

Nous trouver dans Plaisance



Un lieu de vie POUR TOUS



Saison 2016-2017

Centre Social Sésame

1 Rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch
05.62.13.52.57 – centre.sesame@save-touch.org

Lundi : 8h30—12h30 13h30—15h (sur RDV)
Mardi, Mercredi et Jeudi : 8h30—12h30 13h30—17h30
Vendredi : 8h30—12h30



Un Espace ...

d'accueil pour tous



Une structure, née de la volonté politique des élus locaux, qui favorise la **rencontre**, le **mieux-vivre ensemble** entre les habitants, **sans discrimination**.

Un lieu d'accueil, d'information et d'orientation: Vous y trouverez des informations sur la vie locale et pratique du quotidien: écoles, loisirs, transport... Le Centre social travaille en étroite collaboration avec les autres services et organismes de la ville.

Des professionnels (*Agent d'accueil social, Animatrice, Educatrice de Jeunes Enfants, Conseillère en Economie Sociale et Familiale, intervenants spécialisés...*) vous réservent une écoute personnalisée et bienveillante, avec ou sans rendez-vous, pour vos questionnements: *préoccupations familiales et parentales, vie quotidienne, démarches administratives, informations diverses...*

Un lieu convivial dédié aux rencontres, aux échanges et à l'entraide, qui favorise la solidarité entre Plaisançois.

Un lieu d'activités, d'initiatives et de projets collectifs : une diversité d'ateliers pour des temps partagés en groupe selon le rythme et la disponibilité de chacun.

Comment Participer ?

La participation aux activités du Centre Sésame nécessite une adhésion annuelle et familiale. Pour les activités spécifiques (seniors, chant et sorties) une participation financière est demandée.

Les tarifs appliqués prennent en compte les revenus du foyer (selon le quotient familial)

- Adhésion annuelle 2016/2017 :

Habitants de Plaisance et CCST

T1 : QF ≤ 500 €	: 3 €/an
T2 : 501 € ≤ QF ≤ 800 €	: 6 €/an
T3 : 801 € ≤ QF ≤ 1 500 €	: 12 €/an
T4 : QF ≥ 1 501 €	: 18 €/an

Habitants hors CCST

T1 : QF ≤ 500 €	: 4.5 €/an
T2 : 501 € ≤ QF ≤ 800 €	: 9 €/an
T3 : 801 € ≤ QF ≤ 1 500 €	: 18 €/an
T4 : QF ≥ 1 501 €	: 27 €/an

- Activités payantes 2016/2017 : (*révision tarifaire u 05/07/2016*)

- Les activités spécifiques:

Gym, Yoga, Chant

QF ≤ 500 €	: 10 €/trimestre
501 € ≤ QF ≤ 800 €	: 18 €/trimestre
801 € ≤ QF ≤ 1 500 €	: 24 €/trimestre
QF ≥ 1 501 €	: 30 €/trimestre

Taï chi, Chi Kung, Langues, Numérique

QF ≤ 500 €	: 20 €/trimestre
501 € ≤ QF ≤ 800 €	: 33 €/trimestre
801 € ≤ QF ≤ 1 500 €	: 39 €/trimestre
QF ≥ 1 501 €	: 45 €/trimestre

- Les sorties:

Personne Seule : 5€ Couple : 9€

Famille (à partir de 3 personnes) :

ACTIVITES SENIORS

Des activités adaptées qui facilitent le maintien et l'amélioration du capital santé. Elles participent aussi à l'épanouissement personnel et offrent la satisfaction de se retrouver au sein d'un groupe.



Activités linguistiques

Langue Anglaise et Espagnole : plaisir d'apprendre ou d'entretenir ses connaissances, découvrir un pays et sa culture.

Activités physiques

Gym douce : des exercices pour améliorer la coordination, l'équilibre et la souplesse.

Taï Chi : une discipline conjuguant art martial, santé et bien-être.

Chi kung : des mouvements faciles à exécuter accessibles à tous pour améliorer et conserver la santé.

Yoga : une détente mentale et musculaire pour développer la souplesse et la respiration.

Randonnée : une marche soutenue en pleine nature, parcours de 10 Kms environ.



