

Les rendez-vous réguliers



Lundi

7. 14. 21 et 28
Cours de français

Adultes
10h30 - 12h

Mardi

8. 15. 22 et 29
Motricité libre

0-3 ans
9h30 - 11h30
Dojo

Mercredi

9. 16. 23. 30
Gym Cérébrale

+ de 60 ans
9h30-10h30
11h-12h

Jeudi

10
Cuisine

Adultes
14h - 16h

Vendredi

25
Boîte à outils

0-3 ans
9h30 - 10h30

Samedi

26
Yoga et méditation
en famille

Parents enfants (4 ans et +)
10h - 11h30

14 et 28
Atelier collectif
Numérique
9h30 - 11h

8. 15. 22 et 29
Cours de français

Adultes
10h30- 12h
14h - 15h30

9
Atelier Cuisine
23
Fabrique ton
calendrier de l'ave

Parents enfants (3 ans et +)
16h-17h30

17
Balade découverte
Pour tous
9h30-11h

Permanence
Numérique
sur rendez-vous

14
Massage bébé

Parents enfants (de 0 à 1 an)
10h - 11h30

8. 15. 22 et 29
Autour du fil
Couture et tricot

Adultes
9h-11h

Permanence
Numérique
sur rendez-vous

17
Rencontre lecture
Adultes
10h - 11h

18
Pause "bien-être"
Adultes
14h30 - 16h

24
Jeux
Adultes
14h - 16h

Toutes les semaines

Tous les 15 jours

1 fois par mois



Prêt de jeux

De nombreux jeux de société
sont à emprunter pour une
semaine.
L'équipe aura le plaisir de vous
conseiller.
N'hésitez plus !!!

Les événements :

• **Projet aidant : "Se faire aider pour mieux aider"**

Vous êtes en situation d'aidant d'un proche âgé de plus de 60 ans, n'hésitez pas à nous rejoindre!
Vous connaissez des personnes en situation d'aide, n'hésitez pas à communiquer cette information.

En tant qu'aidant, vous trouverez, un véritable espace d'écoute, d'échange, de soutien, un lieu d'information et de ressources.

Un programme animé par des professionnels de l'accompagnement (psychologue, psychomotricienne), entièrement gratuit.

3 actions complémentaires et indépendantes (pas d'obligation à participer à l'ensemble du cycle)

- **mardi 15 novembre** : une conférence "Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre"
- **à partir du mardi 29 novembre** : une formation (7 séances hebdomadaires de 2h)
- **dès janvier 2023** : un groupe de Parole (9 séances bimensuelles de 2h)

• **À la rencontre des apprentis journalistes**

Les 4*2 du Collège Jules VERNE, accompagnés par leur professeur de Français nous invitent à jouer les interviewés sur le thème des : « métiers »

- **le lundi 21 novembre, de 13h50 à 14h50** au collège Jules Verne

• **Initiation à la langue des Signes**

Le Centre Sésame et l'association IRIS organisent un atelier de découverte de la langue des signes pour comprendre le fonctionnement de cette langue visuo-gestuelle et apprendre quelques mots de base.

- **le lundi 28 novembre 2022, 14h - 15h ou 15h30 - 16h30**

Cet atelier s'inscrit dans le cadre d'une action visant à sensibiliser le public entendant à la culture sourde. Le 3 décembre à l'Onyx, le Centre Sésame programme VINZSLAM, un artiste sourd qui proposera 30 mn de Chantsigne, en première partie du QUATUOR ANCHES HANTEES.

Les spectateurs malentendants et sourds pourront profiter du concert du quatuor de clarinettes (disponibilité de gilets Subpac permettant de ressentir le son de façon vibratoire et non auditive)

Ces actions sont financées par le Crédit Agricole dans le cadre de l'appel à projet "Trophée de la Vie Locale"

Centre Social Sésame

