

Francisca
Bouzigues

Les nouveaux rendez-vous de la Maison des familles

◆ Les petits-déjeuners de la parentalité

Venez partager un moment convivial et échanger autour de la parentalité, avec ou sans les enfants.

En présence de Nelly, des P'tits sages, et d'Émilie, intervenantes qualifiées en matière de parentalité.

Le samedi 23 mars de 10 à 12 heures.

◆ Les jeudis à thème de 15 à 19 heures / entrée libre

Jeudi 7 février : « Nourrir son enfant : oui mais comment ? »

Expos, jeux, conseils... Trouvez les réponses à vos questions sur les nourritures affectives mais aussi sur l'allaitement et l'alimentation de votre enfant auprès d'intervenantes professionnelles.

La journée se conclura par un « Papo'thé » : un temps d'échange entre parents avec l'accompagnement d'une psychologue, sur la même thématique.

Jeudi 7 mars : troc puériculture

Pas d'argent, que du troc ! Troquez ce dont vous ne vous servez plus contre ce dont vous avez besoin ! (sans inscription).

L'équipe-projet, composée de professionnelles et de parents désireux de participer activement à l'évolution de la Maison des familles, se réunit tous les 3èmes jeudis du mois, soit les jeudis 17 janvier, 21 février, 21 mars de 16 h 30 à 18 h 30 (possibilité de venir avec les enfants). Pour participer, contactez Émilie Lanneluc au elanneluc@cscdm.fr ou au 05 56 77 62 64.

Ambarès & Lagrave
VIVRE LA VILLE, VIBRER PRESQU'ÎLE



PROGRAMME

JANVIER À MARS

Centre Socioculturel
Danielle-Mitterrand
1, rue Louis-Massina
33440 Ambarès-et-Lagrave
Tél. : 05 56 77 62 64
Courriel : contact@cscdm.fr

Maison des Familles
Francisca-Bouzigues
Résidence Général-de-Gaulle
rue Jean-Moulin (derrière Marché U)

2019

Horaires

Lundi : 9 h 30 à 12 h 30, 14 à 19 heures
Mardi : 9 h 30 à 12 h 30, 14 à 17 heures
Mercredi : 9 h 30 à 12 h 30, 14 à 18 heures
Jeudi : 8 h 30 à 12 h 30, 14 à 17 heures
Vendredi : fermé le matin, 14 à 18 heures

La Maison des familles est un lieu convivial de partage et d'échange, un lieu ressource où tous les parents, quel que soit l'âge de leur(s) enfant(s), peuvent trouver un soutien, des informations et des conseils.

Vous y trouverez également des activités pour partager un moment de bien-être avec votre enfant, mais aussi des activités pour prendre du temps pour soi, entre parents.

◆ Bébé bouge (0 à 3 ans)

Atelier de psychomotricité douce pour les 0-3 ans accompagnés d'un ou des parents. 2 € l'atelier par famille.

• Pour les enfants ayant acquis la marche, jusqu'à 3 ans : de 9 h 45 à 11 h 15.

• Pour les bébés de la naissance à la marche : de 13 h 30 à 15 heures.

Les samedis 12 janvier, 9 février et 16 mars.

◆ Sophrologie adulte

Un mardi sur deux, de 19 heures à 20 h 30. 30 € le cycle (de janvier à juin, y compris pendant les vacances scolaires).

1^{er} groupe : 8 et 22 janvier, 5 et 19 février, 5 et 19 mars, 2, 16 et 30 avril, 14 et 28 mai, 11 et 25 juin,

2^{ème} groupe : 15 et 29 janvier, 12 et 26 février, 12 et 26 mars, 9 et 23 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin, 2 juillet.

◆ Ateliers créatifs parents-enfants

Le Recyclorium vous propose un atelier de création avec vos enfants. 2 € par famille.

Un mercredi par mois de 14 h 30 à 16 heures : 23 janvier, 20 février, 13 mars.

◆ « Les mille et une nuits de la Belle au bois dormant »

La Maison des familles accueille l'équipe de la bibliothèque municipale François-Mitterrand pour une lecture contée (à partir de 8 ans). Renseignements et inscriptions auprès de la bibliothèque au 05 57 80 15 20.

Samedi 19 janvier à 15 heures.

Le quatr'heures des familles

La Maison des familles vous accueille avec vos enfants autour d'un thé ou d'un café pour vous rencontrer, jouer, faire connaissance avec d'autres parents, poser ses questions et partager ses expériences. Entrée libre et gratuite. Tous les mercredis de 16 à 18 heures.





Le centre socioculturel vous propose dans ses locaux une Maison de services au public, en partenariat avec Pôle Emploi, la Caisse d'allocations familiales, la Croix-Rouge et la Confédération Syndicale des Familles.

Les agents d'accueil vous informent, vous orientent et vous accompagnent dans vos démarches administratives, en particulier celles en lien avec Pôle Emploi et la Caf. Un accès Internet autonome vous est proposé. Nos agents peuvent également vous accompagner à l'utilisation de l'informatique (sauf le mercredi).

