

# LES BONS TUYAUX DU CENTRE SOCIAL ET FAMILIAL DE LA FERRANDIÈRE

# SPECIAL VACANCES !

UNE LETTRE AVEC DES ACTIVITÉS, DES IDÉES, DES SOLIDARITÉS, ...  
POUR CONFINER JOYEUSEMENT !

## ESPACE ENFANCE - JEUNESSE

### DONNES MOI DE TES NOUVELLES



A partir de 3 ans.  
Atelier animé par Sarah du 21 au 30 avril 2020

[CLIQUEZ ICI](#)



### ATELIER BD INTERACTIF

A partir de 6 ans, pour les ados et les adultes !  
Atelier animé par Lucas du 21 au 30 avril 2020

Rdv tous les matins de 10h à 12h00 pour découvrir un nouvel exercice et discuter de celui de la veille.

[CLIQUEZ ICI](#)



### JOUONS AVEC LA FERRANDIÈRE !

A partir de 3 ans et pour les plus grands, seul ou en famille.  
Plateforme de jeux animée par Louise du 21 au 30 avril 2020  
POUR ACCÉDER A DISCORD [CLIQUEZ ICI](#)



### ATELIER ÉCOLO-BRICOLO

A partir de 5 ans et pour les plus grands, seul ou en famille.  
Ateliers inventés et fabriqués par Louise du 22 au 30 avril 2020

[CLIQUEZ ICI](#)



### CHALLENGE SPORTIF !

Atelier animé par Zinédine du 21 au 30 avril 2020

Bottle Flip challenge, squats, gainage, abdos... viens relever les défis organisés par Zinédine.



[CLIQUEZ ICI](#)

### GÉNÉR'ACTION, PROJET DÉVELOPPEMENT DURABLE DU CENTRE SOCIAL !

Atelier animé par les jeunes du projet DD et Nora, du 21 au 30 avril 2020

Un groupe de jeunes du projet Génér'Action se mobilise pendant les vacances scolaires pour vous proposer des activités.



[CLIQUEZ ICI](#)



### ACCOMPAGNEMENT ÉDUCATIF PRIMAIRE ET SECONDAIRE

Pendant les vacances, pour tous et toutes !!! N'hésitez pas !

Louise (en primaire), Camille (en secondaire) et les bénévoles prendrons contact avec toi pour t'aider à garder le rythme !

ENVOIE UN MAIL A : [acceducatif@csferrandiere.fr](mailto:acceducatif@csferrandiere.fr)



DES ACTIVITÉS TESTÉES PAR LES  
ANIMATEURS POUR LES ENFANTS !

[CLIQUEZ ICI](#)

UN MUR AUDIO À HISTOIRE,  
POUR LES PLUS JEUNES !

[CLIQUEZ ICI](#)

## ESPACE PARTENAIRES



MES VACANCES  
À LA MAISON

[CLIQUEZ ICI](#)

ACCUEIL DE  
LOISIRS EXCEPTIONNEL

[CLIQUEZ ICI](#)

ALLO LOISIRS VACANCES

villeurbaine

[CLIQUEZ ICI](#)

## ESPACE ADULTES ET FAMILLES



### UNE OREILLE ATTENTIVE POUR LES PARENTS !

Dans ce contexte si particulier de confinement, une permanence téléphonique est mise en place pour les parents ! Partager des doutes, des angoisses, des questionnements, ce que vous vivez depuis quelques semaines, simplement garder le lien avec le centre social.

Claire est accueillante au lieu d'accueil enfants-parents du centre social de la Ferrandière. Elle est présente pour vous écouter, échanger et vous accompagner dans le quotidien avec vos enfants.

**Vous pouvez appeler Claire au 07 68 12 01 90, le lundi de 10h à 12h et le jeudi de 14h à 16h.**

Votre appel sera anonyme si vous le souhaitez.

