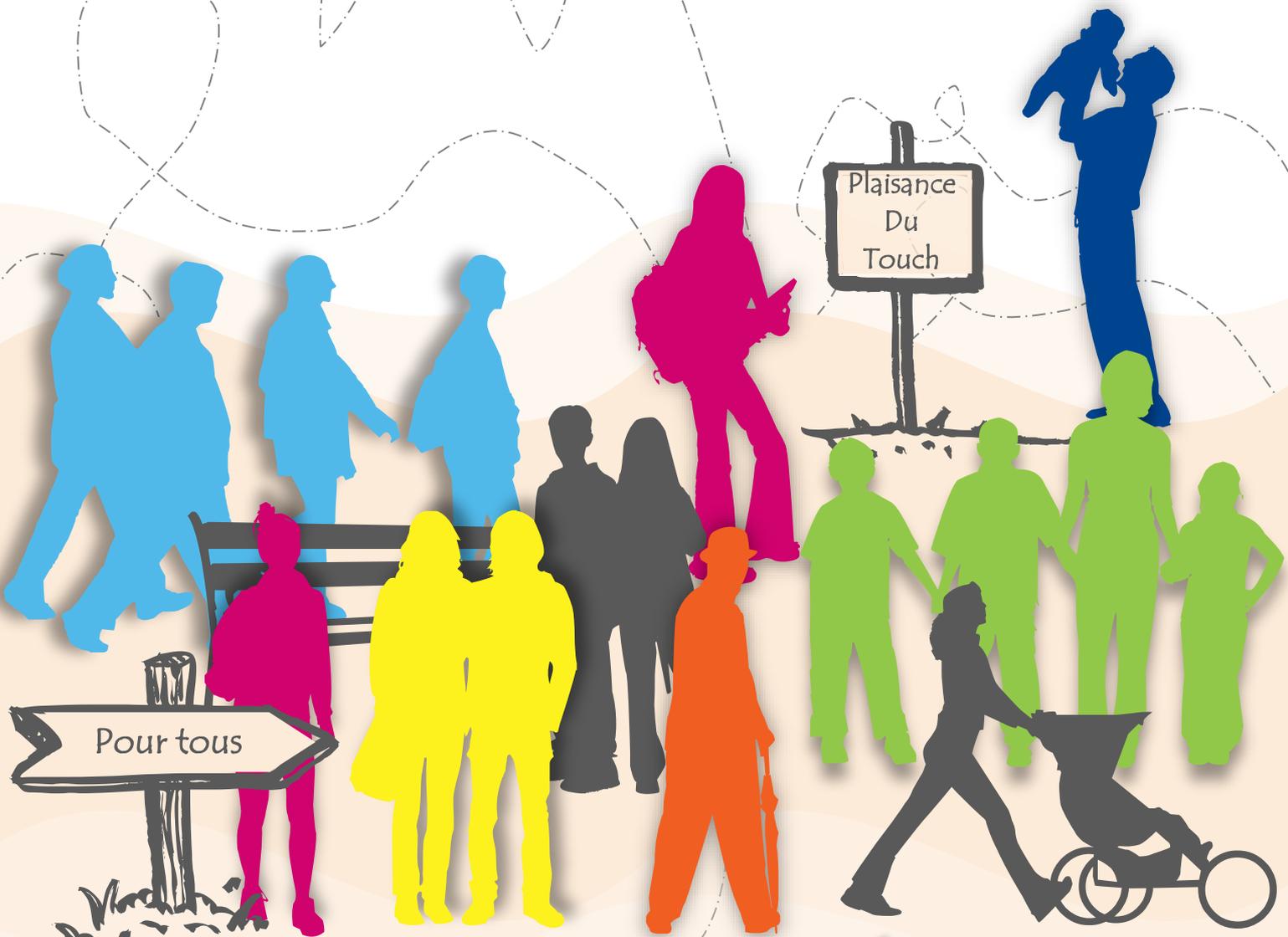


Centre Social Sésame



Un lieu d'accueil près de chez vous

Un lieu d'activités et de services

Un lieu convivial, de partages, d'échanges et de découvertes

Un lieu d'initiatives et de projets



Activités

- Services -
- Animations -

« A tous les âges de la vie, participez aux activités et rencontrez de nouvelles personnes »

Initiative d'habitant

« Soyez acteur du Centre Sésame »
Faites nous part de vos idées, devenez aussi bénévole.

Vie Locale

« Soyez acteur de votre ville »
L'équipe accompagne les habitants pour participer à la vie de la cité.

Les professionnels vous réservent une écoute personnalisée et bienveillante.

