

Programme des vacances adultes et familles du 17 au 30 octobre 2020



26 avenue Rosa Parks - 69009 Lyon
Tél. 04.78.35.77.47- accueil@centresociauxsauvegarde.com
www.centre-social-sauvegarde.com

Inscription et règlement à l'accueil :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h.

Le samedi de 9h à 12h.

L'adhésion familiale :

Au centre social est obligatoire pour participer aux ateliers. Elle est de 10 euros par an (de juillet 2020 à juin 2021) et par famille.

Nouveauté : Possibilité de prendre rendez-vous sur le site du centre social pour l'adhésion :

www.centre-social-sauvegarde.com

Le règlement des activités se fait à l'inscription.

Les conditions de mise en place des activités telles que décrites dans ce document peuvent être modifiées en raison de la météo ou de la réglementation liée à la crise sanitaire.

La semaine du goût

Du 16 au 24 octobre, le Centre Social de la Sauvegarde vous donne rendez-vous dans le cadre de la semaine du goût, dédiée à l'alimentation et aux activités physiques :

« Au pas des gourmandises sucrées et salées »

« faites du pain »

Une semaine d'animations, exposition pour se rencontrer, découvrir les talents culinaires de la Duchère, s'éveiller au goût, faire rimer l'alimentation et la santé, apprendre à réaliser des recettes économiques et écologiques adaptées à tous et à tous les goûts.

La semaine du goût s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé en lien avec « le Collectif Santé de la Duchère ».

*Nous vous attendons pour venir
mettre la main à la pâte !*

PROGRAMME D'ACTIVITES ET DE SORTIES



Après-midi festive et familiale
pour tous au centre social

Samedi 17 octobre
14h00-17h00

Intervention de Léon ZONGO conteur
Goûter offert par le centre social

Sur inscription: 1€/personne - Places limitées à 25



Pause-café gourmande
pour tous au centre social

Mardi 20 octobre
9h00-11h00

Venez échanger avec une médiatrice de la santé
autour des apports caloriques du repas du matin avec
un petit café gourmand offert par le centre

Gratuit- Sur inscription- Places limitées à 25



Initiation à la sophrologie pour les adultes

Mardi 20 octobre
15h30 -17h00

Nous vous proposons une séance de détente basée sur la respiration menée par Philippe VILLEVAL, sophrologue.

Sur inscription: 2€/personne - places limitées à 8

Rencontre numérique **« je clique où »** pour les adultes

Mercredi 21 octobre
9h30-11h30



Aide aux démarches administratives en ligne.
Zoom sur le site de l'Assurance Maladie.

Gratuit - Sur inscription - places limitées à 8



SORTIE DE PROXIMITE : cueillette de châtaignes dans les Monts du Lyonnais

**Mercredi 21 octobre
13h00- 18h00**

Public: adultes et enfants de plus de 12 ans

Contribution au covoiturage - Sur inscription
Places limitées à 10

Organisation d'un covoiturage
Merci de nous indiquer si vous pouvez être conducteur et le
nombre de places de votre voiture.

Prévoir vêtements chauds et de pluie



Atelier artistique « autour du pain *dure* » pour tous

**Mercredi 21 octobre
14h30-16h30**

Fabrication et dégustation de pains cailloux :
œuvre participative de Morgane DEMOREUILLE.

Gratuit - Sur inscription - places limitées à 10



Fabrication de crème de marrons Pour adultes

Jeudi 22 octobre
9h30-12h00

Prévoir des pots en verre

Sur inscription: 1€/personne - places limitées à 8



Atelier : **Réalisation de confitures** Pour tous

Jeudi 22 octobre
14h30-17h00

Deux animations vous seront proposées : un temps de cuisine pour fabriquer une confiture aux fruits d'automne et une rencontre avec l'association VRAC pour comparer leurs produits à ceux que l'on trouve en supermarché.

Sur inscription: 1€/personne - places limitées à 16



Marche afghane

Coordination et respiration au rythme des pas

Vendredi 23 octobre

Pour les adultes

9h00-10h00

Gratuit- Sur inscription - places limitées à 10

Fête du pain

Vendredi 23 octobre



Atelier cuisine

Fabrication de la pâte à pain

10h00-12h00

Adultes et enfants à partir de 6 ans

Espace garderie prévu pour les plus petits

Sur inscription: 1€/personne - places limitées à 15

Atelier préparation du four à pain

Pour adultes

Rdv à 10h00

Gratuit sur inscription - places limitées à 3

Cuisson du pain au four à bois

14h00-17h00

Pour tous : Venez cuire votre pain dans le four à bois

Animation : « y'en a pour tous les goûts » autour de l'exposition « A table »

14h30-17h30

Pour les familles : venez jouer au jeu des goûts et découvrir l'exposition

Gratuit- sur inscription- places limitées à 20



Fête du pain

Samedi 24 octobre

Petit déjeuner et dégustation de pain

9h30-11h30

Public: famille

Un quizz sur l'alimentation et des lots à gagner
Sur inscription: 1€/personne - places limitées à 20

Fabrication de masques en tissu



Lundi 26 octobre

14h-16h30

Pôle adultes et pôle jeunesse

Gratuit- Sur inscription - places limitées à 8 adultes

Une garderie sera assurée



SORTIE DE PROXIMITE **cueillette de champignons**

Pour adultes

Mardi 27 octobre
10h-18h00

Contribution au covoiturage - Sur inscription
Places limitées à 10

Organisation d'un covoiturage

Merci de nous indiquer si vous pouvez être conducteur et le nombre de places de votre voiture.

Prévoir vêtements chauds et de pluie
Apportez votre pique-nique



ATELIER CREATIF

Fabrication décorations d'Halloween
Au centre social

Mardi 27 octobre
15h00-17h00

Pour les familles: pensez à apporter un goûter que nous mangerons ensemble

Sur inscription: 1€/personne - places limitées 20



BALADE AU VIEUX LYON ET A FOURVIERE

Mercredi 28 octobre
13h30-18h00

Public: famille

Sur inscription: 1€/personne - places limitées à 10

Prévoir ticket TCL



BALADE EN VELO

Au parc de Miribel

Mercredi 28 octobre
14h00-18h00

Public: adulte

Contribution au covoiturage - Sur inscription -
Places limitées à 10

Organisation d'un covoiturage

Merci de nous indiquer si vous pouvez être conducteur et le
nombre de places de votre voiture.

Prévoir vêtements chauds et de pluie

Atelier Cuisine

Fabrication de bonbons maison

Au centre social



Jeudi 29 octobre

10h00-12h00

Public: famille

Sur inscription: 1€/personne - places limitées à 12



**Où se cachent les tiques et
comment s'en protéger
avec l'intervention de l'ADES**

Jeudi 29 octobre

14h00-16h00

Jeux et animations pour les petits et
grands au Parc du Vallon.

Public: famille avec enfant de plus de 6 ans

Gratuit- Sur inscription - places limitées à 10

JOURNEE HALLOWEEN

Vendredi 30 octobre

Atelier fabrication d'une citrouille
10h00-11h30

Public: famille

Sur inscription: 1€/personne - places limitées à 15

C'est la fête !
Atelier maquillage, jeux et goûter

14h30-17h00

Petits et grands, venez déguisés !

Sur inscription: 1€/personne - places limitées à 18



Notes personnelles