



OCTOBRE AU TUNNEL-CHÂTEAU

OCTOBRE ROSE *en roue libre*

VIERZON

Square Lucien Beaufrère - Auditorium

organisé
par le Contrat Local Santé
et le service environnement

SAMEDI 1ER
OCTOBRE

Randonnée vélo à 8 h 45 : découverte du canal du Berry
Balade pédestre à 9 h 00 : circuit du canal - Ile Marie
et nombreuses animations toute la matinée

GRATUIT

LES RENDEZ-VOUS DE LA QUINZAINE DU GOÛT

au Centre social

LUNDI 17 OCTOBRE

- **LE GOÛTER DE VOTRE ENFANCE** de 14 h 00 à 16 h 30 (proposé par la halte-garderie) En souvenir de votre enfance, venez préparer le goûter dans la cuisine du centre social et partageons-le ensemble avec les enfants à 16 h 00.

MARDI 18 OCTOBRE

- **COUTURE DÉBROUILLE** de 08 h 45 à 11 h 00 (proposé par le centre social) La solidarité se coud... Un bouton à raccommoder, une fermeture éclair cassée ou l'envie de donner une seconde vie à un vêtement ? Venez réaliser un petit travail de couture avec un coup de main du groupe couture du centre social.
- **AU FIL DES P'TITS DEJ !** de 09 h 00 à 10 h 00 Échangez sur l'alimentation autour d'un petit-déjeuner équilibré.
- **SANS SUCRE AJOUTÉ !** de 09 h 00 à 11 h 30 et de 15 h 00 à 17 h 00 (proposé par C2S services, le centre social Tunnel-Château, le CCAS de Vierzon) atelier cuisine et jeux autour du sucre suivis d'une dégustation.

MERCREDI 19 OCTOBRE

- **CUISINE EN FAMILLE** de 09 h 30 à 13 h 30 (proposé par le centre social Tunnel-Château et la Maison de l'Oasis). Venez partager un moment de cuisine avec vos enfants de 2 à 10 ans. Ensuite, nous prenons le repas ensemble !

JEUDI 20 OCTOBRE

- **PARTAGEONS NOS RECETTES** de 09 h 00 à 13 h 30 (proposé par le centre social) Venez découvrir une recette mise à l'honneur par l'un des adhérents du centre social. Après la préparation commune de la recette, nous profiterons ensemble du repas.

LUNDI 24 OCTOBRE

- **LE GOÛTER DES CINÉS !** de 09 h 00 à 11 h 30 (proposé par l'Épicerie sociale, le Samed et le centre social) On met les mains à la pâte pour confectionner un super goûter à partager tous ensemble à l'issue de la projection du ciné-goûter l'après-midi.

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre social
PROGRAMME COMPLET AU CENTRE SOCIAL

Centre social Caf Vierzon - 2 rue Marat - 18100 Vierzon
02 48 71 30 63
centre-social-vierzon@caf18.caf.fr

Tournez la page SVP



Côté famille

PAUSE PARENTS

Un temps calme pour se retrouver
et discuter entre parents

vendredi 21 octobre
de 08 h 30 à 09 h 30

ACTIVITÉ MANUELLE

Parents avec enfants de plus de 6 ans

mercredi 26 octobre
de 09 h 30 à 11 h 00

Prenez part à la vie
du centre social
en participant au
COMITÉ D'ANIMATION
jeudi 06 octobre
à 09 h 00

UN TEMPS POUR SOI

Activité manuelle

Profitez d'un moment de détente

lundi 10 octobre de 09 h 30 à 11 h 00

LUDOTHEQUE

Empruntez gratuitement des
jeux tout au long de l'année.
Renseignements à l'accueil du centre

LES ATELIERS PARENTS-ENFANTS DE LA HALTE-GARDERIE

Activité manuelle

Parents avec enfant(s) de moins de 6 ans

mercredi 12 octobre à 10 h 30

Adultes

Nouveau!

GYM

les vendredis

07, 14 et 21 octobre
de 09 h 00 à 10 h 00
ou de 10 h 00 à 11 h 00
6 € l'année

SESSION D'INITIATION A LA SOPHROLOGIE

les lundis 03 et 17 octobre

et le lundi 07 novembre

de 09 h 00 à 10 h 00

2 € les 3 séances

COUTURE

les mardis 04 et 11 octobre

mardi 18 octobre (couture débrouille)

de 08 h 30 à 11 h 00

6 € l'année

Les bénévoles proposent :

ATELIER "BIENVENUE" le mardi 04 octobre à 14 h 30 : proposé par Nathalie. Réalisation d'un panneau à partir du mot "bienvenue" dans votre langue natale.

MARCHE DOUCE le mercredi 05 octobre à 09 h 00 : Nathalie vous attend à 09 h 00 pour une marche adaptée à tous.

QUILLING le jeudi 06 octobre à 14 h 00 : proposé par Viviane. Il s'agit de réaliser des motifs à l'aide de bandelettes de papier roulées.

CANEVAS/BRODERIE le mardi 11 octobre à 14 h 30 : proposé par Xéverine. Le premier canevas est fourni.

MOSAIQUE le mercredi 12 octobre à 09 h 00 : proposé par Marc.

MARCHE DOUCE le jeudi 13 octobre à 9 h 00 : avec Nathalie.

LUDO MÉMO le jeudi 13 octobre à 14 h 30 : Activité "jeux" animée par Brigitte.