



PROGRAMME ANNUEL

2025
—
2026



CENTRE SOCIAL DE LA PLAINE DIJONNAISE

ACTIVITÉS & ANIMATIONS OUVERTES À TOUS !

SOMMAIRE



PRÉSENTATION

> Le Centre Social et l'équipe > p.3



FAITES VIVRE VOTRE TERRITOIRE

> Devenez bénévole ! > p.4



ACTIVITÉS FAMILLES

> Animations proposées tout au long de l'année > p.6



ACTIVITÉS ADULTES

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



ACCOMPAGNEMENT ET PRÉVENTION

> Accompagnement social > p.10

> Ateliers > p.11



ANIMATION DE LA VIE LOCALE

> Ateliers pour toutes et tous > p.12



VENIR & AGIR

> Nous rencontrer > p.14

> Pourquoi et comment adhérer ?

INITIATIVES, ÉCHANGES, RENCONTRES...

Véritable trait d'union entre les habitants, le Centre Social de la Plaine Dijonnaise est l'outil fédérateur d'animations et de lien social sur le territoire.

Les nombreuses actions proposées, qu'elles soient culturelles, de loisirs, sous toutes ses formes, ou simplement ludiques, ont pour but de favoriser les rencontres, la solidarité, les échanges, entre tous, des plus jeunes au plus âgés.

Au-delà, l'équipe pluridisciplinaire d'animateurs et de bénévoles s'attache à permettre aux habitants d'exprimer, de concevoir, d'initier et de réaliser divers projets collectifs.

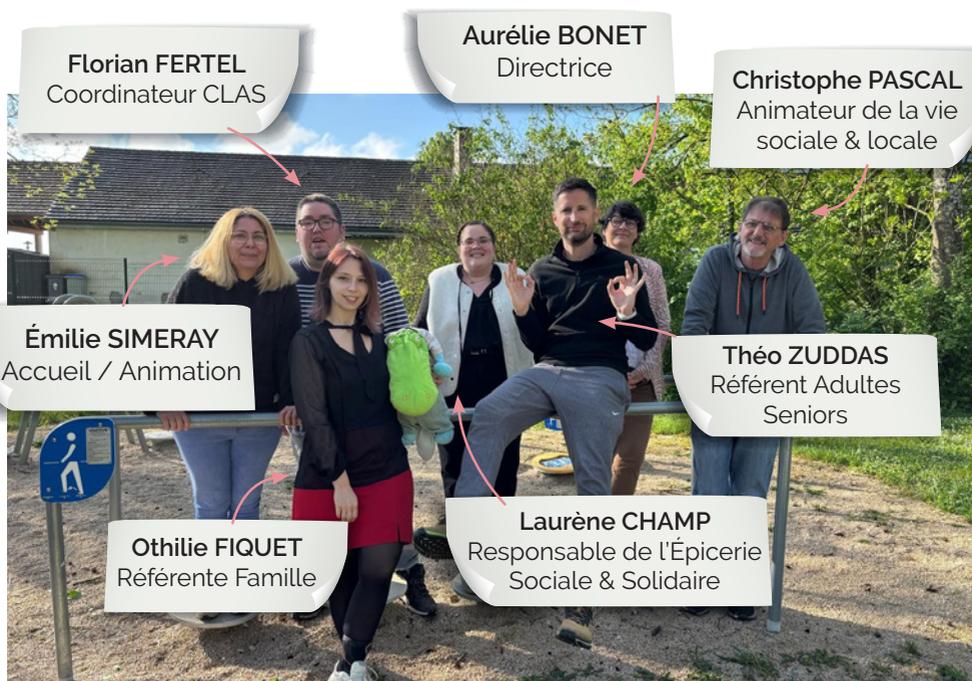
N'hésitez pas à franchir la porte du Centre Social, à saisir les actions mises en place dans les 22 communes du territoire... Pour de belles rencontres !



Nathalie SEGUIN

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

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE !



