

Centre Social F.Dolto

Programme des ateliers

Pôle Adulte-Famille-Sénior
Janvier-Février 2023



VILLE DE
PECQUENCOURT

ATELIERS ADULTES

CUISINE ADULTE

ATELIERS RESTOS DU CŒUR

vendredis 26 janvier et 23 février de 9h30 à 11h30 au Centre Social F.Dolto
Réalisation de recette avec échanges et conseils pour le quotidien et dégustation collective. Inscription obligatoire.

ATELIERS ADULTES

jeudis 11 et 18 janvier et 1^{er}, 8 et 15 février de 14h à 16h au Centre Social F.Dolto.
Inscription obligatoire.

ATELIER COUTURE

Animé par Marie.

Les lundis et vendredis au Centre Social de 14h à 16h.

Les jeudis à l'Espace Barrois de 14h à 16h.

Venez avec vos travaux de couture et une animatrice sera disponible pour vous conseiller dans vos réalisations. L'accueil du vendredi sera dédié à des projets collectifs. Mise à disposition de machines à coudre.

ATELIER D'ÉCHANGES EN LANGUE FRANCAISE

Animé par Allissone et Roselyne. Inscription obligatoire.

Les lundis à l'Espace Barrois de 14h à 16h.

Les mardis au Centre Social de 14h à 16h.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL À LA RECHERCHE D'EMPLOI

Animé par Anthony, conseiller numérique.

Aide à la mise en forme de CV dans le cadre de recherche d'emploi.
Prise de RDV : 03.27.86.14.33.

ATELIER INITIATION LANGUE ARABE

Espace Barrois le mercredi avec Soumaya de 14h à 16h.

Centre social Dolto le jeudi avec Shahade de 14h à 16h.

MA SANTÉ AU FÉMININ NOUVEAU

Lundis 15 et 22 janvier de 14h à 16h, mercredi 14 février de 10h à 12h

Jeudi 22 février de 14h à 16h et le mardi 19 mars de 9h à 11h30.

Ouvert aux femmes de + de 18 ans, rencontre avec une diététicienne, parcours marche individuel ou en famille, bien être et estime de soi.

Parcours activités physique en famille et pour les personnes seules avec un petit enfant, un neveu ou nièce...).

Action mise en place en coopération avec la plateforme santé du douaisis.

ATELIER INITIATIVE CROCHET ET TRICOT NOUVEAU

Lundis 15 janvier et 5 février de 14h à 16h. Inscription obligatoire.

ATELIER CRÉATION AUTOUR DU JARDIN À ÉMOTIONS NOUVEAU

Vendredis de janvier à partir du 12 janvier de 14h à 16h – inscription obligatoire.

Deux artistes proposeront de travailler autour de la créativité (activités manuelles).



ATELIERS FAMILLES

ATELIER "BATEAU SUR L'EAU"

*Animé par Stéphanie, en collaboration avec la PMI et le CAMSP.
Les mardis de 14h à 16h à la Maison de la Petite Enfance.*

Accueil des enfants de moins de 6 ans accompagnés de leurs parents dans un lieu aménagé de jeux libres (toboggan, jeux de construction) et réalisation d'un atelier d'éveil (peinture, modelage, motricité, comptines).
Adhésion obligatoire.

LES LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS

*Accompagnés par Sandra et Stéphanie.
Les lundis de 13h30 à 16h30 à l'Espace "Petit Escargot" Quartier Barrois.
Les jeudis de 9h à 12h à la Maison de la Petite Enfance.*

Accueil des enfants de moins de 6 ans accompagnés de leurs parents ou un adulte familial pour participer à des temps de jeux et d'échanges.

LUDOTHÈQUE

*Animée par Stéphanie à la Maison de la Petite Enfance.
Les mercredis de 9h à 12h et les vendredis de 16h30 à 18h30.*

Accueil libre autour du jeu avec possibilité d'emprunt gratuit (chaque vendredi) pour les adhérents du Centre Social.

ATELIER CUISINE EN FAMILLE

*Animé par Alissone, les mercredis de 9h30 à 11h30 au Centre Social.
Les mercredis 15, 22 et 29 novembre, 13 et 20 décembre.*

NOUVEAU

PINCE, TOURNEVIS ET BON CAFÉ !

Apportez un petit électroménager en panne ou une difficulté pour le faire fonctionner pour une seconde vie ! Quelques bénévoles "bricoleurs" sauront vous conseiller dans un esprit de préservation de l'environnement, autour d'un café ou d'une tasse de thé, Rendez vous le **samedi 27 janvier de 9h30 à 11h30 au Centre Social F.Dolto.**



ATELIERS NUMERIQUES

PERMANENCES D'INFORMATIONS ET CONSEILS

Encadré par Anthony, Conseiller Numérique.

