



Programme annuel

2026
2027

CENTRE SOCIAL DE LA
PLAINE DIJONNAISE

ANIMATIONS • ACTIVITÉS
& INFORMATIONS



plainedijonnaise.fr



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 ?

Information travaux

A partir des vacances d'octobre 2026, le site du 12 rue de Franche-Comté entrera dans une importante phase de travaux pour une durée prévisionnelle minimale de 18 mois. Durant cette période, l'ensemble des activités, services et animations du Centre Social sera maintenu. Afin d'assurer la continuité de l'accueil et des actions proposées aux habitants, les équipes vous recevront dans des modules provisoires aménagés sur le site.

Une réunion d'information à destination des habitants sera organisée au cours du mois d'octobre afin de présenter le déroulement des travaux et les modalités d'accueil pendant cette période.

Nous vous remercions de votre compréhension.

UN LIEU DE VIE, D'INITIATIVES CITOYENNES & DE SOLIDARITÉ

Nouvellement élue, j'ai eu le plaisir de découvrir toute la richesse humaine du Centre Social, géré par la Communauté de Communes Plaine Dijonnaise. J'ai été particulièrement touchée par son rôle essentiel de lieu de vie, d'écoute et de partage, au service de tous les habitants du territoire.

Véritable trait d'union entre les générations et les communes, le Centre Social est un outil majeur de la politique sociale, autonomie et de proximité portée par la Communauté de Communes. Il fédère de nombreuses initiatives et favorise le lien social à travers une grande diversité d'actions : activités culturelles, loisirs, animations, temps conviviaux ou encore projets solidaires.

Très attachée à l'accompagnement de tous les publics, je suis convaincue que ces espaces de rencontres et d'échanges sont indispensables pour construire une société plus solidaire et plus inclusive. C'est pourquoi je souhaite soutenir pleinement les actions menées par les équipes d'animateurs, les bénévoles et l'ensemble des habitants qui s'investissent au quotidien. Ils jouent un rôle primordial dans le succès de notre centre social et je leur en suis très reconnaissante.

Le Centre Social est aussi un lieu où chacun peut exprimer ses idées, imaginer des projets et les concrétiser collectivement. Cette dynamique participative fait toute sa force et contribue à faire vivre nos 22 communes. Je vous invite chaleureusement à pousser la porte du Centre Social, à découvrir les nombreuses actions proposées et à partager, vous aussi, de beaux moments de convivialité et d'échange.



Amélie BOUCHET-GELIN
Vice-présidente déléguée à
l'Action sociale, aux Seniors,
à la Solidarité, à l'Insertion &
aux Gens du voyage

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE !

Christophe Pascal
Animateur de la vie sociale
& locale

Delphine Mureddu
Coordinatrice Clas

Théo Zuddas
Référént Adultes - Seniors

Quréli Bonet
Directrice

Laurène Champ
Responsable de l'Epicierie
Sociale & Solidaire

Emilie Simeray
Agent d'accueil

Othilie Fiquet
Référént Famille

Glícia Gubry
Agent polyvalent de l'Epicierie
Sociale & Solidaire



BÉNÉVOLES



REJOIGNEZ L'AVENTURE DU CENTRE SOCIAL !

Au Centre Social, chacun peut trouver sa place et s'investir à son rythme, selon ses envies, ses disponibilités et ses talents. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

S'engager bénévolement, c'est participer à des projets utiles, créer du lien avec les habitants et contribuer à faire vivre des valeurs essentielles telles que la solidarité, la dignité et la participation citoyenne.

Aucune expérience particulière n'est nécessaire : l'essentiel est d'avoir envie de partager, d'apprendre et de construire ensemble des actions au service de tous.

L'équipe du Centre Social est à votre écoute pour vous accompagner et imaginer avec vous la manière dont vous pouvez prendre part à cette belle aventure collective.

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 :



Récré Familles



Formation Bénévoles • 1^{er} secours



Atelier Photo



Séjour Seniors



Découverte Smoothie bike



Séjour adapté



Nettoyons la nature

FAMILLES

De la naissance à 16 ans



Être parent, c'est grandir ensemble, partager et créer des souvenirs

Le Centre Social propose aux familles des espaces de rencontre et des activités à vivre ensemble : motricité, arts, culture, sport et bien d'autres découvertes. Inspirés par les envies et les besoins des familles, ces temps favorisent l'éveil, l'autonomie et le lien entre parents et enfants, tout en permettant à chacun de trouver sa place, d'échanger et de participer à la vie du Centre Social.

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 9h30 à 11h30

Samedi : de 9h30 à 12h

• 3 octobre • 21 novembre • 11 décembre • 16 janvier
• 6 février • 6 mars • 3 avril • 15 mai • 12 juin

Matins douceurs

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

Jeudi : de 9h30 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 16h30

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

Ludothèque

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

Ludothèque en vadrouille : Le 1^{er} mercredi de chaque mois à GENLIS (Espace Paul Orssaud)

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

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

Kit Ressources « Parentalité »

Deux nouvelles maquettes thématiques « Sommeil » et « Émotions » sont désormais disponibles au Centre Social. Elles mettent à disposition des parents, des outils pédagogiques à tester avant un éventuel achat. Réservées aux adhérents, elles s'accompagnent d'un temps d'échange avec la Référente Famille, qui vous conseillera dans le choix des outils les plus adaptés à vos besoins et à votre situation.

