

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^{ème} et 4^{ème} 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

Ces projets reçoivent le soutien de :