Les lundis de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 au Centre Social.

Les jeudis de 13h30 à 16h30 au Centre Social.

Les vendredis de 10h à 12h à la Maison du Citoyen, Quartier Barrois.

Un entretien téléphonique ou physique sera réalisé au préalable pour étudier votre demande.

Contact : Anthony au 03.27.86.14.33.

STAGE COLLECTIF - L'ÈRE NUMÉRIQUE

Encadré par Anthony, Conseiller Numérique.

Jeudi de 9h15 à 11h15.

11 janvier* : Utilisation de Win 11

18 janvier* : Maintenance de l'ordinateur

25 janvier* : Installation et désinstallation de logiciel

1^{er} février* : Transfert de photo

8 février : Courrier électronique.

15 février : Mot de passe / VPN et coffre-fort numérique.

22 février : Découverte des outils de streaming en ligne.

**Ordinateurs portables requis, 5 ordinateurs disponibles en cas de besoin.*

INTERVENTION À DOMICILE

Encadré par Anthony, Conseiller Numérique. Sur rendez-vous.

Un entretien téléphonique ou physique sera réalisé au préalable pour étudier votre demande.

Contact d'Anthony : 03.27.86.14.33



ATELIERS SENIORS

REPAS DES GOURMETS

Encadrés par Géraldine et son équipe de bénévoles.

Les jeudis de 12h30 à 14h30. À destination des seniors de 60 ans et +, vivant seuls.

5€ le repas avec une facturation en fin de mois.

YOGA SUR CHAISE NOUVEAU

Tous les lundis de 9h30 à 10h30 du 8 janvier au 12 février.

Espace barrois. Inscription obligatoire – nombre de places limitées.

ATELIER "MA BULLE DE BIEN-ÊTRE"

Séance découverte : yoga du rire le vendredi 26 janvier de 9h30 à 11h.

Concept unique où chacun peut rire sans raison ! Inscription obligatoire.

CAFÉ RENCONTRE

Les lundis de 14h à 16h à l'espace senior. Inscription obligatoire.

8 janvier : Atelier déco et bilan des actions 2023

15 janvier : échange de savoir "tricot crochet"

22 janvier : mon espace santé numérique (ajouter flyer)

29 janvier : présentation du dispositif "départ en vacances sénior"

5 février : échange de savoir "tricot crochet"

12 février : découverte de la naturothérapie

MÉMOIRE

Les mardis de 10h à 11h au Centre Social avec Géraldine ou Jacqueline.

Les jeudis de 10h à 11h avec Marylène à l'espace sénior. NOUVEAU

1h de jeux et exercices d'entraînement cérébral afin d'entretenir sa mémoire. Inscription obligatoire.

ATELIER CUISINE "MAMIE GÂTEAUX"

Avec Alisson au Centre Social de 9h30 à 11h30 les mercredis 10 janvier et mercredi 7 février.

Inscription obligatoire.



PERMANENCES DE PROFESSIONNELS

Mme Dernoncourt, Référente RSA, Centre Social F.Dolto - 03.27.86.14.33

Pour les allocataires suivis en accompagnement social- sur rendez-vous.

Assistants sociales du département

Sur rendez-vous en contactant le 03.59.73.30.30

Consultation PMI à la Maison de la Petite Enfance

Sur rendez-vous en contactant le 03.59.73.30.30

Mme Mazagran Rosanna, Adjointe Déléguée du Centre Social

Chaque lundi et jeudi à la mairie en contactant le 03.27.94.49.80

Mme STALLONE Alissone

Médiatrice sociale

Chaque jeudi, en contactant le 03.27.86.14.33.

Inscriptions

Adhésion obligatoire pour participer aux activités/sorties :

TARIFS	Adhésion familiale	Adhésion individuelle
	5€	3€

*Valable du 01/09/2022 au 31/08/2023

Inscription obligatoire auprès de l'accueil du Centre Social pour chacune des activités/sorties.

Paiement des sorties le jour de l'inscription (pas de réservation, ni de remboursement possible).

Pour chacune des activités/sorties le nombre de places est limité, une liste d'attente est systématiquement générée afin de pouvoir compenser les désistements.

Renseignements auprès du Centre Social F.Dolto, 4 rue d'Estienne d'Orves, 59146 Pecquencourt.

Par téléphone au 03.27.86.14.33

Par e-mail à famille@pecquencourt.fr ou seniors@pecquencourt.fr

Maison de la Petite Enfance : 124 rue Joseph Bouliez 59146 Pecquencourt.

03.27.99.46.21. - s.deloffre@pecquencourt.fr / s.coron@pecquencourt.fr

Espace Barrois : 23 rue de Castres 59146 Pecquencourt

Plus d'informations sur www.pecquencourt.fr ou sur la page Facebook.

