



# CENTRE SOCIAL DE LA PLAINE DIJONNAISE

**PROGRAMME  
ANNUEL**

**2023  
2024**

**ACTIVITÉS & ANIMATIONS OUVERTES À TOUS !**

# SOMMAIRE

## PRÉSENTATION



- > Le Centre Social et l'équipe > p.3
- > Nous rencontrer > p.4

## ADHÉSION



- > Pourquoi et comment adhérer ? > p.5

## FAITES VIVRE VOTRE TERRITOIRE



- > Devenez bénévole ! > p.6

## ACTIVITÉS FAMILLES



- > Animations proposées tout au long de l'année > p.8

## ACTIVITÉS ADULTES



- > Animations proposées tout au long de l'année > p.10

## ACCOMPAGNEMENT ET PRÉVENTION



- > Accompagnement social > p.12
- > Ateliers > p.13

## ANIMATION DE LA VIE LOCALE



- > Ateliers pour toutes et tous > p.14

# LE CENTRE SOCIAL EN QUELQUES MOTS

**Lieu d'animation de la vie sociale, le Centre Social est ouvert à tous les habitants :**

des plus jeunes aux plus âgés, seul, en famille ou encore à plusieurs. C'est un espace de vie solidaire où se conjugue mixité générationnelle, sociale et culturelle.

Son équipe et la trentaine de bénévoles s'attachent à vous proposer tout au long de l'année des activités, des animations, des événements dans une ambiance sympathique et conviviale. Pour la saison à venir, guidé par son nouveau Projet Social concerté et fondé sur la dignité humaine, la solidarité, la démocratie et la participation de chacun et de tous, le Centre Social veillera encore à satisfaire au mieux des besoins et attentes des familles, à agir au plus près des habitants du territoire de la Plaine Dijonnaise.

Le programme 2023/2024, que vous avez entre les mains, présente les actions déjà prévues. Ensemble, nous pouvons les enrichir de vos idées et vos envies.

N'hésitez pas, poussez la porte ! Venez nous rencontrer, vous informer, vous distraire ou tout simplement passer un moment agréable.



**Nathalie SEGUIN**

*Vice-présidente, déléguée à l'Emploi, à l'Action Sociale et à l'Autonomie*

## LE CENTRE SOCIAL, UNE ÉQUIPE À VOS CÔTÉS !

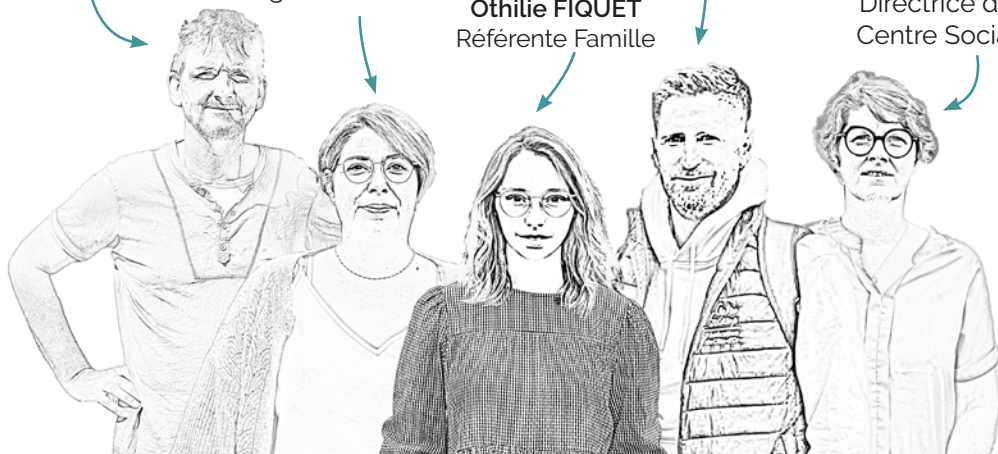
**Christophe PASCAL**  
Animateur de la vie sociale & locale

