



Programme



Envie d'agir ?

En donnant un peu de votre temps, vous contribuez à faire grandir des projets et à créer du lien près de chez vous.

Accompagner des enfants dans leur scolarité
(du CP au CM2)

Disponibilités :

lundi et jeudi, 16h > 18h30 ou
mardi et vendredi, 16h > 18h30

Aider à l'apprentissage
du français langue étrangère (FLE)

Horaires des cours :

lundi (à définir)
mardi 9h15 > 11h15 / 14h > 16h
jeudi 9h15 > 11h15

Animer des ateliers

Partagez votre passion avec d'autres en animant des ateliers conviviaux pour tous les âges (activités manuelles, créatives, sportives, bien-être...)

>> Rejoignez-nous comme bénévole ! <<



Inscription
à partir du 17 août

Septembre

Ateliers équilibre en mouvement et nutrition

Réunion d'information :
lundi 07/09, 9h30 > 11h30
puis tous les lundis du 14/09 au
14/12, 9h30 > 11h30
En partenariat avec UFOLEP

Ces ateliers vous proposent des conseils pratiques et des exercices adaptés pour préserver votre autonomie, adopter de bonnes habitudes au quotidien et lutter contre la sédentarité.

Ateliers bien dans ton assiette

Les jeudis du 10/09 au 08/10,
14h30 > 16h30
au lieu de vie Le Millefeuille
En partenariat avec le PRIF
et Neosilver
Découvrez les clés d'une alimentation équilibrée et ses bienfaits sur la santé. Ces ateliers vous aident à mieux comprendre les bases de la nutrition pour adopter au quotidien des habitudes alimentaires saines.

Ateliers prévention santé

Réunion d'information :
Mardi 22/09, 18h > 20h
puis 1 fois par mois
Inscription au trimestre

Venez découvrir le programme annuel des ateliers prévention santé. Chaque trimestre est consacré à une thématique : le sommeil, l'alimentation et l'activité physique. Au travers de conseils, d'échanges et d'ateliers pratiques, vous repartirez avec des clés simples pour adopter de bonnes habitudes et préserver votre bien-être au quotidien.

Stage informatique : effectuer des recherches Google optimales

Les mardis du 29/09 au 13/10,
9h30 > 12h
> Inscription à partir du 14 septembre
Apprenez à maîtriser les fonctionnalités de Google pour trouver facilement les informations que vous recherchez. Des conseils pratiques pour naviguer sur Internet avec plus d'autonomie et d'efficacité.



En famille

>> Pour les adhérents >> Ouvert à tous

Octobre

Inscription
à partir du 14 sept.

Stage informatique :

Canva

Les jeudis, du 01/10 au 15/10,
14h > 17h

Apprenez à utiliser Canva pour créer facilement un diaporama photo et repartez avec votre création.

Atelier smartphone : les QR codes

Mardi 06/10, 14h > 16h15

Découvrez comment scanner un QR code avec votre smartphone à travers des exercices ludiques.



La fabrique à vacances

Mercredis 07/10, 18/11, 02/12,
14h30 > 16h

Construisez un programme d'activités sur mesure selon vos envies, votre budget et votre matériel.

Les ateliers du goût

Mercredi 07/10, 14h > 16h30

Réalisez des recettes maison, simples et accessibles avec la préparation de votre propre pizza !

Stage informatique :

les bases

Les vendredis du 09/10 au 18/12,
14h > 16h30

Découvrez les outils essentiels pour vos démarches en ligne, vos recherches d'informations et vos échanges au quotidien.



Atelier parents-enfants

Mercredi 14/10, 14h30 > 16h

Partagez un moment créatif en fabriquant des lanternes d'Halloween.

Atelier découverte de l'impression 3D

Mercredi 14/10, 14h > 17h

De la conception au lancement de l'impression, apprenez les bases de cette technologie innovante et créez votre premier objet 3D !

Atelier cuisine

Jeudi 15/10, 10h > 14h

Apprenez à préparer des recettes équilibrées, de saison et à petits prix et profitez du repas cuisiné.

Ateliers jeux de cartes

Vendredis 16/10, 06/11, 20/11 et 11/12,
14h > 16h30

Faites travailler votre mémoire, logique et votre esprit stratégique avec les jeux d'hier et d'aujourd'hui.



Apéro des parents

Vendredi 16/10, 18h30 > 20h30

Echangez autour de la charge mentale avec une consultante en parentalité. Partagez vos questionnements et vos astuces pendant que vos enfants participent à un atelier.



Café numérique : intelligence artificielle

Samedi 17/10, 9h15 > 10h30

à la médiathèque L'île aux Trésors

À travers un quiz intergénérationnel, apprenez à mieux comprendre les usages, les possibilités et les bonnes pratiques de l'IA.

Inscription
à partir du 12 oct.

Novembre



Atelier smartphone : créer des albums photos

Mardi 03/11, 14h > 16h15

Apprenez à organiser les photos de votre smartphone en créant des albums simples et pratiques.

Stage informatique : tableau budgétaire

Les mardis, du 03/11 au 24/11, 9h30 > 12h

Apprenez à utiliser Excel pour créer un tableau de gestion de votre budget et organiser vos dépenses et vos revenus tout au long de l'année.

Atelier découverte de l'impression 3D

Mercredi 04/11, 14h > 17h

De la conception au lancement de l'impression, apprenez les bases de cette technologie innovante et créez votre premier objet 3D !



Atelier grands-parents petits-enfants

Mercredi 04/11, 15h > 16h30

Venez partager un moment gourmand avec la réalisation de petits sablés de Noël à savourer ensemble.