Florian FERTEL
Coordinateur CLAS

Aurélié BONET
Directrice

Christophe PASCAL
Animateur de la vie sociale & locale

Émilie SIMERAY
Accueil / Animation

Théo ZUDDAS
Réfèrent Adultes Seniors

Othilie FIQUET
Réfèrent Famille

Laurène CHAMP
Responsable de l'Épicerie Sociale & Solidaire

BÉNÉVOLES



REJOIGNEZ L'AVENTURE DU CENTRE SOCIAL !

Ici, chacun peut trouver sa place et s'engager selon ses envies, ses disponibilités et ses idées... Toutes les énergies sont les bienvenues !

C'est l'occasion d'agir pour soi, pour les autres, et faire vivre des valeurs qui nous rassemblent : solidarité, dignité et démocratie.

Pas besoin d'avoir de l'expérience, juste l'envie de partager, d'apprendre, et de faire bouger les choses collectivement.

Toute l'équipe est à vos côtés pour imaginer ensemble la façon dont vous pouvez contribuer à la vie du Centre Social.

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

« Le café des bénévoles »
1 fois par trimestre, un espace d'échange et de construction de projets.

Nous contacter :
Tél. : 03.80.47.29.99

Nous rencontrer :
12 rue de Franche-Comté, à GENLIS



Retour sur des activités, animations de la saison précédente :



Atelier Art floral



Création Pirogravure



Rencontre Plain'Ecoute



Séjour Seniors



Basil le crocodile



Jeunes diplômés



Atelier bricolage

FAMILLES

De la naissance à 16 ans



Être parent, ça se vit, ça s'invente, ça se partage.

Le Centre Social accueille et accompagne les familles dans toutes les étapes de la parentalité, en proposant des espaces et des activités à vivre ensemble : motricité, culture, arts, sport... Ces moments sont pensés à partir des envies et des préoccupations des familles. Ils favorisent l'imaginaire, la confiance, l'autonomie, et créent des occasions précieuses pour se rencontrer, échanger, et imaginer ensemble les actions de demain autour de la vie familiale.

ANIMATIONS PARENTS - ENFANTS

POUR LES FAMILLES (0-5 ans)

Bougeothèque

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

Lundi : de 09h30 à 11h30

Samedi : de 09h30 à 12h

• 13 septembre • 18 octobre • 15 novembre • 13 décembre
• 17 janvier • 28 février • 21 mars • 25 avril • 30 mai

Matins doux

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

Jeudi : de 09h30 à 11h30

POUR TOUTE LA FAMILLE

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.

Mercredi : de 14h30 à 17h

→ Planning détaillé des activités sur le programme trimestriel, disponible en ligne : www.plainedijonnaise.fr

Une programmation trimestrielle d'animations variées et adaptées au public est proposée en complément.

Ludothèque

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

Mercredi : de 17h à 19h

Espace Paul Orssaud
à GENLIS

Ludothèque en vadrouille :

Le **1^{er} mercredi de chaque mois** à GENLIS (Esp. Paul Orssaud)

Sorties familiales

Des sorties à partager entre familles du territoire, proposées via le programme trimestriel.

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 celles et 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 imaginé et organisé par les familles, avec l'appui de la Référente Famille.

Le Week-end Famille est l'occasion de s'impliquer dans un projet collectif et de partager une expérience humaine riche de rencontres. Renseignements : **03 80 47 29 96**

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Instants Parents

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

D'autres sujets vous intéressent ? Contact : **03 80 47 29 96**.

Basil le crocodile

Ce compagnon n'est pas simplement une peluche à câliner, il est bien plus que cela. Son rôle est d'accompagner les enfants et leurs parents dans un voyage ludique et éducatif, tout en abordant des sujets essentiels du quotidien, comme l'alimentation, le sommeil, les émotions, etc.

Tu souhaites que Basil passe une semaine chez toi ?

Contact auprès de la Référente Famille : **03 80 47 29 96**

Accompagnement à la scolarité

A destination des enfants du CE1 au CM2, orientés par leur enseignant pour les accompagner 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... Un service gratuit, basé sur le volontariat des familles. **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, animés par la Référente Famille.

