



## Inscription

- ◆ Informatique senior et bureautique : Inscription auprès d'Ismail à partir du **lundi 30 septembre**.
- ◆ Ateliers de français et Alpha Numérique : Inscription auprès de Laura, le **lundi 9 septembre de 14h à 16h**, le **mardi 10 septembre de 9h à 12h** et **vendredi 13 septembre de 14h à 16h**.
- ◆ Activités sportives et sophrologie : Inscription auprès de Sabrina le **mercredi 25 septembre de 16h à 19h**, le **jeudi 26 septembre de 16h à 18h30** et le **lundi 30 septembre de 16h à 18h30**.

Possibilité d'essayer les activités sportives la semaine du 23 au 27 septembre (dans la limite des places disponibles).

## Infos

- ◆ Les activités proposées pour les adultes ont lieu pendant les périodes scolaires.
- ◆ Vous avez besoin d'être accompagné dans vos démarches administratives ou bien vous connaissez quelqu'un en difficulté ? Nous sommes disponibles les mardis et jeudis après-midi sur rendez-vous.
- ◆ Vous pensez avoir identifié une personne isolée ? Orientez-la vers le centre social, nous saurons l'aider.

## Biocabas *accessibles*

### CONDITIONS

Être adhérent au Centre Social et Culturel Lazare Garreau + :

- ◆ Être allocataire du RSA ou avoir un QF < 650 € ;
- ◆ Ou être étudiant boursier ;
- ◆ Ou être bénéficiaire du minimum vieillesse ;
- ◆ Priorité donnée aux personnes qui participent à l'atelier cuisine bio (le 1er mercredi du mois).

### TARIFS

- ◆ Bio Cabas Solo  
≈ 4 repas : 3 légumes et 1 fruit.  
Pour 1 personne  
Sans œufs : 4,50 €, avec 4 œufs : 5 €
- ◆ Bio Cabas Classique  
≈ 4 repas : 4 légumes et 1 fruit.  
Pour 2/3 personnes  
Sans œufs : 6 €, avec 6 œufs : 7 €
- ◆ Bio Cabas Familial  
≈ 4 repas : 4 légumes et 1 fruit en plus grande quantité.  
Pour 3/4 personnes  
Sans œufs : 7,50 €, avec 10 œufs : 9 €  
Les biocabas doivent être commandés et vous sont livrés le mardi de 14h à 17h
- ◆ Infos, conditions et réservations auprès de Sabrina : 03 28 55 38 20
- ◆ Partenaires de cette action : Ville de Lille ; Département du Nord ; Gabnor ; NoraBio

## Temps forts

### SAMEDI 5 OCTOBRE DE 16H À 20H

Nous vous invitons pour un thé au local LMH au 341 rue Wagner à Lille-Sud.

Venez seul ou en famille !

### LUNDI 7 OCTOBRE DE 16H À 17H

Dans le cadre de la semaine bleue, nous organisons un goûter intergénérationnel ouvert à tous.

### MARDI 8 OCTOBRE DE 10H À 12H

Dans le cadre de la semaine du goût, les participants des ateliers d'alphabétisation participeront à un atelier cuisine !

### SAMEDI 16 NOVEMBRE DE 9H À 17H

Dans le cadre de la semaine de la solidarité internationale, le centre social organise un vide-dessing solidaire durant lequel tous les habitants sont conviés à venir faire de bonnes affaires.

### SAMEDI 14 DÉCEMBRE DE 9H À 17H

Une bourse aux jouets sera organisée par et pour les enfants du quartier.

# Programme

## des activités

## pour adultes



# Lundi

**SOPHROLOGIE** <sup>nouveau !</sup> ..... 9H30-10H30

1er lundi du mois

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation.

**123 EMPLOI** ..... 9H30-11H30

Cyber-Espace

Dédié aux allocataires du RSA, cet atelier se focalise sur la recherche d'emploi par le biais du numérique.

# Mardi

**FRANÇAIS ( DÉBUTANT )** ..... 9H-11H

**ÉCRITURE** ..... 9H15-11H15

C'est un moment convivial qui regroupe des personnes de tout niveau, animés par l'envie d'écrire.

**INFORMATIQUE SENIOR** .... 10H-11H30

Cyber-Espace

# Mercredi

**CUISINE BIO** ..... 9H30-12H

1er mercredi du mois

# Jeudi

**INFORMATIQUE SENIOR** .... 10H-11H30

Cyber-Espace

# Vendredi

**FRANÇAIS ( AVANCÉ )** ..... 9H-11H

**BUREAUTIQUE** ..... 10H30-12H

Cyber-Espace - Tout public

**BRITISH COFFEE** <sup>nouveau !</sup> ..... 10H30-12H

Cours d'anglais pour débutants

**WORK OUT** ..... 12H-13H30

Au programme, cardio, running et renforcement musculaire.

**AUBERGE ESPAGNOLE** ..... 12H-14H

1er mercredi du mois

**WORK OUT** ..... 12H-13H30

Au programme, cardio, running et renforcement musculaire.

**ATELIER TRICOT** ..... 14H-17H

**ALPHA NUMÉRIQUE** ..... 14H-16H

**ATELIER CONVERSATION (FRANÇAIS)** ..... 14H-16H

**JE RÉPARE MON ORDI** ..... 16H-18H

Sur rendez-vous au Cyber-Espace

**AIDE AUX DÉMARCHES EN LIGNE** ..... 14H-16H

Sur rendez-vous au Cyber-Espace

**ATELIER COUTURE** ..... 14H-16H30

**GROUPE DE PAROLE** ..... 14H-15H30

Ateliers collectifs d'échange pour mieux comprendre la société française, à destination des femmes immigrées

**AIDE AUX DÉMARCHES EN LIGNE** ..... 14H-16H

Sur rendez-vous au Cyber-Espace

**GYM DOUCE SENIOR** ..... 14H30-16H

**JEUDIS DISCUSSION** <sup>nouveau !</sup> ..... 14H30-16H

Au local LMH

Échanges et création manuelle autour d'un thème.

**WORKOUT** ..... 18H30-19H30

Séance spéciale renforcement musculaire en salle polyvalente

**BOXE ANGLAISE** <sup>nouveau !</sup> ..... 18H30-20H30

Fabrique du Sud - Tout public

**FITNESS** ..... 19H15-20H15

Salle polyvalente

**DANSE ORIENTALE** ..... 18H30-19H30

Salle polyvalente

**BOXE ANGLAISE** <sup>nouveau !</sup> ..... 18H30-20H30

Fabrique du Sud - Tout public

**YOGA** <sup>nouveau !</sup> ..... 18H45-20H

Salle polyvalente



🏠 45 Rue Lazare Garreau 59000 Lille

☎ 03 28 55 38 20

✉ contact@cslg.org

🌐 www.centre-social-lazare-garreau-lille.fr

