

ON PREND SOIN DE SOI



L'équipe du centre
social les Floralties



*Vous souhaitez de
bonnes fêtes de fin
d'année*



SOMMAIRE :

Semaine 1 :

- Gymnastique tonique
- Bien dans sa tête : 4/6 ans
- Gymnastique équilibre
- Zumba
- Mandala

Semaine 2 :

- Soins des mains et visages bio
- Petit dèj équilibré
- Bien dans sa tête : 4/6 ans
- Nos résolutions pour 2022
- Le sommeil

Semaine 3 :

- Bien dans sa tête : 4/6 ans
- Soins des mains
- Ateliers parents
- Smoothies pour tous
- Sortie piscine

Semaine 4 :

- Repas équilibré
- Bien dans sa tête : 4/6 ans
- Soins du visage
- Partageons le positif de la famille
- Bullet journal

Légende des

différents secteurs :



Tous



Enfants



Jeunes



Adultes



Parents



Parents
Enfants



Séniors

Centre Social les Floralties — Place Georges Dehove, MARLY 59770

@ : acfloralities@acsrv.org

Facebook : Centre Social les Floralties

☎ : 03.27.46.51.08

SEMAINE 1

(Du 3 au 8 janvier)



Lundi 3 Janvier de 10h15 à 11h15



Gymnastique tonique :

Je prends soin de moi et mon corps, ... pour dépenser les gourmandises des repas de Fêtes bien gourmands et retrouver la ligne, je renforce mes muscles et brûle les calories avec Mégan.

Ateliers hebdomadaires : le lundi de 10h15 à 11h15 et le mercredi de 9h à 10h.

Mercredi 5 Janvier de 13h30 à 17h



Bien dans sa tête chez les 4/6 ans :

Initiation méditation et création d'une horloge du bien être pour les maternelles.

Mercredi 5 Janvier de 15h30 à 16h30



Gymnastique équilibre :

Prendre soin de soi à tout âge... nous vous invitons à la gymnastique équilibre, L'activité physique qui est adaptée aux seniors et leur permet de garder équilibre et forme !

Ateliers hebdomadaires : le mercredi et vendredi de 15h30 à 16h30.

Pass sanitaire obligatoire

Vendredi 7 Janvier de 14h à 15h



Zumba :

Parce que prendre soin de soi, ça passe aussi par la tête, je me vide l'esprit sur les rythmes latino de la zumba.

Ateliers hebdomadaires : le vendredi de 14h à 15h.

Vendredi 7 Janvier de 16h30 à 18h



Mandala :

Prendre soin de soi, c'est aussi se relaxer, se vider la tête



Gratuit

SEMAINE 2

(Du 10 au 15 janvier)

Mardi 11 janvier de 13h30 à 16h30

Soins des mains et visages bio :

Je prends le temps pour prendre soin de mes mains, si utiles au quotidien et souvent malmenées (produits détergents...), voici le moment de les bichonner et les rendre si douces ! Notre visage ne sera pas en reste et nous le chouchouterons avec des produits bio.

1€/personne

Mercredi 12 janvier de 9h à 11h



Petit déj équilibré :

Le fameux repas du roi et de la reine, nous donne l'énergie nécessaire pour passer une bonne journée ! Démarrons-la ensemble !

3 €/personne, **Pass sanitaire obligatoire**

Mercredi 12 janvier de 13h30 à 17h



Bien dans sa tête chez les 4/6 ans :

Initiation yoga et art thérapie : créons autour de la couleur.

Vendredi 14 janvier de 13h30 à 15h



Nos résolutions pour 2022 :

Une nouvelle année débute, profitons de la motivation qu'elle crée pour s'engager !



Gratuit

Vendredi 14 janvier de 16h30 à 18h



Sommeil :

Une bonne qualité de sommeil nous aidera à nous sentir bien avec nous-même et les autres ... =)



Gratuit

Halte-Garderie

FIL

- Le yoga des petits : Initiation pour l'éveil, la détente, le calme, l'équilibre et la confiance en soi.

SEMAINE 3

(Du 17 au 22 janvier)



Mercredi 19 janvier de 14h à 16h

Enfants

Bien dans sa tête chez les 4/6 ans :

Initiation massage et création d'un puzzle pour se détendre.