Nos partenaires vous proposent également des permanences :

- **Point information santé** (informations sur vos droits), sur rendez-vous de 14 à 16 heures, les mardis 22 janvier, 26 février et 26 mars 2019 ;
- **Micro-crédit** (informations, montage et suivi des dossiers de demande de crédit), sur rendez-vous ;
- **Écrivain public** (aide à la rédaction de courrier et à la constitution de dossiers), sur rendez-vous le mercredi, de 9 h 30 à 12 h 30.

**Renseignements
et prise de rendez-vous
au 05 56 77 62 64.**

◆ **Accueil de loisirs « Les arts du cirque »**

Découverte de la culture circassienne et initiation à la pratique du cirque pour les 6-15 ans.

Du 18 au 22 février et du 15 au 19 avril 2019.

Il reste des places, ne tardez pas à inscrire vos enfants !

◆ **Accompagnement à la scolarité des collégiens**

Ateliers d'apports méthodologiques et d'activités culturelles, à travers une pédagogie visant à redonner confiance.

Les mardis et jeudis de 16 h 30 à 19 heures au centre socioculturel.

Tarifs : de 15,90 € à 21,35 € le trimestre, suivant votre quotient familial.

◆ **Point information jeunesse (PIJ)**

Le PIJ est un espace d'accueil, d'écoute et d'information où les jeunes ont accès à une information complète, pratique et actualisée dans tous les domaines de la vie quotidienne : vie pratique, loisirs, vacances, emploi et jobs d'été (aide à la rédaction de CV et lettres de motivation), études et formation, orientation...

Accès gratuit à un poste informatique connecté à Internet et à une imprimante.

L'animateur du PIJ vous accueille le mercredi toute la journée (hors vacances scolaires) et sans rendez-vous.

À partir du 20 mars : opération Jobs d'été.

À venir au 2^{ème} trimestre : ateliers CV et lettre de motivation.

Sorties familles

Les beaux jours se préparent dès maintenant ! Voici les dates à noter dans vos agendas. Les tarifs et dates de début des inscriptions vous seront annoncés dans la prochaine programmation.

- 15 mai : Cap sciences
- 6 juillet : aquarium et visite de La Rochelle
- 10 juillet : lac de Cazaux
- 17 juillet : Le Moulleau/plage Pereire (Arcachon)
- 27 juillet : stade nautique de Pessac
- 1^{er} août : dune du Pilat et balade autour du bassin d'Arcachon

◆ **Atelier de français et d'alphabétisation**

Pour apprendre le français oral et écrit, des cours sont proposés deux fois 2 heures par semaine (3 groupes répartis les lundis, mardis, jeudis et vendredis en journée).

Inscription sur rendez-vous.

Tarifs : 5,60 € pour deux mois.

◆ **Atelier cuisine**

Pour échanger des savoir-faire, essayer de nouvelles recettes, cuisiner ensemble et partager un bon repas équilibré et à petit prix.

Le mardi matin au centre socioculturel à 9 h 30.

5 février 2019 : un plat, un pays.

Tarif : coût des denrées alimentaires.

Les tarifs de cette plaquette sont applicables aux habitants de la commune d'Ambarès-et-Lagrave et des communes de la Presqu'île à savoir Ambès, Saint-Louis-de-Montferrand et Saint-Vincent-de-Paul. Des tarifs majorés sont appliqués pour les personnes résidant dans d'autres communes. Infos à l'accueil du centre socioculturel.

Les paniers malins



L'association Les paniers malins est un groupement d'achat qui permet à ses adhérents de réaliser des économies sur l'achat de denrées alimentaires. Acheter en grosses quantités permet de réduire le coût d'environ 30 %.

Les paniers sont distribués toutes les deux semaines et sont composés de produits frais, fruits et légumes ainsi que de viande.

Pour pouvoir bénéficier de ces paniers, il suffit d'adhérer à l'association et de donner un peu de son temps pour la faire fonctionner.

Renseignements et contact :

- à l'accueil du centre socioculturel Danielle-Mitterrand,
- par téléphone : Émilie ou Carole - 05 56 77 62 64 / Stéphane - 06 34 66 14 50,
- par mail : contact@cscdm.fr

◆ **Galette des Rois**

Le Centre Socioculturel vous invite à venir fêter la nouvelle année **le vendredi 18 janvier 2019 à partir de 18 heures à la Maison des familles Francisca-Bouzigues.**

Merci de nous prévenir de votre présence au 05.56.77.62.64 ou contact@cscdm.fr

◆ **J'œufs de Pâques**

Le samedi 27 avril 2019, à partir de 15 h 30 au parc Kelheim (repli dans la salle des associations en cas de pluie).

Goûter participatif : merci d'apporter une douceur à partager !

Public familial

Envie de participer à l'organisation de J'œufs de Pâques ?

**Rejoignez l'équipe-projet :
première réunion
le mercredi 27 février à 14 heures
au centre socioculturel.**

**Toute l'équipe
du centre socioculturel
vous remercie de votre confiance
et vous souhaite une année 2019
heureuse, sereine et engagée !**

Ce programme peut connaître des précisions ou des modifications. Toutes les activités nécessitent de s'inscrire auprès du centre socioculturel Danielle-Mitterrand.