**Émilie SIMERAY**  
Agente d'accueil

**Othilie FIQUET**  
Référente Famille

**Théo ZUDDAS**  
Référent adultes seniors

**Aurélié BONET**  
Directrice du Centre Social



# NOUS RENCONTRER



## NOS HORAIRES

### Le lundi :

de 13 h 30 à 18 h 00

### Le mardi et le jeudi :

de 08 h 45 à 12 h 00

et de 13 h 30 à 17 h 00

### Le mercredi :

de 08 h 45 à 12 h 00

et de 13 h 30 à 18 h 30

### Le vendredi :

de 08 h 45 à 12 h 00

et de 13 h 30 à 18 h 00

## COMMENT NOUS JOINDRE ?

 03.80.47.29.99

 [centresocial@plainedijonnaise.fr](mailto:centresocial@plainedijonnaise.fr)

 Centre Social de la Plaine  
Dijonnaise

12 rue de Franche-Comté  
21110 GENLIS

## SUIVEZ NOS ACTUALITÉS !

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

(Rubrique Quotidien)

 centresocialplainedijonnaise

 Station « Centre Social » sur Illiwap





## Adhérer, c'est s'engager à nos cotés !

Seul ou en famille, votre adhésion donne accès aux activités de loisirs gratuitement ou à des tarifs préférentiels.

Adhérer c'est aussi un soutien au projet collectif du Centre Social.

## Comment adhérer ?

L'adhésion se fait à l'accueil du Centre Social pendant les heures d'ouverture et à tout moment de l'année.

L'adhésion est valable pour la période du 16 septembre 2023 au 6 juillet 2024.

## Tarifs (Inscription à partir du 16 septembre 2023)

LES OFFRES	TARIFS - RÉSIDENT DE LA PLAINE DIJONNAISE	TARIFS - RÉSIDENT HORS PLAINE DIJONNAISE
Carte Individuelle	<b>10 €</b>	<b>20 €</b>
Carte Individuelle - <i>Tarif réduit*</i>	<b>5 €</b>	<b>10 €</b>
Carte Famille (minimum 1 parent + 1 enfant à charge ou +)	<b>17 €</b>	<b>30 €</b>
Carte Famille minimum 1 parent + 1 enfant à charge ou +) - <i>Tarif réduit</i>	<b>8 €</b>	<b>15 €</b>

\*Pour les bénéficiaires de minimas sociaux, sur présentation d'un justificatif lors de l'achat de la carte d'adhésion.



# BÉNÉVOLES



## PRENEZ PLACE ET FAITES VIVRE VOTRE TERRITOIRE

*Au travers des actions qu'il anime, le Centre Social permet à chacun de trouver sa place et d'agir pour soi et pour les autres, tout en portant les valeurs de dignité, de solidarité et de démocratie.*

*Chacun peut participer à hauteur de ses envies et de ses disponibilités. D'un coup de pouce de quelques heures à une mission plus régulière, toute contribution est précieuse.*

*Nous sommes là pour réfléchir avec vous à comment être utile à la vie du Centre Social !*

**Un peu...** Donnez un coup de main ponctuel, comme aider à installer ou proposer une intervention pour les moments festifs.

**Beaucoup...** Une passion, un savoir-faire à partager ? Couture, informatique, danse, photo, administratif... Venez enrichir les activités !

**Passionnément !** Aidez les enfants ou les adultes dans leurs apprentissages, participez à des groupes de réflexion et à l'organisation des animations.

**Nous contacter :**

Tél. : 03.80.47.29.99

**Nous rencontrer :**

12 rue de Franche-Comté, à GENLIS



Venez partager votre savoir-faire  
ou votre passion, avec l'appui de  
l'équipe de professionnels  
de la structure.

## Retour sur une année au Centre Social de la Plaine Dijonnaise :



Jardin des Mille Feuilles



Sport adapté



Atelier Créatif



Chorale « Si on chantait »



Week-end Famille



Atelier peinture



Bougeothèque

# FAMILLES

De la naissance à 16 ans



Être et devenir parents ! La dynamique famille du Centre Social permet d'y réfléchir ensemble. Le Centre Social accueille et accompagne les familles dans leur rôle de parents, en mettant en place des activités motrices, culturelles, artistiques et sportives à partager en famille. En s'inspirant des préoccupations des familles, des espaces dédiés sont proposés, favorisant l'imaginaire, la confiance, l'autonomie et aussi pour se rencontrer et réfléchir aux actions de demain autour de la parentalité.

