil de la Maison de quartier Gaston Variot Famille (enfants âgés de 5 à 12 ans)

Soirée jeux familles

Vendredi 14 février 20h00 à 23h00

à la ludothèque du centre social Françoise Dolto

Comme chaque veille de vacances, la Ludothèque vous accueille pour vous permettre de venir jouer en famille.

Nous comptons sur vos talents culinaires

pour compléter ce moment agréable.
Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social Françoise Dolto.
Autorisation obligatoire pour les enfants non accompagnés, à partir de 14 ans.

Spectacle et repas : Les contes coquins d'Algérie

Vendredi 14 février à 20h45

à l'espace Prévart

Soirée réservée aux adultes ! Soirée St-Valentin : repas + contes.

Les Contes coquins d'Algérie sont tantôt des récits d'hommes, tantôt des récits de femmes. Les contes pour adultes de Fahem Abes nous parlent d'amours et de plaisirs. Issus de la tradition orale, ces récits épicés, colorés, drôles, coquins et doux à croquer éclairent nos désirs et nos fantasmes et l'on redécouvre avec étonnement à quel point les contes parlent à tous les hommes : le cœur, le corps et l'esprit ne connaissent décidément pas les frontières ! Comédien d'exception, Fahem Abes, d'origine kabyle, nous révèle une autre Algérie : suave, irrévérencieuse, libre de paroles, chaude, sexuelle, amoureuse... Un réel plaisir à venir partager seul ou en amoureux, pour une Saint-Valentin placée sous les étoiles des montagnes et des villages de Kabylie !

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

Participation aux frais : 7,50 €.

Salon de l'agriculture

Lundi 24 février de 9h00 et 18h00

à Paris (à confirmer)

Venez découvrir le monde agricole en plein Paris, avec ses animaux de la ferme

et ses nombreux pavillons remplis de toutes les spécialités gastronomiques qui font la fierté de notre pays.

Renseignements et inscriptions à l'accueil des centres sociaux.

Participations aux frais : 5,50 €.



Le réseau d'échanges

Soirée : Aux couleurs du Far West

Vendredi 10 janvier de 20h00 à 23h00

au centre social Françoise Dolto

Danse country et karaoké en anglais. Soirée proposée et organisée par Roger et Anick. Repas participatif.

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

Body combat

Judis 9, 16 janvier

et 6, 13 février de 14h15 à 15h30

à l'espace polyvalent

Chadia nous initie en musique au Body Combat, une discipline entre boxe et fitness où les adversaires sont imaginaires. Tenue sportive et bouteille d'eau.

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

Danse rythmée...

Lundis 13, 20, 27 janvier
et 3, 10 février de 14h00 à 15h30

à l'espace polyvalent

Bouchra propose un réveil musculaire et danse...

Chaussures de sport et bouteille d'eau.

Renseignements et inscriptions au réseau auprès de Fatiha.

Perles et paniers

Tous les mardis de 14h00 à 16h00

au centre social Françoise Dolto

Astrid partage sa passion des perles. Elle propose d'initier à la vannerie.

Renseignements et inscriptions au réseau auprès de Fatiha.



Les régions de France à l'honneur !

Vendredi 24 janvier à 10h00

à l'espace polyvalent

Vous êtes du Sud, du Nord, de l'Est, de l'Ouest ou du centre de la France, ou d'ailleurs... Rencontrons-nous et échangeons ... une future soirée, un après midi ou une journée festive à construire...

En partenariat avec L'ASAS (Association Solidarité africaine de Sénart).

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

Autres Echanges...

Anick apprend le turc avec Emel...



Centre Social Françoise Dolto
chemin du Plessis
01 64 10 51 90
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

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