



PROGRAMME ANNUEL

2024
2025



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 ?

ACTIVITÉS, CONVIVIALITÉ ET LIEN SOCIAL !

Véritable service névralgique de la Plaine Dijonnaise, avec pour ambition le lien social et la convivialité, le Centre Social se veut plus que l'animateur de projets, d'activités ludiques, éducatives ou culturelles.

Au quotidien, l'équipe de professionnels et de bénévoles s'attache à être l'accompagnateur d'initiatives portées par des habitants et pour tous les habitants du territoire, à chaque étape de la vie, de la petite enfance à l'âge adulte.

C'est en ce sens qu'ont été imaginées les actions de la saison 2024-2025, présentées dans ce guide. Elles ne demandent qu'à être enrichies de vos idées et vos envies !

Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger dans ce lieu de vie ou lors des animations déployées dans les 22 communes de notre territoire.

Ensemble, construisons le « mieux vivre ensemble » !



Nathalie SEGUIN

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

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE !



Aurélié BONET
Directrice

Christophe PASCAL
Animateur de la vie sociale & locale

Émilie SIMERAY
Accueil / Animation

Théo ZUDDAS
Réfèrent Adultes Seniors

Othilie FIQUET
Réfèrent Famille

BÉNÉVOLES



PRENEZ PLACE ET FAITES VIVRE VOTRE TERRITOIRE !

Au travers des actions déployées, chacun peut trouver sa place, 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 une aide à l'installation d'une animation ou une intervention pour les moments festifs.

Beaucoup... Une passion, un savoir-faire à partager ! Animez un atelier ! Couture, informatique, danse, photo, administratif...

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

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 :



Jardin des Mille Feuilles



Journée Seniors



CLAS



Sortie Familles



Animation de la vie sociale



Tour de France



Matins douceurs



ÊTRE ET DEVENIR PARENTS : LA DYNAMIQUE FAMILLE À RÉFLÉCHIR ENSEMBLE !

Accueillir et accompagner les familles dans leur rôle de parents, avec la mise en place d'activités motrices, culturelles, artistiques et sportives à partager ensemble. 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 » (page 15).

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 30

MERCREDI

Récré Famille

Activités ou sorties proposées pour partager un moment en famille.

De 14 h 30 à 17 h

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

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

Ludothèque

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

De 17h à 19h

Ludothèque en vadrouille :

→ Le 1^{er} 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

SAMEDI Cycles « Découverte en famille »

Partagez une activité innovante en famille !

Cycles de 2 ou 3 samedis

Dates et thématiques à définir selon un programme trimestriel.

Bougeothèque Famille (0-5 ans)

De 09 h 30 à 12 h 00

- 14 septembre - 5 octobre - 16 novembre - 14 décembre - 11 janvier
- 15 février - 15 mars - 12 avril - 17 mai

Sorties familiales

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

Instants Parents

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

D'autres sujets vous intéressent ? Contactez-nous 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 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 auprès de la Référente Famille : **03.80.47.29.96**.

Accompagnement scolaire

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**

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

ACTIVITÉS ADULTES



DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES, DES SORTIES

Des animations, des actions, qui 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 à 11 h 30

Activité physique adaptée

3 séances au Centre Social

→ De 09 h à 10 h • de 10 h à 11 h • de 11 h à 12 h

1 séance à la Ferme aux Escaliers (14 rue du Jura à AISEREY)

→ De 14 h à 15 h

Petite marche

De 09 h à 11 h

EXPRIMER SA CRÉATIVITÉ

LUNDI Gazette

Réalisation d'un journal d'actualités

De 09 h 30 à 11 h 30

Tricot

De 14 h à 16 h 30

MARDI Jeux de société

De 14 h à 16 h 30

New Line | Danse en ligne

De 14 h à 16 h 30

MARDI

Vidéo

De 18 h 45 à 20 h

Une fois par mois à l'Espace numérique de COLLONGES-ET-PREMIÈRES

Atelier couture

NOUVEAU !