Mercredi 19 janvier de 14h à 16h



Soin des mains :

Les mains sèches et abîmées en hiver ... Ce n'est pas agréable, on va changer ça !

1€/personne

Vendredi 21 janvier à partir de 9h15



Ateliers parents :

Pourquoi et comment prendre soin de soi en temps que parents ?

Créons notre tableau de vœux de 2022.

Prévoir quelques magazines à découper !

1€/personne

Vendredi 21 janvier à partir de 13h30



Smoothies pour tous :

Faisons le plein d'énergie avec des aliments simples pour passer un bon week-end

2€/personne, Pass sanitaire obligatoire

Samedi 22 janvier de 14h à 17h30



Sortie piscine :

Allier sport et détente ce n'est pas possible vous pensez ? On vous met au défi !

3€/personne, Pass sanitaire obligatoire

SEMAINE 4-5

(Du 24 au 31 janvier)

Mercredi 26 janvier de 9h30 à 14h



Repas équilibré :

L'alimentation équilibrée ne serait pas une clé pour notre bien-être ? Mêlée à la convivialité ça rime avec gaité !

4€/personne, Pass sanitaire obligatoire

Mercredi 26 janvier de 13h30 à 17h



Bien dans sa tête chez les 4/6 ans :

Choix d'un trois thèmes (méditation/yoga/massage) Fabrication d'une nébuleuse en bocal (expérience avec peinture/eau/Paillettes)

Mercredi 26 janvier de 14h à 16h



Soin du visage :

Prendre un peu de temps pour soi et prendre soin de soi ça fait du bien ! Et à moindre coût c'est encore mieux !

1 €/personne

Mercredi 26 janvier de 14h à 16h



Partageons ensemble le positif de notre famille :

Si, si, il y en a ! Ateliers parents-enfants où sera créé le tableau de « Pensées de famille », à partir des qualités positives des uns et des autres et partagées par la famille toute entière !

1€/famille

Jeudi 27 janvier de 13h30 à 16h00



Bullet journal :

Venez créer votre bullet journal : un carnet super, décoré pour mieux vous organiser et qui vous permet de tout regrouper dans un seul et même endroit. Fini les post-it, les feuilles volantes, les listes à tout va que l'on ne retrouve pas, les rendez-vous oubliés ... Tout est à portée de main dans son bullet journal ! Le tout c'est de ne pas le perdre ou de ne pas l'oublier !

1€/personne

ROUGE

- Les ateliers de langage de janvier : ses derniers seront basées sur le thème de l'alimentation et le sommeil.

LE CALENDRIER DES BONNES RÉOLUTIONS POUR L'ANNÉE 2022

Janvier



On prend soin de soi

- Création de mon Bullet Journal
- Sortie piscine

Fevrier



On s'engage

- Trions nos déchets
- Micro-trottoir Epicerie Sociale et Solidaire

Mars



On transmet

- Découvrir son arbre généalogique
- Transmission de l'histoire des aînés

Avril



On plante

- Visite d'un jardin pédagogique
- Création d'un jardin potager

Mai



On fait ce qu'il nous plaît

- Conférence "peut-on réellement faire ce qu'il nous plaît"
- Présentation méthode Montessori

Juin



On invite

- Comment inviter ? Préparation de buffet
- Journée familiale déléguée

Juillet



On s'ouvre sur l'extérieur

- Portes ouvertes Halte-Garderie
- Fête interculturelle
- Sortir de nos frontières

Août



On se connecte

- Débat sur le temps des écrans
- Débarrassons-nous des applications inutiles

Septembre

On se met au sport

- Découvrir les clubs de sports sur Marly
- Qui peut réaliser 100 000 pas ou plus sur le mois ?

Octobre



On se fait peur

- Réalisons un attrape-rêve
- Conférence sur les cauchemars des enfants

Novembre

On se cultive

- Initiation à la calligraphie
- Découverte du patrimoine de Marly

Decembre

On fait le bilan

- Le centre social vous propose de faire le bilan de l'année
- Perspective 2023

