Secteur adultes et familles : Février 2023 Les vacances sur la glace!!

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Code couleurs **Parents enfants** **Adultes** **Pour tous**	**POINT RELAIS CAF** **Tous les matins** **du lundi au vendredi** **9h-12h** **Ou sur rendez-vous** **04.79.54.52.54**	**1** **Atelier cuisine parents enfants** Granola, p'tit déj ou goûter! 10h15-11h30, ALCC, 2euros **!! Après-midi crêpes !!** **ouvert à tous** A partir de16h ALCC, gratuit	**2** **Atelier créatif :** cartes à gratter avec Anne 9h30-11h30, ALCC, gratuit **NOUVEAU !!!** **Atelier créatif parents-enfants** cartes à gratter avec Anne, 17h15-18h15, ALCC, gratuit	**3** **Café des parents et des p'tits loups** 9h30-12h, ALCC, gratuit **Atelier informatique** S'informer sur internet 14h-15h30, gratuit, ALCC **Réunion du SEL** 18h, ALCC	**4** **NOUVEAU !!!** **Atelier « La Bricolade »** Venez partager vos savoir-faire en matière de bricolage, échanger vos trucs et astuces, donner une 2ème vie à vos objets de la vie quotidienne. **Le 1er samedi de chaque mois** 9h30-12h, ALCC, gratuit
6 **Nouveau!!** **Cohérence cardiaque** avec Virginie 9h30-10h30, ALCC, 2 euros **1er lundi de chaque mois**	**7** **Gym des neurones en cuisine avec les jeunes et repas partagé !** 9h30- 12h, ALCC, gratuit **Repas partagé** 12h ALCC **Atelier ré-créatif « fil et tissus »** 14h-17h , centre ALCC , gratuit **Ecrire, lire & compagnie** 14h-15h30, ALCC, gratuit	**8 Eveil des p'tits loups 0-4 ans** Les p'tites débrouilles ! ALCC, 10h-11h (tarifs au dos) **Spectacle familial « Petite »** Compagnie Oleia 16h15,salle des fêtes Ruffieux Durée: 30 min **Tarifs:** Adhérent: 3 euros Non adhérent: 5 euros Enfants: 2 euros	**9** **Atelier créatif parents enfants** Petit bricolage 9h30-11h30, ALCC, gratuit	**10** **Café des parents et des p'tits loups** 9h30-12h ,ALCC, gratuit **Atelier informatique** La sécurité (antivirus…) 14h-15h30, gratuit, ALCC	**11**
13 **Lecture de conte** au centre de loisir de Chanaz 10h-12h départ ALCC **Nouveau!!** **Gym douce avec Acti'forme** 14h-15h Salle des fêtes de Ruffieux 2 euros	**14 Sortie Balade des 12 après-midi** 9h30-11h, ALCC, gratuit **Atelier ré-créatif « fil et tissus »** 14h– 17h, centre ALCC, gratuit **Ecrire, lire & compagnie** 14h-15h30, ALCC, gratuit **Disco soupe et chocolat chaud du Fait Tout, Serrières, 18h, gratuit**	**15** **Danse Folk en conscience** 10h 30-12h, seul ou en famille ALCC, gratuit **Sortie hivernale, luge selon la neige! ou patinoire** 13h-17h15 (voir au dos) Tarif familles: 5 euros	**16** **Atelier créatif parents enfants** Petit bricolage et cartes à gratter avec Anne, 9h30-11h30, ALCC, gratuit **NOUVEAU !!!** **Atelier créatif parents-enfants :** cartes à gratter avec Anne, 17h15-18h15, ALCC, gratuit	**17 Café des parents et des p'tits loups** 9h30-12h ALCC, gratuit **La balade des 12 après midi** 13h30 à l'ALCC, 14h sur place **Atelier informatique** @mail, créer, comprendre 14h-15h30, gratuit, ALCC	**18 Temps d'échange avec Sandrine Donzel** **« Du bonheur à l'épuisement »** La charge mentale des familles 10h-12h, ALCC, prix libre + Présentation des aides à domicile, les accompagnements familiaux possibles avec des professionnelles
20 **Rencontre autour de l'allaitement** Groupe allaitement Savoie 9h30-11h30, ALCC, gratuit **Boite à Jeux à Motz** Départ ALCC 13h30 -17h gratuit	**21** **Gym des neurones ,** le jardin des prénoms, avec Elisabeth Galice 9h30-11h, ALCC, gratuit **Atelier ré-créatif « fil et tissus »** 14h– 17h, centre ALCC, gratuit **Ecrire, lire & compagnie** 14h-15h30, ALCC, gratuit **RDV du Fait-Tout , école de Vions**	**22** **Tous les mercredis de 14h30 à 15h** Venez chercher votre « pain des montagnes » boulangerie de St Germain la Chambotte **Réservation la veille:** **09 67 89 32 75**	**23** **Atelier créatif :** peinture avec Mr Mattéo et cartes à gratter avec Anne 9h30-11h30, ALCC, gratuit	**24 Réunion de présentation du voyage séniors 2023, avec Lydie de VVF** 10h-11h, ALCC **Café des parents et des p'tits loups** 9h30-12h ,ALCC, gratuit **Atelier informatique** Site administratif et France connect (3 séances) 14h-15h30, gratuit, ALCC	**25** **Atelier CréA en Famille!** P'tits scientifiques ! 10h -12h, ALCC, 2 euros **Gratiféria, marché gratuit** 10h –12h, ALCC sur le parking **Spectacle « Parpaing »** Malraux nomade À Serrières, 19h (voir au dos) **Adhérents: 5 euros** **Non adhérents: 8 euros**
27 **Eveil des p'tits loups 0-4 ans** Découverte du livre et lecture d'albums (tarifs au dos) **Nouveau!!** **Gym douce avec Acti'Forme** 14h-15h Salle des fêtes de Ruffieux 2 euros	**28** **Gym des neurones ,** le jardin des prénoms, avec Elisabeth Galice 9h30-11h, ALCC, gratuit **Atelier ré-créatif « fil et tissus »** 14h– 17h, centre ALCC, gratuit **Ecrire, lire & compagnie** 14h-15h30, ALCC, gratuit **Cinebus (voir au dos)**	**Horaires d'ouvertures** 9h-12h – 14h-18h Mer et vend 9h-12h – 14h-17h **L'accueil est fermé les jeudis après-midis**			**Pour retrouver toutes les infos :** **Facebook** **www.alcc73.fr**

