Centre social l'Agora

▶Programme de novembre



INFOS & INSCRIPTIONS

CENTRE SOCIAL L'AGORA
ECLA, 22 rue Victor Hugo 71230 Saint-Vallier
03 85 67 78 20 / centresocial@mairie-saintvallier.fr

PROGRAMME

Toutes les activités ont lieu à l'ECLA sauf si précisé



▶ Couture en liberté :

- Les 5, 12, 19 & 26/11 de 13h45 à 16h30

▶ Sylvothérapie sur le thème du deuil parental : avec l'association «Les mamans lumineuses et les papas aussi»

- Le samedi 21/11 de 14h à 16h, lieu selon la météo - pour les parents endeuillés | places limitées

▶ Ateliers boxe :

- Ateliers boxe femmes : les 2, 9, 16, 23 & 30/11
- Ateliers boxe adultes : les 2, 9, 16, 23 & 30/11
- Ateliers parents-enfants : les 4, 18 & 25/11



▶ Ateliers Bons Jours

- Les Ateliers Bons Jours sont des programmes gratuits de prévention santé et de bien-être destinés aux retraités de 60 ans et plus, résidant en Bourgogne-Franche-Comté !

En partenariat avec le centre social et le CCAS

Vendredi 6 novembre De 9h30 à 12h00	**«L'équilibre en bougeant»** *⇨Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique*
Vendredi 13 novembre De 9h30 à 12h00	**«Bien dans sa tête»** *⇨Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...*
Vendredi 20 novembre De 9h30 à 12h00	**«Un chez-moi adapté, un chez-moi adopté»** *Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr* OU **«À vos marques, prêt, partez»** *Des exercices physiques, ludiques et accessibles à tous*

▶Escape game avec le CPIE

- Le 18/11 de 14h à 16h, à l'ECLA

⇨Filtrez l'eau, testez le PH, décodez des énigmes !

Sur inscription auprès du centre social
Gratuit - Ouvert à tous - À partir de 8 ans



▶ Semer l'amitié : Ateliers décoration de cartes à semer avec des matières recyclables et biodégradables agrémentées de graines pollinisatrices pour la protection des abeilles

- Le 4/11 (atelier parents-enfants) de 14h à 16h
- Le 5/11 (atelier ouvert à tous) de 14h à 16h | Résidence les Tilleuls
- Le 17/11 (atelier ouvert à tous) de 14h à 16h
- Le 25/11 (atelier enfants) de 14h à 16h | Aux Mazilles



-Ces confections serviront pour l'atelier final lors du Noël Partagé à l'ECLA : chaque personne pourra décorer, découper et personnaliser ses cartes pour les offrir !

▶ Groupe « Le jeudi j'agis » :

- Les 6, 13, 20 & 27/11 de 14h à 17h

▶ Ateliers cuisine : avec l'IME de Saint-Vallier et le CCAS

- Les 26/11 & 30/11 horaires précisés ultérieurement





▶ Sortie familles à Lyon

- Le 21/11 Départ à 9h | Retour à 22h

⇨Marché de Noël, visite de la place Bellecourt et du Vieux Lyon

Tarif selon quotient familial
Sur inscription auprès du centre social



▶Ouverture du Vestiaire

Accueil du public :

-Les 6, 13 & 20/11 de 13h à 17h

-Dépôts des dons : le vendredi de 14h à 16h

⇨Articles en bon état et propres, non déchirés ou troués, de préférence en lien avec la saison en cours / maximum 3 sacs de contenance moyenne / uniquement vêtements, chaussures, accessoires, linge de maison, petits articles de puériculture.

⇨Les gros volumes ne sont plus acceptés.



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Centre social l'Agora
22 rue Victor Hugo
71230, Saint-Vallier

03 85 67 78 20
centresocial@mairie-saintvallier.fr