

Familles et adultes

# DU TEMPS POUR VOUS

NOV.-DÉC. 2016



Renseignements  
et inscriptions Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela



## Se rencontrer, échanger, bénéficier du service d'un écrivain public autour d'une boisson chaude.

- les mardis de 8h30 à 10h30, espace de proximité du Gond/Séron
  - les jeudis de 8h30 à 10h30, espace de proximité de Cuyès
  - les vendredis de 13h30 à 15h30, espace Famille Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela
- > *En Accès libre*

## Ateliers CUISINE DU QUOTIDIEN

Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela, espace Famille à partir de 9h30

- **vendredi 4 novembre** : des goûters bons et économiques
  - **vendredi 25 novembre** : biscuits de Savoie ou roulés sucrés/salés
  - **vendredi 2 décembre** : recettes pour un Noël festif
- > **Adultes** : de 1,30 € à 2,70 €



## Du bien-être parents/enfants

Tous les vendredis soirs de 17h15 à 18h15

L'association ME3C vous propose des ateliers ludiques en faveur du développement de la concentration, du calme et de l'attention.

Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela, espace Famille

- > **Adultes** : de 3,80 € à 8,10 € / **Enfants** : de 2,50 € à 5,40 € pour les 5 séances

## DU SPORT POUR TOUS

Pour finir l'année venez bouger aux rythmes de la ZUMBA, de l'AEROBOXE, du FITNESS,.....

- **les lundis de 9h30 à 10h30** à l'espace de proximité de Cuyès
- **les mercredis de 10h à 11h** à l'espace de proximité du Gond

> **Tarifs par atelier** : adultes : de 3,80 € à 8,10 € pour 6 séances



## → Des sorties pour tous

• **Lundi 7 novembre** : conférence parentalité : inventeur des repères « 3, 6, 9, 12 ans pour apprivoiser les écrans »  
Intervention de M. TISSERON  
Rendez-vous à 18h15 au Multiplex  
> **Gratuit sur inscription**

• **Mardi 8 novembre** :  
Fin de série - Théâtre à l'Atrium  
Rendez-vous à 19h au Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela pour un repas à partager d'avant spectacle  
> **Tarifs au Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela**

• **Mercredi 9 novembre** : cirque Saint-Petersbourg – Mont-de-Marsan  
Rendez-vous à 12h15 à l'Esc'halles pour un repas à partager d'avant spectacle  
> **Adultes** : 4,50 € à 9,60 €  
> **Enfants** : 3,20 à 6,80 €  
(intergénérationnel)

• **Samedi 26 novembre** : Aldebert, spectacle familial à l'Atrium  
Rendez-vous à 15h30 au Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela pour le goûter, et spectacle à 16h30  
> **Tarifs au Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela**

• **Vendredi 2 décembre** : Soirée jeux de société et tapas. En mode auberge espagnole, venez partager une soirée jeux en famille.  
*Rendez-vous à 19h au Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela*

> **Accès libre et gratuit**

• **Mercredi 7 décembre** : ciné-goûter – Papa ou maman 2 (intergénérationnel)  
*Rendez-vous à 13h45 au cinéma Multiplex*

> **Adultes : 1,30 € à 2,70 €**

> **Enfants : 0,80 € à 1,80 €**

• **Vendredi 9 décembre** : conférence parentalité – respect, estime de soi, communication positive : un passeport pour mieux grandir

*Rendez-vous à 18h15 au Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela*

> **Adultes : 0,70 € à 1,50 €**

> **Enfants : 0,70 € à 1,40 €**

• **Lundi 12 décembre** : Oloron Lindt et détente aquatique à Salies

*Rendez-vous à 9h au Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela*

> **Adultes : 5,20 € à 11,00 €**

## RENDEZ-VOUS DES DROITS DE L'ENFANT

• **Dimanche 13 novembre** : ciné-débat *Iqbal, l'enfant qui n'avait pas peur*

*Rendez-vous à 10h45 au cinéma Multiplex*

> **Adultes : 1,30 € à 2,70 €**

> **Enfants : 0,80 € à 1,80 €**

(intergénérationnel)

• **Samedi 19 novembre** : journée de loisirs partagés en famille autour de la Convention Internationale des Droits des Enfants : échanges et débats, espaces d'expression, expositions, initiation Yoga, danse et théâtre, lectures partagées, atelier graine de philo...

*Rendez-vous à 13h45 au Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela*

> **Gratuit sur inscription**

## → Pendant les vacances de Noël (intergénérationnel)

### DES SOUVENIRS À PARTAGER...

#### ATELIER CUISINE

• **Lundi 19 décembre** : de 9h à 12h

à la Résidence Habitat Jeunes

Venez préparer les tapas que nous partagerons le mardi 20 décembre. Cette atelier sera animé par un Chef professionnel.

> **Gratuit sur inscription**

### REPAS À PARTAGER DE FIN D'ANNÉE

• **Mardi 20 décembre** : à 19h

à l'Esc'halles Souvenirs et convivialité.

> **Gratuit sur inscription**

### ... ET UNE ACTION BÉNÉVOLE :

la préparation du goûter de Noël

### MISE EN SACHET DES CHOCOLATS

• **Lundi 19 décembre** : à 14h

à l'Esc'halles

### MISE EN BOÎTE DES GOÛTERS

• **Mardi 20 décembre** : à 13h30

à l'Esc'halles

### INSTALLATION ET DÉCORATION DU CHAPITEAU

• **Mercredi 21 décembre** : à 9h

parc Max Moras

### DISTRIBUTION DU GOÛTER DE NOËL

• **Mercredi 21 décembre** : à 14h30

parc Max Moras

> **Gratuit sur inscription**

### DES SORTIES EN FAMILLE

• **Samedi 17 décembre** : concert de Kids United - Mériadeck à Bordeaux

*Rendez-vous à 13h30 devant la salle Amélie Charrière, 98, avenue Francis Planté*

> **Adultes : 13,10 € à 27,90 €**

> **Enfants : 9,90 € à 21 €**

• **Jeudi 22 décembre** :

ciné-goûter- Vaïana

*Rendez-vous à 13h45 au cinéma Multiplex*

> **Adultes : 1,30 € à 2,70 €**

> **Enfants : 0,80 € à 1,80 €**

TOUS LES ATELIERS ONT LIEU AU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL MUNICIPAL NELSON MANDELA

L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE POUR TOUS LES ATELIERS ET ANIMATIONS (sauf mention spécifique)

# LE POINT INFO FAMILLE, c'est...

www.dax.fr

## UN ÉCRIVAIN PUBLIC

Pour vous aider à lire et écrire un courrier, répondre à une administration, préparer un CV ou une lettre de motivation, compléter un dossier de demande d'accès aux droits... durant les ATELIERS « THÉ OU CAFÉ »

## UNE MÉDIATION FAMILIALE

Deux jeudis par mois à 10h (sur convocation)  
et deux mardis par mois à 18h (sur convocation)  
Sur RDV (à prendre auprès de l'AMCF au 05 58 46 39 00)



## LA CONFÉDÉRATION SYNDICALE DES FAMILLES

Permanences 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois de 16h30 à 18h

## RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS

**Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela**  
**Mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h**  
**05 24 62 70 38**

Pièces à joindre pour l'inscription :

- un justificatif de quotient familial CAF,
- une attestation d'assurance Responsabilité Civile.



[www.dax.fr](http://www.dax.fr)

Ces projets reçoivent le soutien de :