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

Basil accompagne les enfants et leurs parents dans des moments de partage. À travers ses aventures, il aide les familles à aborder de manière ludique, des thèmes du quotidien comme l'alimentation, le sommeil, les émotions ou les habitudes de vie.

Envie d'accueillir Basil chez vous pendant une semaine ? Contactez 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

SENIORS & ADULTES



Se retrouver, découvrir, agir ensemble !

Tout au long de l'année, le Centre Social offre des activités, des sorties et des temps d'animation pour favoriser les rencontres et le plaisir d'être ensemble. Activités physiques, échanges, ateliers numériques, découvertes culturelles ou moment de détente : chacun peut y trouver sa place, développer ses envies et 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, onze créneaux hebdomadaires sont proposés :

Lundi : de 9h-10h • 10h-11h • à LABERGEMENT-FOIGNEY

Lundi : de 14h15-15h15 • 15h15-16h15 • LONGEAULT-PLUVAULT

Mardi : de 9h-10h • 10h-11h • à LONGECOURT-EN-PLAINE

Mardi : de 14h-15h • 15h-16h • Salle des associations, TART

Jeudi : de 9h-10h • 10h-11h • 11h-12h • au Centre Social, à GENLIS

Marche nordique

Jeudi : de 9h à 11h30

Petite marche

Vendredi : de 9h 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

Atelier couture	2 mardis par mois : de 9h à 11h30
Atelier créatif	Vendredi : de 14h à 16h30
Bricolage	2 lundis par mois : de 14h à 16h
Chorale « Et si on chantait »	Vendredi : de 14h à 16h
Coloriage et détente	Jeudi : de 14h à 16h30
Jeux de société	Mardi : de 14h à 16h30
Pêche : sensibilisation à la biodiversité	Théorie et pratique de la pêche 1 mercredi par mois • Lieu à définir : en partenariat avec l'association Pêche de VARANGES
Peinture l'Atelier d'Elisa	Vendredi : de 9h à 11h30
Pétanque	Mardi : de 9h30 à 11h30 Lundi, mercredi et vendredi : le terrain est en libre accès pour les adhérents.
Tricot	Lundi : de 14h à 16h30

ATELIERS NUMÉRIQUES

Vidéo	Tous les mardi pour les initiés : De 18h45 à 21h, à l'Espace numérique de COLLONGES-ET-PREMIÈRES 1 jeudi par mois pour les débutants : 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 9h30 à 11h30 • Jeudi : de 14h à 16h Vendredi : de 9h30 à 11h30 « <i>Je débute</i> » 1 fois par trimestre : « <i>Je découvre mon smartphone</i> »

ACCOMPAGNEMENT & PRÉVENTION



Être accompagné, s'entraider, agir ensemble

Le Centre Social met en place des actions de proximité pour répondre aux besoins des habitants et favoriser le lien social. Ateliers solidaires, prévention, accueil inclusif, accès à une alimentation digne avec l'Épicerie Sociale & Solidaire ou espace de gratuité : chacun peut y trouver soutien, ressources et occasions de participer à une dynamique collective.

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'Ecoute : **06 09 50 47 64**

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 14h à 16h

Épicerie Sociale & Solidaire « Au brin de partage »

Ouverte depuis janvier 2026, l'Épicerie Sociale & Solidaire (EPSS) accompagne les habitants de la Plaine Dijonnaise en proposant un accès à des produits alimentaires à tarifs adaptés aux personnes rencontrant des difficultés financières.

Au-delà de l'aide alimentaire, l'EPSS est un lieu d'accueil, d'échange et de convivialité. Des ateliers, animations et temps collectifs y sont régulièrement organisés pour favoriser les rencontres, renforcer le lien social et encourager les initiatives solidaires. Par son action, l'épicerie contribue à lutter contre la précarité et à développer la solidarité de proximité sur le territoire.

Pour tout renseignement, contactez le **03 45 21 73 55 • 06 03 13 86 09**



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 !

Le Centre Social soutient les initiatives des habitants et encourage la participation de chacun à la vie locale. Fêtes, rencontres, animations et projets collectifs sont autant d'occasions de créer du lien, de partager des idées et de construire ensemble un territoire vivant, solidaire et accueillant.

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.



Temps forts avec les habitants

- **Journée Portes Ouvertes** : Samedi 12 septembre, découvrez les ateliers pour cette nouvelle saison et rencontrez les bénévoles et l'équipe lors de cette journée festive.
- **Festi' Familles** : Samedi 26 septembre 2026 • 10h - 17h
- **Semaine de la Parentalité** : Du mercredi 21 au samedi 31 octobre 2026
- **Prévention Seniors** : « Vieillir chez soi », du 8 au 11 février 2027 • Salle des fêtes de VARANGES.
- **Journée Seniors** : Vendredi 29 mai 2027 (à confirmer)
- **Spectacle Arts & Scènes** : Samedi 19 juin 2027, « Le garage à papa », Compagnie Passe-Montagne.

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 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**

Épicerie Sociale & Solidaire

Au brin de partage

 **03 45 21 73 55 • 06 03 13 86 09**

Suivez nos actualités !

www.plainedijonnaise.fr
(Rubrique Quotidien)

 **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 2026 au 31 août 2027.

Tarifs (Inscription à partir du 1^{er} septembre 2026)

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

**SAM.
12 sept.**

**VENEZ DÉCOUVRIR LE
CENTRE SOCIAL &
NOUS RENCONTRER !**

• DE 9H À 13H

12 rue de Franche-Comté
03 80 47 29 99
centresocial@plainedijonnaise.fr



plainedijonnaise.fr

