



## BÉNÉVOLE, POURQUOI PAS VOUS ?

Vous avez envie de participer à l'élaboration de nos programmes, de vous impliquer dans la vie du Centre socioculturel, d'animer des ateliers ?

**Venez rejoindre l'équipe du CSC !**



## À VOS AGENDAS !

**Spectacles en partenariat avec le Dôme Théâtre**

**Mercredi 22 mai de 14h à 16h**

Atelier cuisine en famille : venez confectionner du pain d'épices que nous proposerons à la dégustation le vendredi 24 mai lors du spectacle *Gretel, Hansel et les autres*  
Atelier gratuit - sur inscription

**Vendredi 24 mai à 20h - Gretel, Hansel et les autres**

## Printemps des marmots

organisé par le service petite enfance d'Arlysière

**du 21 mai au 1<sup>er</sup> juin**

Programme des activités disponibles auprès des services Arlysière



## Sortie en famille du samedi

**Samedi 25 mai - Grandes Médiévales d'Andilly**

Rdv à 8h15 à la maison de quartier du Champ de Mars  
Retour 21h environ.

Inscription le mercredi 15 mai dès 8h30 auprès de l'accueil du Centre socioculturel - Nombre de places limité - Adhésion obligatoire

Tarifs selon QF : Albertvillois : 7 € à 21,10 €  
Extérieurs : 10,60 € à 31,70 €



## Semaine de la parentalité

**du 24 mai au 2 juin**

Programme détaillé page suivante



## SEMAINE DE LA PARENTALITÉ

« Le répit parental » du 24 mai au 2 juin

**Mardi 28 mai de 9h30 à 10h30 : Atelier pilates**

animé par *Équilibre Digital*

Renforcez corps et esprit en participant à un atelier pilates. Un moment de détente dans un quotidien surchargé.

*Maison de l'enfance Simone Veil - 805 rue Commandant Dubois*  
Atelier gratuit sur inscription

**de 14h à 15h30 : Atelier auto massage** Sur inscription

animé par *la Roulotte du Masseur*

Découvrez les secrets d'un auto-massage revigorant. Des techniques simples et efficaces à emporter chez vous pour une détente à portée de mains.

*Maison de l'enfance Simone Veil - 805 rue Commandant Dubois*  
Tarifs : Albertvillois : de 3 € à 9 € - Extérieur : 4,50 € à 13,50 €

**Mercredi 29 mai de 10h30 à 11h30 : Atelier enfants/parents**

Découvrez un atelier bricolage spécial émotions ! Petits artistes jusqu'à 5 ans et parents, rejoignez-nous pour un moment de lecture douillet suivi de créations magiques en famille.

*LAEP - Local de la Roseraie - 986 av. Commandant Dubois*  
Atelier gratuit sur inscription

**Jeudi 30 mai de 19h à 21h : Conférence « La charge mentale, et si on partageait ??? »**

animée par *Sandrine Donzel*

La charge mentale, ça se partage. Une conférence pour aborder de façon concrète la question de la charge mentale familiale, comprendre ses mécanismes pour enfin l'alléger. Une intervention garantie sans injonction à lâcher-prise... et qui, comme la charge mentale, se partage mieux en couple !

*Salle Michel Seurat - Cité Scolaire Jean Moulin*  
Atelier gratuit sans inscription

**Vendredi 31 mai de 10h à 10h45 : Atelier massage bébé**

animé par *les Ateliers de Marie*

Plongez dans l'univers tendre du massage bébé. Une expérience sensorielle qui renforce le lien avec votre tout-petit, favorisant calme et sérénité.

*LAEP - Local de la Roseraie - 986 av. Commandant Dubois*  
Tarifs : Albertvillois : de 3,30 € à 9,80 € - Extérieur : 4,90 € à 14,60 €

**Inscriptions auprès de l'accueil du Centre socioculturel à partir du vendredi 17 mai**

Nombre de places limité

2 rue Armand Aubry - 73200 Albertville  
04 79 89 26 30 / [accueil.csc@albertville.fr](mailto:accueil.csc@albertville.fr)



- Ville d'Albertville  
Centre socioculturel

# PROGRAMME d'avril à juin 2024 du Centre socioculturel



 Ville d'Albertville

[www.albertville.fr](http://www.albertville.fr)

# PROGRAMME D'AVRIL À JUIN 2024

## ACCÈS AUX DROITS

### ESPACE NUMÉRIQUE *Familles/Adultes*

L'espace numérique propose :

- Un accès « libre autonome » (ordinateurs, accès internet, imprimante, scanner sont mis à votre disposition pour vos démarches quotidiennes).
- Un accès « pratique accompagnée » (un animateur multimédia est présent pour vous aider).
- Un accès « accessibilité » (pour les personnes déficientes visuelles et sur rendez-vous).
- Des ateliers numériques « créatifs 3D » (pour s'initier à la création et l'impression d'objets en 3 dimensions).