Les activités sont gratuites et accessibles avec la carte d'adhésion « Famille ».

## LUNDI

### Bougeothèque Famille (0-3 ans)

Un espace dédié à la motricité de l'enfant par des jeux de socialisation avec les accompagnateurs (parents, grands-parents).

Dès 09 h 15

## MERCREDI

### Récré Famille

2€ par famille  
avec la carte  
d'adhésion  
5€ sans la carte  
d'adhésion

Activités ou sorties proposées pour partager un moment en famille.

De 14 h 30 à 17 h 00

Retrouvez le planning détaillé des activités sur le programme trimestriel, disponible en ligne : [www.plainedijonnaise.fr](http://www.plainedijonnaise.fr)

### Ludothèque

Venez profiter de nombreux jeux et vous initier avec un animateur formé. Prêt de jeux et animations au Centre Social.

De 17 h 00 à 19 h 00

Ludothèque en vadrouille : le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois à l'Espace Paul Orssaud de GENLIS.

## JEUDI

### Matins douceur

Partagez un moment de complicité et de tendresse avec votre enfant.

De 09 h 30 à 11 h 30

Activité dirigée : de 09 h 15 à 10 h 30

Accueil libre : de 10 h 00 à 11 h 15



## **SAMEDI Cycles « Découverte en famille »**

Venez partager et découvrir une activité innovante en famille !

Cycles de 2 ou 3 samedis

Dates et thématiques à définir en fonction du programme trimestriel.

### **Bougeothèque Famille (0-5 ans)**

De 09 h 30 à 12 h 00

- 7 octobre - 18 novembre - 16 décembre - 13 janvier - 10 février  
- 6 avril - 18 mai

---

## **Sorties familiales**

Tout au long de l'année, le programme trimestriel propose des sorties à partager entre familles du territoire.

## **Instants Parents**

Échanges entre parents, autour de différents thèmes, comme la place des écrans, l'éducation positive, le sommeil, l'autorité, la fratrie, etc.

Si vous avez des sujets qui vous préoccupent, n'hésitez pas à nous contacter au **03.80.47.29.96**.

## **Week-end Famille**

Le Centre Social propose d'accompagner les familles du territoire dans la construction d'un séjour collectif en famille. Le projet est ouvert à ceux qui, avec leurs enfants ou petits-enfants, ont envie de partir en vacances, mais qui n'en ont pas l'occasion. Le projet est pensé et organisé par les familles et soutenu par la Référente Famille.

Le week-end Famille est l'occasion de vous impliquer dans un projet collectif et de partager une expérience humaine riche de rencontres.

Renseignements auprès de la Référente Famille : **03.80.47.29.96**.

## **Accompagnement scolaire**

Le Centre Social propose d'accompagner les enfants du CE1 au CM2, dans leur scolarité. Pour découvrir et s'émerveiller, avoir des « trucs et astuces » pour mieux s'organiser à l'école, faire ensemble et retrouver confiance.

Ce service est gratuit et basé sur le volontariat des familles, orientées par l'enseignant de l'enfant.

L'accompagnement scolaire c'est :

- Une aide hebdomadaire en petit groupe, avec un animateur formé ;
- Des animations collectives, en lien avec les apprentissages scolaires pendant les vacances ;
- Des temps d'échanges avec les parents sur le thème de l'école et des apprentissages, auprès de la Référente Famille du Centre Social.