Activité cognitive

Atelier Mémoire : préserver sa mémoire à partir de jeux de réflexion ludiques et réguliers.

Centre Social Sésame, 1 Rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch

05.62.13.52.57 — centre.sesame@save-touch.org



No pas jeter sur la voie publique



Activités Familiales

Le centre social propose des moments d'accueil aux familles avec enfants, leur permettant ainsi de faire ensemble une pause dans leur quotidien et en dehors de la maison. Les ateliers proposés sont des supports favorisant des liens complices entre l'enfant et son parent ou grand-parent. Ces temps permettent aussi la rencontre entre adultes et enfants.

Ateliers « P'tits Bouts »

(De 0 à 3 ans)

Tous les Mardis, Jeudis Matin et les mercredis matin tous les 15 jours

Activités d'éveil (motricité, comptines, jeux, éveil musical,...) au Centre Sésame ou sur des structures locales.



Ateliers « Dégourdis »

(De 2 à 11 ans)

1 Mercredi par mois

Activités ludiques, faciles à réinvestir à la maison (bricolage, cuisine, jardinage, jeux de société, visites, balades et jeux de plein air).



Les Cafés des Parents

1 fois par trimestre

Des temps partagés entre parents et professionnels pour échanger sur des questions parentales: Rentrée scolaire, modes de garde, alimentation, relations frères/sœurs, sommeil...

L'accueil des enfants âgés de moins de 3 ans est possible pendant ce temps.



Centre Social Sésame, 1 Rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch

05.62.13.52.57 — centre.sesame@save-touch.org



No pas jeter sur la voie publique



ACTIVITES ADULTES

« Des temps pour soi, en dehors de chez soi pour partager, apprendre avec d'autres personnes, pour échanger ses savoir-faire, ses expériences et s'entraider ».



Atelier « Cuisine »

1 Jeudi par mois de 10h à 13h30

Pour découvrir en groupe les techniques de base, de nouvelles recettes et cuisiner à petit prix. L'atelier se clôture par une dégustation collective.

Atelier « Loisirs Créatifs »

Tous les mardis de 14h à 16h

Une parenthèse dans son quotidien pour créer, se divertir et échanger dans une ambiance conviviale



Atelier « Chant »

Tous les lundis de 14h30 à 16h

Pour tous ceux qui aiment chanter dans la bonne humeur, rejoignez les « Plaisantins de la Chanson »



Atelier « Initiative de l'habitant »

Venez partager une idée, une envie, échanger sur la mise en place de nouvelles d'activités collectives.

Atelier Marche, tous les mardis de 9h30 à 10h30 (environ 5km)
Atelier Conversation Espagnol, les vendredis tous les 15 jours

Apprendre à parler, à lire, à écrire le Français

Planning par niveau

Des ateliers pour faciliter ses relations et démarches du quotidien. Pour avancer à son rythme. (les ateliers sont adaptés au niveau de chacun (Débutant, Intermédiaire, Avancé et Alphabétisation))

Centre Social Sésame, 1 Rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch

05.62.13.52.57 – centre.sesame@save-touch.org



Ne pas jeter sur la voie publique



Activités pour Tous

« La richesse des temps préparés et partagés entre les générations »



Des sorties, des visites culturelles

Découvrir la région, le patrimoine culturel et pourquoi pas y revenir ensuite en famille ou entre amis.

Des moments conviviaux

Chaque trimestre, au rythme des saisons, une soirée, un repas, un spectacle, ... préparé avec les participants.

- animations diverses "par tous et pour tous".
- repas partagés où chacun apporte un plat « maison ».



Des ateliers vacances

Lors des vacances scolaires, que vous soyez seul ou en famille, retrouvez l'équipe autour d'activités diverses.



Des rendez-vous évenementiels sur la ville

Les animations et manifestations gratuites sur la ville sont nombreuses : carnaval, la semaine du Jeu, la Rue est à Nous, le cinéma en plein air... Le centre social offre aux participants la possibilité d'y participer et de s'y impliquer.

Centre Social Sésame, 1 Rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch

05.62.13.52.57 – centre.sesame@save-touch.org



Ne pas jeter sur la voie publique