### POINT RELAIS CAF *Familles/Adultes*

Un agent est disponible pour :

- Un accompagnement des allocataires sur le site [www.caf.fr](http://www.caf.fr), pour prendre un rdv et/ou compléter votre dossier de demande d'allocations
- Informations de premier niveau sur vos droits

## ATELIERS RÉGULIERS

*Hors vacances scolaires / Adhésion annuelle obligatoire*

### ATELIER COUTURE *Adultes*

Lundi de 13h45 à 16h15

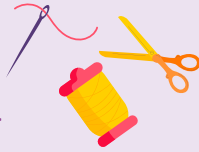
Initiation, découverte et petites confections.

Mardi de 8h45 à 11h15

Confection de vêtements et accessoires à l'aide de patrons pour des couturières et couturiers expérimenté(e)s.

*Maison de quartier du Champ de Mars*

*Inscription au trimestre - Tarifs : Atelier régulier en fonction du QF*



### ATELIER SOCIOLINGUISTIQUE *Adultes*

Approfondissement et pratique de la langue française adaptée à la vie de tous les jours.

Mardi de 14h à 15h30 : Niveau 2 dans l'apprentissage du français

Jeudi de 9h à 10h30 : Niveau 1 dans l'apprentissage du français

*Maison de quartier du Champ de Mars*

*Gratuit - Sur inscription pour un cycle (année scolaire)*



## JARDINS PARTAGÉS

*Familles/Adultes*

Participez à l'élaboration et l'entretien du jardin partagé, des semis à la récolte tout au long de l'année.

Mardi et jeudi de 10h à 12h

*Maison de quartier du Champ de Mars*  
*Accueil libre et gratuit sans inscription*



## BALADE DU JEUDI

*Adultes*

Découvrez Albertville et ses environs, au rythme de chacun. Prévoir de bonnes chaussures, une bouteille d'eau et une tenue adaptée à la météo.

Jeudi de 8h45 à 11h45

16 mai - 6 juin

23 mai : plantes sauvages

*Rdv au Centre socioculturel - Sur inscription*

*Tarifs : Atelier régulier en fonction du QF*

## ATELIER BRICO/DÉCO

*Adultes*

Confectionnez des objets de déco, venez tester vos talents, découvrez ou partagez les astuces et recettes de grand-mères...

Mardi de 14h à 16h30

14 mai : déco avec pinces à linge

11 juin : brico en pâte Fimo

*Maison de quartier du Champ de Mars - Sur inscription*

*Tarifs : Atelier régulier en fonction du QF*



## ATELIER CUISINE

*Adultes*

Rencontre et échanges autour de la cuisine. Venez partager des recettes sucrées, salées et confectionner des plats à plusieurs mains.

Vendredi de 9h à 11h30

3 mai : gaufres, salées et sucrées

17 mai : muffins, salés et sucrés

31 mai : crumbles, salés et sucrés

14 juin : Amuses-bouche, repas de clôture



*Maison de quartier du Champ de Mars*  
*Sur inscription*  
*Tarifs : Atelier régulier en fonction du QF*

## PARENTALITÉ

*Hors vacances scolaires*

## LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS (LAEP) À P'TITS PAS

Espace de jeux et d'échanges pour les parents et leurs enfants jusqu'à 4 ans.

Mardi et jeudi de 8h30 à 11h30

*LAEP - Local de la Roseraie*

*986 av. Commandant Dubois*

*Accueil libre et gratuit sans inscription*



## ATELIER ENFANTS/PARENTS

*Jusqu'à 5 ans*

Barbouille et patouille - ateliers créatifs pour les moins de 5 ans, découverte des 5 sens, éveil et motricité.

Mercredi de 10h à 11h30

15 et 29 mai - 5 juin

*LAEP - Local de la Roseraie - 986 av. Commandant Dubois*

*Gratuit avec adhésion annuelle au Centre socioculturel - Sur inscription*

## CUISINE EN FAMILLE

*Atelier Parents/Enfants*

Venez partager un moment d'échanges et convivial avec vos enfants autour de la cuisine, et repartez avec vos préparations à déguster en famille.

Mercredi de 9h30 à 11h30

15 mai : pop cake, salé et sucré

5 juin : mini pizza et cookies

*Maison de quartier du Champ de Mars*

*Tarifs : Atelier régulier en fonction du QF*



## CYCLE MASSAGE BÉBÉ

*Jusqu'à 9 mois*

Les bienfaits des massages sont reconnus. Dès la naissance, vous pouvez masser votre bébé pour communiquer avec lui, le sécuriser, l'apaiser et développer ses facultés motrices.

Vendredi de 10h à 10h45

3 et 17 mai - 14 juin

*LAEP - Local de la Roseraie - 986 av. Commandant Dubois*

*Tarifs : Albertvillois : 3,30 € à 9,80 € - Extérieurs : 4,90 € à 14,60 €*