Renseignements : **03.80.47.29.96**

*En complément de ces activités, une programmation trimestrielle d'animations variées et adaptées au public est proposée.*

# ACTIVITÉS ADULTES



*Le Centre Social soutient les initiatives des habitants et organise des activités régulières, des sorties qui s'adressent aux adultes et seniors du territoire. Ces animations favorisent le lien social et la convivialité afin de développer la solidarité et la vie sociale.*

## ENTRETENIR SA FORME

**MARDI**     **Pétanque**  
De 09 h 30 à 11 h 30

**JEUDI**     **Marche nordique**  
De 09 h 00 à 11 h 30

**Sport adapté**  
De 09 h 00 à 10 h 30 ou de 10 h 30 à 12 h 30 au Centre Social  
et de 14 h 30 à 16 h 00 (lieu à déterminer)

---

## EXPRIMER SA CRÉATIVITÉ

**LUNDI**     **Gazette**  
Création d'un journal pour partager les actualités avec les habitants.  
De 09 h 30 à 11 h 30

**Tricot**  
De 14 h 00 à 16 h 30

**MARDI**     **Jeux de société**  
De 14 h 00 à 16 h 30

**New Line | Danse en ligne**  
De 14 h 00 à 16 h 30

**NOUVEAU !**

## Vidéo

De 18 h 45 à 20 h 00

Un mardi mensuel à l'Espace numérique de COLLONGES-ET-PREMIÈRES

## JEUDI

### Vidéo

De 10 h 00 à 12 h 00

### Coloriage et détente

De 14 h 00 à 16 h 30

### Atelier photo

Un jeudi mensuel à partir du 5 octobre

De 18 h 00 à 20 h 00

## VENDREDI

### Peinture - l'Atelier d'Elisa

De 9 h 00 à 12 h 00

### Chorale « Et si on chantait »

De 14 h 00 à 16 h 00

### Atelier créatif

De 14 h 00 à 16 h 30

---

## PRATIQUER AU QUOTIDIEN

### MARDI & JEUDI

### Initiation au numérique

Découverte et approfondissement des bases de l'informatique.

Mardi : de 09 h 30 à 11 h 30 | Jeudi : de 14 h 00 à 16 h 00

## MERCREDI

### Pêche : sensibilisation à la biodiversité

**NOUVEAU !**

Théorie et pratique de la pêche

1 fois par mois à VARANGES, en partenariat avec l'association Pêche de VARANGES

## TOUTE L'ANNÉE

### Pétanque

**NOUVEAU !**

Le terrain est en libre accès. Carte d'adhésion obligatoire.

Sur les horaires du Centre Social, tous les jours sauf les mardi et jeudi matins.

*En complément de ces activités, une programmation trimestrielle d'animations variées et adaptées au public est proposée.*

# PRÉVENTION & ACCOMPAGNEMENT



*L'équipe du Centre Social propose régulièrement des actions de prévention à destination de l'ensemble des habitants du territoire.*

## Accompagnement social

### > Accompagnement Social & Point Information Famille

Un Travailleur social vous conseille et vous accompagne concernant :

- La famille,
- Les projets collectifs,
- Les démarches administratives (accès aux droits, demande d'aide au logement, Revenu de Solidarité Active (RSA), impôts, etc.),
- L'organisation de départs en vacances, accompagnés ou seuls.

**Pour prendre un rendez-vous : 03.80.47.29.96**

## Plateforme d'écoute - Plain'Écoute

À destination des personnes âgées et isolées, un réseau d'écoute est mis en place pour rompre l'isolement et retrouver du lien social.

Des appels conviviaux et bienveillants, assurés par des personnes formées, pour retrouver le plaisir de la discussion et des échanges chaleureux. Pour vous ou un proche, n'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations.



**PLAIN'ÉCOUTE**



**Recevez régulièrement des appels conviviaux et bienveillants, assurés par des personnes formées.**

**Envie de parler ?  
Besoin de rompre la solitude ?**

**NOUS SOMMES LÀ ! 03 45 34 16 76**

*Vous souhaitez participer à la lutte contre l'isolement des personnes âgées de votre territoire, contactez le Centre Social. Formation à l'écoute, locaux et suivi assuré.*



## Ateliers

Les ateliers sont accessibles avec la carte d'adhésion « Solidarité » gratuite, en fonction de la situation de l'habitant.

### Pause-café

Espace d'échange autour d'un café.

Mardi : De 14 h 00 à 16 h 30

### Les P'tits Jeux-dits

Atelier spécifique pour les adultes en situation de handicap avec activités manuelles et sorties en 1/2 journée.