Un panel d'activités

Vie quotidienne

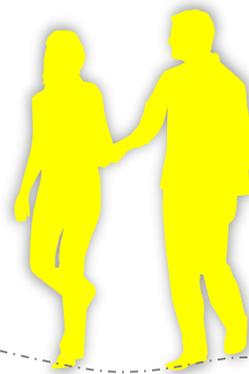
thématiques du quotidien : budget, écologie, démarches administratives, gestes premiers secours ...

Des ateliers de français: se familiariser avec la langue française pour gagner en autonomie.

Des initiatives d'habitants: partagez vos astuces du quotidien (troc, jardinage, bricolage ...)

Des ateliers concernant la vie de tous les jours : Cuisine, couture, numérique ...

Des informations collectives sur des



Des sorties culturelles pour découvrir la région : Expositions, musées, patrimoine ...

Des ateliers sur des thématiques culturelles : calligraphie, ciné débat, photographie ...

Des initiatives d'habitants: organisez des sorties, partagez vos savoirs (échanges autour de la lecture, du cinéma, de l'écriture...)

Culture

Loisirs

Des ateliers récréatifs : chant, danse, jeux ...

Des temps festifs pour se retrouver en toute convivialité.

Des animations spécifiques en période de vacances.

Des initiatives d'habitants : partagez vos passions (vélo, pétanque, peinture ...)

Vie de Famille

Des ateliers parents-enfants / grands-parents petits-enfants (0-3 ans / +3 ans) : Partagez un temps privilégié avec votre enfant autour d'activités simples et variés et rencontrez

d'autres familles.

Des ateliers ou informations collectives sur des thématiques familiales: langue des signes bébé, modes de garde, aidant familiaux ...

Des temps d'échanges et partages animés par des professionnels autour de thématiques parentales (scolarité, propreté, allaitement, grossesse...)

Des initiatives d'habitants : partagez vos connaissances et/ou expériences (contée, massage bébé, généalogie ...)



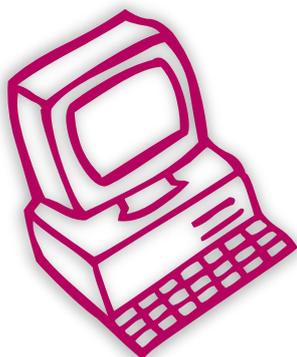
Des activités adaptées qui facilitent le maintien et l'amélioration des capacités physiques et cognitives : gym douce, mémoire, marche, ...

Des ateliers ou informations collectives sur des thématiques bien-être, santé : nutrition, sophrologie, prévention des chutes ...

Des initiatives d'habitants : partagez vos savoir faire, connaissances, (astuces beauté, utilisation des huiles essentielle, relaxation ...)

Santé Bien - Etre

Un point numérique



Un ordinateur connecté à Caf.fr est à votre disposition pour utiliser les services du site de la Caf : accès à votre compte allocataire, demande d'aide au logement, simulation des aides ...



Comment s'inscrire aux activités?

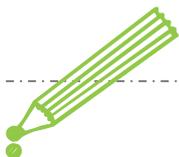
La participation aux activités du Centre Social Sésame implique une adhésion annuelle et familiale, calculée en fonction des revenus du foyer (3€, 6€, 12€ ou 18€)

Certaines activités spécifiques nécessitent une participation financière supplémentaire.

Contexte sanitaire 2020:

Dans le contexte actuel lié à l'épidémie de COVID19, les modalités d'accueil et les activités, pourront être modifiées ou annulées en raison des consignes territoriales et gouvernementales.

Memo :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

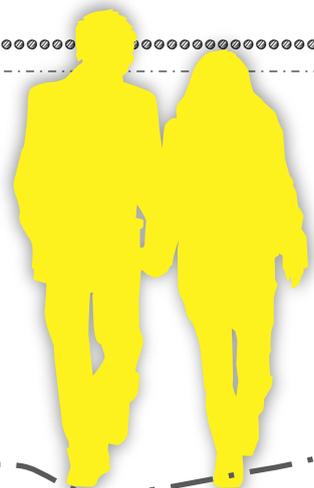
.....

.....

.....

.....

.....





Nous trouver dans Plaisance



Centre Sésame

1 rue des Tilleuls 31 830 Plaisance-du-Touch
05 62 13 52 57 - centre.sesame@save-touch.org

Lundi

8h30 - 12h30

Réunion
d'équipe

Mardi

8h30 - 12h30

Sur RDV

Mercredi

8h30 - 12h30

Sur RDV

Jeudi

8h30 - 12h30

Sur RDV

Vendredi

8h30 - 12h30

Sur RDV



Ne pas jeter sur la voie publique



Document imprimé sur un papier 100 % recyclé