Renseignements :
03 80 47 29 96

ADULTES



Des temps pour soi, des moments pour tous. De nombreuses activités régulières, sorties et animations sont proposées pour se retrouver, créer du lien et partager des moments conviviaux. Bouger, s'informer, échanger, garder la forme, être connecté : autant de manières de rester acteur de son quotidien.

PRÉVENTION

Activité Physique Adaptée (APA)

L'Activité Physique Adaptée contribue au bien-être, améliore l'équilibre et renforce les muscles. Les exercices sont adaptés aux capacités de chacun, dans une ambiance conviviale et ludique. Afin de répondre aux besoins des habitants et de promouvoir la santé des Seniors du territoire, sept créneaux hebdomadaires sont proposés :

Lundi : de 09h-10h • 10h-11h à LABERGEMENT-FOIGNEY

Jeudi : de 09h-10h • 10h-11h • 11h-12h au Centre Social, à GENLIS

Mardi : de 09h-10h • 10h-11h à LONGECOURT-EN-PLAINE

Parcours Sport & Santé

NOUVEAUTÉ : Activité physique et santé : le tout, bien encadré !
3 cycles de 5 séances d'1h

L'activité physique est essentielle pour la santé. Pratiquer en toute sécurité et optimiser ses bienfaits, c'est ce que vous verrez avec les professionnels de santé.

Marche nordique

Jeudi : de 09h à 11h30

Petite marche

Jeudi : de 09h à 11h • Deux groupes selon le niveau.

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

LOISIRS PLAISIRS

- Tricot** Lundi : de 14h à 16h30
- Jeux de société** Mardi : de 14h à 16h30
- Peinture
l'Atelier d'Elisa** Vendredi : de 9h à 11h30
- Atelier créatif** Vendredi : de 14h à 16h30
- Pétanque** Mardi : de 09h30 à 11h30
Lundi, mercredi et vendredi : le terrain est en libre accès pour les adhérents.
- Pêche :
sensibilisation à
la biodiversité** Théorie et pratique de la pêche
1 mercredi par mois à VARANGES : en partenariat avec l'association Pêche de VARANGES
- Chorale « Et si
on chantait »** Vendredi : de 14h à 16h
- Coloriage et
détente** Jeudi : de 14h à 16h30
- Atelier couture** 1 mardi par mois : de 09h30 à 11h30
- Bricolage** Jour et horaire à définir avec le groupe **NOUVEAU !**
-

ATELIERS NUMÉRIQUES

- Vidéo** 1 mardi par mois : de 18h45 à 20h, à l'Espace numérique de COLLONGES-ET-PREMIÈRES
Jeudi : de 10h à 12h, au Centre Social
- Atelier photo** 1 jeudi par mois : de 18h à 20h
- Informatique** Découverte et approfondissement des bases de l'informatique.
Mardi : de 09h30 à 11h30 • Jeudi : de 14h à 16h
Vendredi : de 09h30 à 11h30 « *Je débute* »
1 fois par trimestre : « *Je découvre mon smartphone* »

ACCOMPAGNEMENT & PRÉVENTION



Tout à côté de vous ! Le centre social propose un accompagnement de proximité : écoute, prévention, ateliers solidaires, accueil inclusif, accès à une alimentation digne avec l'Épicerie Sociale et Solidaire, et un espace de gratuité pour favoriser le lien et la solidarité.

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), 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, ainsi que des rencontres en présentiel, assurés par des personnes formées, pour retrouver le plaisir de la discussion et des échanges chaleureux.

Pour vous ou un proche, contactez-nous pour de plus amples informations.

Numéro Plain'Écoute : **03 45 34 16 76**

Atelier de prévention - Seniors

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

Renseignements : **03 80 30 07 81**

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 14h à 16h30

Les P'tits Jeux-dits

Atelier spécifique pour les adultes en situation de handicap avec activités manuelles et sorties en demi-journée.