En famille

>> Pour les adhérents >> Ouvert à tous

Stage informatique : initiation à l'intelligence artificielle

Les jeudis, du 05/11 au 26/11, 14h > 17h

Explorez le potentiel de l'intelligence artificielle. Apprenez à l'utiliser efficacement et repartez avec les clés pour créer des prompts performants.



Parents en mode avion

Vendredi 06/11, 18h30 > 20h30

Profitez d'un moment de détente et de lâcher-prise autour d'une séance de stretching, yoga et relaxation pendant que les enfants participent à un atelier.

Atelier cuisine

Mardi 10/11, 10h > 14h

Apprenez à préparer des recettes équilibrées, de saison et à petits prix et profitez du repas cuisiné.

Café numérique : arnaques - hameçonnage

Samedi 14/11, 9h30 > 11h

Courriels, SMS, faux sites... À travers des activités ludiques, apprenez à identifier et adopter les bons réflexes pour éviter les arnaques.

Les ateliers du goût

Mercredi 18/11, 14h > 16h30

Découvrez le plaisir de cuisiner maison à travers des recettes simples et accessibles avec la réalisation de lasagnes.

Décembre

Inscription
à partir du 16 nov.

Atelier cuisine

Mardi 01/12, 9h > 14h

Préparez ensemble un repas festif avant de le déguster dans une ambiance conviviale.

Stage informatique : gestionnaire de mots de passe

Les mardis, du 01/12 au 14/12,
9h30 > 12h

Découvrez comment créer des mots de passe fiables et les stocker en toute sécurité dans un gestionnaire.

Atelier smartphone : bien le paramétrer

Mardi 01/12, 14h > 16h15

Découvrez les réglages essentiels pour mieux gérer vos notifications, votre écran et les différentes fonctionnalités de votre téléphone.

Stage informatique : Canva

Les jeudis, du 03/12 au 17/12,
14h > 17h

Découvrez Canva, un outil de création simple et intuitif, en réalisant une carte de menu pour votre repas de Noël.



Parents d'ados

Vendredi 04/12, 19h > 22h30

Guidés par des comédiens, échangez vos rôles de parents et d'adolescents l'espace d'un instant grâce à des mises en situation théâtrales.



Sortie à la maison du Père-Noël

Samedi 05/12, 13h15 > 18h

Vivez la magie de Noël en découvrant la plus grande maison du Père-Noël d'Europe et son spectacle interactif.



Atelier parents-enfants

Mercredi 09/12, 15h > 16h

Faites entrer la magie des fêtes de fin d'année dans votre intérieur en créant ensemble votre cheminée de Noël.

Café numérique : arnarques téléphoniques

Samedi 12/12, 9h30 > 11h

Démarcheurs frauduleux, faux conseillers, appels urgents... Apprenez à reconnaître les arnaques téléphoniques et repartez avec les bons réflexes pour éviter les pièges.

Atelier cuisine

Jeudi 17/12, 9h > 14h

Préparez ensemble un repas festif avant de le déguster dans une ambiance conviviale.



Parents en mode avion

Vendredi 18/12, 18h30 > 20h30

Accordez-vous un moment de bien-être entre parents. Au programme : création d'un roll-on anti-stress et d'un parfum naturel pendant que les enfants participent à un atelier.



En famille

>> Pour les adhérents >> Ouvert à tous

Le numérique

Toute
l'année

Les permanences administratives

Sur rendez-vous : lundi, 14h30 > 18h15 /
19h15 > 20h45 et mardi, 9h30 > 13h

Sans rendez-vous : jeudi, 9h30 > 13h
(hors vacances scolaires)

Bénéficiez d'un accompagnement
personnalisé avec un conseiller
numérique pour vous aider dans vos
démarches administratives en ligne
et vous accompagner dans l'utilisa-
tion des outils numériques.

Liberté numérique

Les vendredis, 9h > 12h
(hors vacances scolaires)

Besoin de pratiquer ou d'un coup de
pouce avec le numérique ? Profitez
d'un espace en libre accès toute
l'année pour utiliser un ordinateur ou
votre smartphone, échanger avec les
autres participants et avancer à votre
rythme grâce à l'entraide.

Les rendez-vous

Apprendre à faire seul(e)

Sur rendez-vous : mercredi,
13h45 > 17h45 (hors vacances scolaires)

Besoin d'un coup de pouce avec
le numérique ? Ces rendez-vous
individuels vous permettent
de découvrir de nouveaux outils,
de vous perfectionner et de gagner
en confiance dans vos usages
du quotidien.

Les ateliers informatiques

Les lundis, 9h30 > 11h30
(hors vacances scolaires)

Envie de gagner en aisance avec
l'informatique ? Cet atelier hebdo-
madaire, proposé en petit groupe
de niveau homogène, vous permet
d'apprendre à votre rythme et de
progresser selon vos besoins.

Un espace numérique est également à votre disposition.
Ouvert à tous, gratuit et en libre accès aux horaires d'ouverture,
vous y trouverez :

- * 2 ordinateurs
- * 1 téléphone pour les numéros surtaxés
- * 1 imprimante (0,10€/copie)

Horaires d'ouverture

Lundi, mardi, jeudi, vendredi
9h > 12h / 13h30 > 18h

Mercredi
13h30 > 18h

Adhésion

L'adhésion est valable pour une année scolaire,
du 01/09 au 31/08.

Il est possible d'adhérer en cours d'année.
Elle est valable pour le foyer.

- + **7,50€** foyer bénéficiant des minima sociaux
- + **15€** foyer habitant la CCOB*
- + **30€** foyer extérieur à la CCOB*

**Communes de la CCOB : Brie-Comte-Robert, Chevry-Cossigny,
Servon et Varennes-Jarcy*