

## LES ATELIERS

### Cuisine (1 atelier par mois) :

Venez échanger vos recettes culinaires  
 Vendredi 16 janvier de 9h à 11h à Jupiter  
 Vendredi 30 janvier de 9h à 11h à Jupiter  
 Vendredi 13 février de 9h à 11h à Jupiter  
 Vendredi 6 mars de 9h à 11h à Jupiter  
 Vendredi 20 mars de 9h à 11h à Jupiter  
 Tarif : 2 € l'atelier

### Couture (10 séances par trimestre)

• **1<sup>er</sup> groupe :**  
 Le lundi de 9h à 11h à la Bourdonnais  
 • **2<sup>ème</sup> groupe :**  
 Le vendredi de 9h à 11h à la Bourdonnais

### Gymnastique

Le lundi de 14h à 15h à la Maison pour Tous

### Séances esthétiques (soins du visage)

Le lundi 19 Janvier de 13h30 à 15h30  
 à la Bourdonnais  
 Le lundi 23 Mars de 13h30 à 15h30  
 à la Bourdonnais  
 Tarif : 2 €

### Modelage (Réalisation d'objets en terre)

(10 séances par trimestre)  
 Le mardi de 9h à 11h à la Bourdonnais

### Jardinage (1 séance par mois)

Lundi 19 janvier 13h30 à 15h30 à Jupiter  
 Lundi 9 février 13h30 à 15h30 à Jupiter  
 Lundi 9 mars 13h30 à 15h30 à Jupiter  
 Tarif : 2 € l'atelier  
Justificatifs à fournir :

- attestation CAF,  
 - Bulletin de salaire, retraite...  
 - numéro de sécurité sociale

## LES REPAS ALBATROS

➤ Apportez un plat que vous dégusterez avec les autres familles.

- **Le lundi 26 Janvier à 13h**  
 à la Bourdonnais
- **Le lundi 2 Mars à 13h**  
 à la Bourdonnais

➤ Rencontre autour d'un repas avec les familles du centre des Trois Quartiers

- **Le Mardi 10 Février à 13h**  
 Au centre social des trois quartiers
  - **Le Mardi 10 Mars à 13h**  
 à la Bourdonnais
- Venez préparer le repas à Jupiter



## LE COMITE D'USAGERS

➤ Venez faire des propositions d'activités, de sorties, de projets...

Le Jeudi 5 Mars à 9h  
 à La Bourdonnais



## LE COIN DES ASTUCES

➤ Venez découvrir des petites astuces qui vous aideront dans votre quotidien

Intervention d'un pompier

Quels gestes en cas d'incendie ou d'accident

Le Vendredi 13 Février de 13h30 à 15h30  
 à La Bourdonnais

Atelier de Customisation

Venez customiser et personnaliser les chaises de

l'antenne la Bourdonnais

Le Lundi 30 mars 2009 de 14h à 16h  
 à la Bourdonnais

## LES LOISIRS

➤ SORTIE ADULTE

⇨ **BOWLING + VISITE TOUR EIFFEL**

Jedi 5 Février 2009

Départ : 9 h à la Bourdonnais      Retour : 17 h  
 Tarif : 10 €      20 places

➤ SORTIES FAMILIALES

**CINE-GOUTER - Espace Jacques Prévert**

« Le bal des Lucioles »

Mercredi 21 janvier 09

Film suivi d'une présentation des marionnettes et d'un g  
 Départ : 14 h au Tennis      Retour : 18 h  
 Tarif : 2 € 50      25 places (Enfant à partir de 3 ans)

**SORTIE à LA FERME**

Samedi 28 Février 2009

Visite de la ferme et atelier de fabrication du F

Départ : 8 h 45 au Tennis      Retour : 19 h

Tarif : 5 € 25

48 personnes

➤ SOIREE KARAOKE

Mardi 17 février 2009

Venez partager un repas et chanter en famille

De 18 h 30 à 21 h 30 à La Bourdonnais

Tarif : Gratuit (Chacun apporte un plat)

25 personnes

➤ SOIREE DE LA FEMME

VENDREDI 6 MARS 2009

Informations complémentaires au cours du moi  
 février 2009

## **L'AIDE ADMINISTRATIVE**

### **> PERMANENCES SUR RENDEZ-VOUS :**

⇨ Le lundi de 9h à 12h  
à la Bourdonnais

⇨ Le mardi de 9h30 à 12h30  
& de 13h30 à 17h30 à Jupiter



### **> REUNIONS D'INFORMATION**

#### **- Intervention d'une Diététicienne**

Le lundi 9 Mars 2009 : Les principes d'une alimentation équilibrée

Le lundi 16 mars 2009 : les troubles liés à une alimentation déséquilibrée

De 14h à 16h à la Bourdonnais

#### **- Intervention d'une conseillère conjugale**

Le mardi 3 février 2009 : la médiation conjugale

de 12h30 à 16h à la Brise

Débat / Repas réalisés par le centre social des trois quartiers

*Pour toutes les activités Inscriptions à la Bourdonnais.*

*Pour les ateliers dont le tarif n'est pas indiqué, votre participation sera calculée en fonction de votre quotient familial.*

## **LE RENDEZ-VOUS DES PARENTS**

> Dans un espace convivial, nous vous proposons d'aborder et d'échanger sur des thèmes concernant la famille à partir de différents supports (vidéo, exposé...).

Thèmes et dates seront communiqués prochainement

### **LIEU D'ECOUTE PARENTS/ENFANTS**

⇨ Le Mardi de 9h30 à 12h30  
à la Bourdonnais

Entretien individuel pour échanger avec un professionnel sur des questions liées à l'éducation des enfants

### **PERMANENCE DU BUREAU D'AIDE AUX VICTIMES**

- Mardi 13 janvier

- Mardi 3 février

- Mardi 10 mars

- Mardi 31 mars

De 9h à 11h30 à la Bourdonnais

Accompagnement et soutien dans vos démarches suite à une agression.

# **VOUS PROPOSE L'AGENDA TRIMESTRIEL DU SECTEUR ADULTES & FAMILLES JANVIER - FEVRIER MARS 2009**



## **CENTRE ALBATROS**

« Bourdonnais »

23 allée de la Bourdonnais

93600 Aulnay-sous-Bois

Tél : 01 48 79 07 60

« Jupiter »

Rue Saturne

93600 Aulnay-sous-Bois

Tél : 01 48 19 23 95

[www.centressociaux-aulnay.fr](http://www.centressociaux-aulnay.fr)