NOUVEAU !
Atelier « La bricolade »

Venez **partager vos savoir-faire** en matière de bricolage, échanger vos trucs et astuces, donner une 2ème vie à vos objets de la vie quotidienne.
Le 1er samedi de chaque mois
9h30-12h, ALCC, gratuit

La balade des 12 après-midi

Venez découvrir un espace naturel évolué au fil des saisons. Nous proposons de faire la même balade tout au long de l'année, un vendredi une fois par mois .
Cette année, la balade se déroulera sur la commune de Vions départ salle des fêtes / Gratuit et ouvert à tous.

Association Au-delà des Flo

Rencontre et échanges avec Cecilia :

Moment dédié aux personnes endeuillées même si le deuil est

NOUVEAU!!! Cohérence cardiaque NOUVEAU!!!

Le 1er lundi de chaque mois, trouver son équilibre physiologique, physique , mental, et émotionnel, qui permet un recentrage, la respiration rythmée offre de multiples bienfaits, c'est bon pour votre santé, cette pratique est favorable à un mieux être.

Le centre social ALCC est un **Point relais CAF** : accueil personnalisé, accompagnement dans vos démarches CAF, accès et navigation en autonomie sur le site CAF, impression d'attestation, accompagnement dans les déclarations ou les simulations de droits, téléchargement et aide à la complétude de dossier, …
Nous sommes disponibles aux horaires d'ouverture du centre ou sur rdv (04.79.54.52.54)

Sortie hivernale, luge (si neige) ou patinoire

Tous les secteurs du centre ALCC sont invités à cette sortie! A prévoir: Tenue de ski, chaussures adéquates, gourde et gouter
Départ en car de l'ALCC à 13h retour pour 17h15

Spectacle « Parpaing »

Malraux nomade
25 février à 19h
Salle polyvalente Serrières en Chautagne
Nicolas Petisoff livre une performance d'acteur, et nous fait partager les émotions d'un enfant né sous X. un spectacle intime qui rencontre l'universel en partant de la quête des ori-

Espace Malraux
Scène Nationale
de Chambéry
et de la Savoie

Cinébus le 28 février Salle Timbanque, Ruffieux

17h30: Secret des Perlims (6 ans)

20h: Tempête

Tarifs:
Adhérents : 4,5 euros
Non adhérent: 5,5 euros
Enfants: 3,5 euros

Alexia / Magali:
04.79.54.52.54
lafamille@alcc73.fr
Facebook:
centre socioculturel ALCC

Animation Loisirs et Culture en Chautagne

Temps d'échanges et d'expériences avec Sandrine Donzel

Avez-vous déjà entendu parler de la **charge mentale**? Elle fait partie intégrante de notre quotidien C'est le fait de se soucier de l'organisation de toute la famille, tout en ayant des obligations professionnelles ce qui constitue une double journée !Venez partager vos expériences et échanger avec une professionnelle

Le samedi 18 février à l'ALCC de 10h à 12h , Prix libre, sur inscription à l'ALCC

Café des parents et des p'tits loups

Tous les vendredis, 9h30-12h, et pendant les vacances,
ALCC, sans inscription

Un **moment privilégié et convivial destinés aux parents**, accompagnés ou non de leurs p'tits loups, **pour partager** autour d'un café, leurs expériences, leurs préoccupations, questionnements, échanger des idées, s'apporter mutuellement...
Espace jeux pour les enfants
On sait que passer la porte du centre la première fois n'est pas facile, mais ne vous inquiétez pas nous avons l'habitude !

Eveil des p'tits loups

Atelier favorisant l'autonomie, le plaisir de jouer seul ou avec ses pairs, en sécurité avec son parent.

	QF- 290	QF2 - 560	QF3 -701	QF4 -1000	QF5 - 1500	Q6 -2000	QF7 +2000
Tarif par famille	1 €	2 €	3 €	4 €	5 €	6 €	8 €

Accueil de loisirs 3-11 ans de Chanaz et Activités jeunesse 11 –17 ans

Mercredi et vacances scolaires
Contact: 04 79 54 52 54 ou accueil@alcc73.fr

La Farandole, Lieu d'accueil enfants-parents

Lieux pour les parents et les enfants, jusqu'à 6 ans. Jeux, échanges, écoute…
Les mardis de 8h30 à 11h30 **(hors vacances scolaires)** Espace famille Serrières (face à la mairie)