### AIDEZ-NOUS À PRÉPARER UNE SUPER RENTRÉE 2020 !

Pendant cette période de confinement prenez quelques minutes pour répondre à ces questionnaires

#### QUESTIONNAIRE FAMILLES

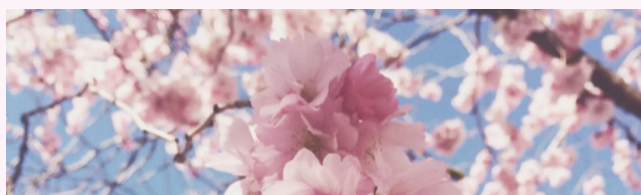
pour mieux connaître vos attentes !

[CLIQUEZ ICI](#)

#### QUESTIONNAIRE ACTIVITÉS POUR TOUS

pour donner votre avis !

[CLIQUEZ ICI](#)



### PILATES : 30 MINUTES DE BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT

Flavie donne des cours de Pilates au centre social, et elle propose un cours de 30 minutes pour tous et toutes.

Ce cours est gratuit ! [CLIQUEZ ICI](#)

Si vous en voulez plus, elle donne aussi des cours en ligne,

- le mardi à 18h : Gym Dynamique
- le vendredi, à 18h : Pilates (pour les inscrits au pilates du centre social qui aimeraient en profiter, contactez Marie par mail : [adultes.familles@csferrandiere.fr](mailto:adultes.familles@csferrandiere.fr) )
- le dimanche, à 18h : Yoga

Les cours sont à 2 euros par séances et les inscriptions c'est par ici : [CLIQUEZ ICI](#)

#### DES ATELIERS COUTURE !

[CLIQUEZ ICI](#)

#### MON DÉLICIEUX MUR ! A TABLE !

[CLIQUEZ ICI](#)

#### LES COURS D'ITALIEN !

[CLIQUEZ ICI](#)

Trouvez tous les exercices d'Isabelle

### BRICOLONS, RECYCLONS LA BOITE À IDÉES !

Louise, animatrice des ateliers Bijouterie Ré-creative, pour adultes, a fait une sélection de choses à faire pour recycler, créer, imaginer,...

[CLIQUEZ ICI](#)

### DES PETITS PLUS ! CONFINÉ·E·S, JARDINEZ !



La multiplication végétative c'est des fruits et des légumes qui repoussent à l'infini et il n'y a même pas besoin de terre ! Il vous faut simplement vos restes...

Rien ne se perd et tout se transforme : consommez vos légumes et recyclez leurs restes pour en faire pousser de nouveaux. Simple, pratique et économique, les adultes adorent et les enfants en redemandent !

Un article qui propose 15 fruits et légumes avec lesquels c'est possible ? [CLIQUEZ ICI](#)



### COUTURIERS ET COUTURIÈRES, À VOS MACHINES !

Vous savez coudre, vous avez du temps et souhaitez confectionner des masques pour les habitants ?

Il existe plusieurs possibilités :

Sandrine, qui anime les ateliers couture au centre social vous a fait un tuto pour vous aidez à la réalisation des masques. Vous trouverez la vidéo, parmi d'autres par ici : [CLIQUEZ ICI](#)

Vous pouvez aussi poser vos questions à Manuela et Sandrine, si vous avez besoin de conseils

- vous avez le savoir faire mais pas les matières premières nécessaires, la Métropole vous fournis et organise la distribution : [CLIQUEZ ICI](#)
- vous avez tout ce qu'il vous faut en tissus, élastiques et fil, vous pouvez rejoindre le collectif "Villeurbannais masqués" :

[CLIQUEZ ICI](#)

### RESTEZ À LA MAISON, OUI...

...mais en lien !

Facebook c'est [ici](#)  
et le blog c'est [ici](#)

### PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

Le centre social assure une permanence téléphonique pour répondre à vos interrogations : tous les mercredis et vendredis de 9h à 12h, au numéro habituel.  
04 78 68 27 70