Jeudi : De 14h à 16h

Je progresse en français

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

Lundi : De 09h30 à 11h30

Vendredi : De 14h30 à 16h

Épicerie Sociale & Solidaire « Au brin de partage »

Le Centre Social élargit ses missions avec l'ouverture prochaine d'une Épicerie Sociale et Solidaire (EPSS). Cette nouvelle initiative a pour objectif de soutenir les habitants de la Plaine Dijonnaise en situation de précarité, en leur proposant un accès à des produits alimentaires à prix réduits. L'Épicerie se veut également un espace d'accueil ouvert à tous, favorisant le lien social à travers divers temps d'animation collectifs. Elle participe ainsi au renforcement de la solidarité locale et à l'amélioration du bien-être sur le territoire.

Pour tout renseignement, contactez le 06 09 50 47 77.



Espace de gratuité

Espace dédié à l'échange, au partage et à la solidarité. Vous pourrez donner et prendre afin d'offrir une seconde vie à vos objets de la maison et/ou du jardin !

→ La Boîte à Dons

→ Grainothèque

→ Tableau « Echanges de savoirs et d'entraide » pour donner un p'tit coup de main

Renseignements : **03 80 47 29 99**

ANIMATION DE LA VIE LOCALE



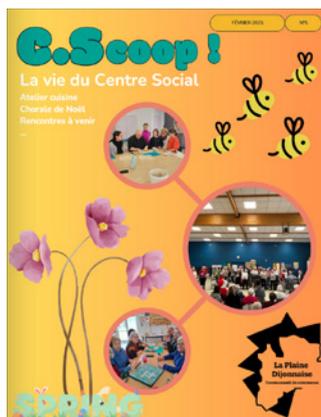
ENSEMBLE, ANIMONS LE TERRITOIRE : tout à côté de vous !

Le Centre Social soutient avant tout la vie citoyenne et l'animation de la vie locale. En accompagnant les projets et initiatives qui renforcent le lien social et le vivre ensemble, nous permettons à chacun de devenir acteur du territoire et de participer à ce qui compte pour lui. Cela se concrétise par des moments de convivialité, des fêtes, et des rencontres où l'on peut imaginer ensemble la vie de demain.

Gazette

Le C-Scoop, la gazette du Centre Social, réalisée par des bénévoles et une partie de l'équipe, vous tient informés chaque trimestre sur les activités du Centre, les événements locaux et aussi quelques surprises.

Si vous avez l'envie de participer à l'aventure, rejoignez l'équipe de rédaction et contribuez à faire vivre ce projet collectif !



Soirée « Apéro Concert »

Vivez un moment convivial et partagé entre danses, musiques et gourmandises. Deux soirées musicales sont programmées sur l'année.

Le jardin des Mille Feuilles

Le Centre Social est situé au cœur d'un espace de verdure, dans un parc arboré. Le site accueille un jardin partagé, propice aux rencontres, pour jardiner et découvrir la biodiversité environnante. Des animations sont proposées tout au long de l'année. Participez à faire vivre ce lieu !

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

NOUS RENCONTRER



NOS HORAIRES

Le lundi :
de 13h30 à 17h

Le mardi, jeudi et vendredi :
de 08h45 à 12h
et de 13h30 à 17h

Le mercredi :
de 08h45 à 12h
et de 13h30 à 18h30

COMMENT NOUS JOINDRE ?

 **Centre Social de
la Plaine Dijonnaise**

12 rue de Franche-Comté
21110 GENLIS

 **03 80 47 29 99**

 centresocial@plainedijonnaise.fr

Référente Famille

 **03 80 47 29 96**

**Responsable Épicerie Sociale &
Solidaire**

 **06 09 50 47 77**

Suivez nos actualités !

www.plainedijonnaise.fr
(Rubrique Quotidien)

 [centresocialplainedijonnaise](https://www.facebook.com/centresocialplainedijonnaise)

 Station « Centre Social »





ADHÉRER, C'EST S'ENGAGER À NOS COTÉS !

Seul ou en famille, l'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 de la Plaine Dijonnaise.

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 1^{er} septembre 2025 au 4 juillet 2026.

Tarifs (Inscription à partir du 4 septembre 2024)

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

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



JOURNÉE PORTES OUVERTES

CENTRE SOCIAL DE LA PLAINE DIJONNAISE
12 rue de Franche-Comté | GENLIS



**Samedi
13
septembre**

Dès 10h