Une fois par mois, de 09 h 30 à 11 h 30

JEUDI

Vidéo

De 10 h à 12 h

Coloriage et détente

De 14 h à 16 h 30

Atelier photo

Une fois par mois, à partir du 5 octobre

De 18 h à 20 h

VENDREDI

Peinture - l'Atelier d'Elisa

De 09 h à 12 h

Chorale « Et si on chantait »

De 14 h à 16 h

Atelier créatif

De 14 h à 16 h 30

PRATIQUER AU QUOTIDIEN

MARDI

JEUDI &

VENDREDI

Initiation au numérique

Découverte et approfondissement des bases de l'informatique.

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

Vendredi : de 09 h 30 à 11 h 30 « *Je débute* » |

1 fois par trimestre : « *Je découvre mon smartphone* »

TOUTE L'ANNÉE

Pêche : sensibilisation à la biodiversité

Théorie et pratique de la pêche

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

Pétanque

Le terrain est en libre accès. Tous les jours sauf les mardis et jeudis matins. **Carte d'adhésion obligatoire.**

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



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 14 h à 16 h 30

Les P'tits Jeux-dits

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

Jeudi : De 14 h 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



Atelier numérique à destination des p@rents

2 demi-journées hebdomadaires
(hors vacances scolaires)
12 rue Franche Comté
21110 GENLIS

- **Parents d'enfants** : Bénéfices et risques des usages du numérique des enfants
- **Parents d'élèves** : L'utilisation des outils et services liés à l'éducation et la scolarité
- **Parents citoyens** : Compétences de base numériques

Atelier numérique « Pix parentalité »

A destination des parents d'enfants scolarisés ou non, un parcours d'accompagnement au numérique proposé en partenariat avec le CESAM.

Renseignements et inscriptions :
Espace parentalité du Centre Social

Contact : **03.80.47.29.96**



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

Renseignements : **03.80.47.29.99**

ANIMATION DE LA VIE LOCALE



AVANT TOUT UNE DÉMARCHE DE SOUTIEN À LA VIE CITOYENNE.

L'accompagnement des projets et initiatives au service du lien social, du vivre ensemble, ainsi que l'animation de la vie sociale permettent 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, pour 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 une association au plus près de chez vous ? Appelez au **03.80.47.29.99**, nous construirons ensemble l'animation.

Soirée « Apéro Concert »

Vivez un moment convivial et partagé entre danses, musiques et gourmandises.

Trois soirées musicales sont programmées sur l'année, dans trois communes différentes du territoire de la Plaine Dijonnaise.

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.

→ Projet d'apiculture en cours.

Contacts : **03.80.47.29.99**

Temps forts avec les habitants

- **Journée Portes Ouvertes** : Samedi 14 septembre, Découvrez les ateliers pour cette nouvelle saison et rencontrez les bénévoles et l'équipe lors de cette journée festive.
- **Journée Seniors** : Vendredi 23 mai 2025
- **Plaine en Fête** : Une nouvelle édition prévue en 2025 !
- **Chinons ensemble** : les bénévoles du Centre Social s'unissent pour préparer :
 - **Un Vide grenier** : Samedi 12 octobre
 - **Une Bourse « puériculture et jouets »** : Samedi 16 novembre



Médiévales - FestiFamilles

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.

NOUS RENCONTRER



NOS HORAIRES

Le lundi :
de 13 h 30 à 17 h

Le mardi et le jeudi :
de 08 h 45 à 12 h
et de 13 h 30 à 17 h

Le mercredi :
de 08 h 45 à 12 h
et de 13 h 30 à 18 h 30

Le vendredi :
de 08 h 45 à 12 h
et de 13 h 30 à 17 h

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



Suivez nos actualités !

www.plainedijonnaise.fr
(Rubrique Quotidien)

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

 Station « Centre Social » sur Illiwap





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 4 septembre 2024 au 6 juillet 2025.

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
14
septembre
Dès 10h**