Jeudi : De 14 h 00 à 16 h 30

### Je progresse en français

Atelier à destination des personnes souhaitant apprendre et se perfectionner en français.

Lundi : De 09 h 30 à 11 h 30

Vendredi : De 14 h 30 à 16 h 00



---

## Atelier de prévention - Séniors

Autour du «Bien vieillir», pour les séniors de plus de 60 ans, organisé par la Fédération d'Actions de Prévention pour l'Autonomie des séniors de Côte-d'Or (FAPA21) : Vitalité Bonus tonus, le sommeil...

Renseignements : **03.80.30.07.81**

## Espace de gratuité

Espace de gratuité où vous pourrez donner et prendre afin de donner une seconde vie à vos objets de la maison et/ou du jardin !

- La Boîte à Dons
- Grainothèque

Renseignements : **03.80.47.29.99**

# ANIMATION DE LA VIE LOCALE



*L'animation de la vie locale menée par le Centre Social est avant tout une démarche de soutien à la vie citoyenne, d'accompagnement de vos projets et initiatives au service du lien social, du vivre ensemble, permettant à chacun de développer sa capacité à agir sur ce qui est important pour lui.*

*Cela se traduit par l'organisation de temps de convivialité, de fêtes, de rencontres et d'imaginer ensemble la vie de demain sur le territoire.*

## Animation « En bas de chez vous »

Une équipe d'animateurs se déplace près de chez vous pour le plaisir d'être ensemble ! On se croise, on discute, on apprend à se connaître et on s'amuse. Animation gratuite et sans inscription.

Vous souhaitez que le Centre Social vienne dans votre commune ? Appelez-nous au **03.80.47.29.99**, nous construirons ensemble l'animation.

## Soirée « Apéro Concert »

Trois soirées musicales sont programmées sur l'année sur trois communes différentes du territoire de la Plaine Dijonnaise. Venez vivre un moment convivial et partagé entre danses et gourmandises.

## Le jardin des Mille Feuilles

Le Centre Social est situé au cœur d'un espace de verdure, dans un grand parc arboré. Le lieu accueille un jardin partagé, propice aux rencontres, pour jardiner et découvrir la biodiversité environnante. Prenez contact avec nous pour venir faire vivre ce lieu ensemble. Des animations seront proposées tout au long de l'année, au jardin.

Tous les mercredis, de 09 h 30 à 12 h 00 : jardinage et bricolage selon les saisons.

Projet d'apiculture en cours.

Renseignements au **03.80.47.29.99**

## Temps forts avec les habitants

Tout au long de l'année, le Centre Social organise avec les habitants des temps festifs et partagés.

- **Journée Portes Ouvertes** : le samedi 16 septembre, venez découvrir les ateliers du Centre Social pour cette nouvelle saison et rencontrer les bénévoles et l'équipe lors de cette journée festive.
- **Festi' Familles** : le Centre Social fête les familles et propose une journée culturelle et solidaire. Venez donner vos idées et participer à son organisation. Rendez-vous au printemps 2024.
- **Repas des adhérents** : temps festif autour d'un repas partagé pour clôturer une saison d'activités.



Soirée concert - Roadbook

## Manifestations avec les partenaires, ici et ailleurs

Faire ensemble avec les associations et les collectivités et s'intégrer dans les initiatives existantes pour aller à la rencontre des autres. Tout au long de l'année, le Centre Social s'associe à différents partenaires locaux dans l'organisation de moments festifs.

- **Forum des associations** : participation aux forums des associations organisés par les communes.
- **Festival de Demain** : organisé par la Collectivité, le vendredi 13 octobre et samedi 14 octobre, le Centre Social proposera aux habitants un atelier découverte et sensibilisation « Un geste pour ma planète ».

PASSEZ NOUS VOIR !

# JOURNÉE PORTES OUVERTES

CENTRE SOCIAL DE LA PLAINE DIJONNAISE

12 rue de Franche-Comté | GENLIS



Samedi  
16  
septembre  
Dès 9h30

Merci à nos partenaires



[plainedijonnaise.fr](http://plainedijonnaise.fr)

Agir pour notre territoire et un avenir durable

