



## Chères adhérentes et chers adhérents

"Profitions encore des rayons radieux, Pour effacer ces derniers jours pluvieux. Avant que l'hiver s'installe durablement Dans la nature passons encore quelques moments".

Balades, ateliers nature, "festival alimenterre", nous aiderons en novembre et décembre à garder les pieds sur terre ainsi que toutes les activités proposées dans cette newsletter.

Une date est à retenir, celle du 5 décembre "journée du bénévolat". Notre association compte 60 bénévoles qui assurent de nombreuses missions allant jusqu'à la gouvernance du centre. Si comme eux vous êtes attachés aux valeurs de solidarité, de démocratie, de dignité humaine et que vous souhaitez les mettre à l'honneur, vous pouvez envoyer vos messages de remerciements et de soutien à leur intention à l'adresse suivante : [contact@csc-pdj.fr](mailto:contact@csc-pdj.fr) ou les déposer à l'accueil. Nous serons très heureux de leur remettre le 5 décembre.

En fin d'année, **le centre fermera le 24 décembre à 16h30 et sera heureux de vous accueillir en 2025 dès le 6 janvier**

Bien à vous toutes et tous,  
Les membres du bureau.

## NOVEMBRE

### CRÈCHE 3PTITPOINTS LE 13 NOVEMBRE

Sortie Musée Beaux-Arts.  
Séances de Baby gym avec Maya.

### DÉCOUVERTE DE LA NEWSLETTER AUTOUR D'UN CAFÉ LUNDIS 4 NOVEMBRE ET 6 JANVIER DE 9H30 À 11H30

au centre socio culturel.

### BALADES ENFORM JEUDI 7 NOVEMBRE À 9H30 DÉPART DE L'ÉCOLE MATERNELLE TRUFFAUT.

Balades pour promouvoir l'activité physique facile mais dynamique. Vous pouvez participer 20 min, 45 min, 1h30 selon votre disponibilité et votre énergie.

**Inscriptions à l'accueil du centre .**

### ATELIERS NATURE À LA DÉCOUVERTE DES OISEAUX

(dans le cadre du développement durable)  
**VENDREDIS 8 ET 22 NOVEMBRE, 6 DÉCEMBRE  
À 9H30**

Pour apprendre à reconnaître le chant des oiseaux.

**Inscriptions auprès de Karine 07 68 19 76 52**

### ATELIERS BIEN-ÊTRE VENDREDIS 8 NOVEMBRE ET 6 DÉCEMBRE À 14H30

Au centre socio culturel.

**Inscriptions auprès de Karine 07 68 19 76 52**

### CAFÉ NUMÉRIQUE LUNDI 18 NOVEMBRE

Sur le thème que vous aurez choisi lors du recueil des besoins.

### ATELIERS « UN TEMPS POUR SOI DANS LA CRÉATIVITÉ COLLECTIVE » JEUDIS 14, 21, 28 NOVEMBRE DE 10H À 12H

« autour de la terre » dans le cadre du printemps des poètes

Lundi 18 novembre à 9h30 dessinons des oiseaux pour le projet nature  
**Inscriptions auprès de Karine 07 68 19 76 52**

### PARENTALITÉ ET NUMÉRIQUE STAGE DE 5 SÉANCES LES JEUDIS 14, 21 28 NOVEMBRE, 5 ET 12 DÉCEMBRE DE 14H30 À 16H

Avec la participation de la conseillère numérique.

Thématiques : mieux comprendre les plateformes scolaires, mettre le contrôle parental, gérer les écrans...

**Inscriptions auprès de Karine 07 68 19 76 52**

### PARENTALITÉ DANS LES ÉCOLES

Thèmes abordés les matins à l'école ou en soirée :

« Vos réussites, vos difficultés en tant que parents », « le harcèlement », « les droits des enfants », « les couleurs, chiffres et matériel de l'école en langues étrangères », « les émotions » ...

**Renseignements auprès de Karine dans les écoles**

### CINÉ DÉBAT VENDREDI 22 NOVEMBRE 17H

Dans le cadre du festival Alimenterre sera projeté « les maux de notre alimentation » documentaire de 37 min en partenariat avec Artisans du Monde. Suivra un buffet offert par le centre avec les produits d'Artisans du monde et réalisé par ses bénévoles.

**Inscriptions à l'accueil du centre.**



### AUTO DÉFENSE SAMEDI 23 NOVEMBRE DE 9H30 À 12H30

En partenariat avec la mairie du 5ème nous vous proposons de participer à un atelier d'autodéfense féministe. Cet atelier gratuit, est en non mixité choisie. Il est donc réservé aux femmes, à partir de 17 ans. Pas besoin d'être sportive, venez comme vous êtes ! L'autodéfense est envisagée sous les angles de la déculpabilisation et du partage d'expérience, pour créer ensemble un espace sûr où l'on peut prendre confiance en soi. Plutôt que d'envisager l'autodéfense principalement comme de la confrontation physique, elle est examinée davantage dans l'appréhension et le désamorçage de situations de conflits ou d'agression.

**Inscriptions sur le site de la mairie du 5ème**

### PERMANENCE NUMÉRIQUE SUR RDV LE LUNDI MATIN 25 NOVEMBRE.

**Inscriptions auprès d'Anaïs 06 36 22 11 63**

### ACTIVITÉS ADOS

Stages dessin

Semaine découverte sports collectifs



## DECEMBRE

### VALORISONS LE BÉNÉVOLAT LUNDI 2 DÉCEMBRE DE 9H30 À 11H

Petit-déj bénévoles- salarié.es élargi à tous ceux et celles qui aimeraient en savoir plus sur cette thématique.

### JOURNÉE MONDIALE DU BÉNÉVOLAT JEUDI 5 DÉCEMBRE

Grande exposition de tous les messages de remerciement que nous aurons collectés  
Vous pouvez dès à présent nous remettre vos petits mots, nous les garderons précieusement !

### CRÈCHE 3PTITPOINTS SPECTACLE DE CUIVRÉS MI-DÉCEMBRE.

Séances de Baby gym avec Maya.

### PARENTALITÉ ET NUMÉRIQUE 5 ET 12 DÉCEMBRE DE 14H30 À 16H

Suite du stage

### ATELIERS BIEN ÊTRE VENDREDI 6 DÉCEMBRE À 14H30

Au centre

*Inscriptions auprès de Karine 07 68 19 76 52.*

### ATELIERS « UN TEMPS POUR SOI DANS LA CRÉATIVITÉ COLLECTIVE » LUNDI 9 DÉCEMBRE

Modelons des oiseaux pour le projet nature  
*Inscriptions auprès de Karine 07 68 19 76 52.*

