

## CENTRE SOCIAL L'ESCALE PERMANENCES ET HORAIRES

### · HORAIRES ·

Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30  
Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

### · PERMANENCES ·

CDAD (accès au droits)  
Vendredi de 13h30 à 16h30 au 06 40 48 52 86

### · FRANCE VICTIMES (SUR RENDEZ-VOUS) ·

03 85 90 04 42

## MAISON DES PARENTS PERMANENCES ET HORAIRES

### · HORAIRES ET PERMANENCES ·

Lundi : 13h/17h30 / mardi, mercredi : 9h/12 et 13h/17h30  
Jeudi : 9h/12h et de 13h à 18h  
Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

### ESPACE DROIT DES FAMILLES

Information juridique confidentielle (CIDFF71).

### MÉDIATION FAMILIALE

1<sup>er</sup> rdv d'information avec une médiatrice familiale.

### MODE D'ACCUEIL DU JEUNE ENFANT

Informations et conseils pour trouver le mode d'accueil le plus adapté à vos besoins.

### MAISON DES ADOLESCENTS

Accueil et écoute des 11/25 ans et/ou des parents.

### QUESTIONS DE PARENTS

Accueil, écoute et information pour les parents d'enfants de tous les âges.

### PERMANENCES VIF

Temps d'écoute, d'information et d'accompagnement, dans le cadre de Violences Intra Familiale, difficultés conjugales et/ou liées à la parentalité.

# Centre social L'Escale & Maison des Parents

Mai 2025

L'Escale  
> Promenade du Midi

Maison des Parents  
> 70 av. de la  
République



Le Creusot  
EN BOURGOGNE



## Familles - Maison des parents et Centre social L'Escale

Informations complémentaires et inscriptions au 03 85 78 35 76 ou [maisondesparents@ville-lecreusot.fr](mailto:maisondesparents@ville-lecreusot.fr)  
Activités gratuites sur inscription sauf indication. Sorties payantes : inscriptions et paiement à l'Escale.

### · SEMAINE 18 ·

#### > Vendredi 2

Activité physique : renforcement musculaire pour les femmes (Adapté au post partum). Accueil des enfants possible  
L'Escale - 13h40 14h30

Activité physique : parcours de motricité  
L'Escale - 15h 18h

#### > Vendredi 9

Bébé nageur, prendre confiance dans l'eau  
Rdv à 14h45. Complexe aquatique du parc de 14h30 à 15h30 - 4 mois - 4 ans - Sur inscription

#### > Samedi 17

Sortie famille : Visite de la citadelle de Besançon et balade en bateau sur le Doubs.  
Départ 7h30 retour 19h. Inscription le lundi 5 mai à L'Escale, de 10h à 14h. Tarif selon QF, paiement en espèce ou chèque. (Pour rappel, 1 sortie par famille par an)

#### > Dimanche 18

Festi famille  
Venez à la rencontre des services municipaux dédiés à la famille pour échanger et profiter d'un temps festif et de loisirs ! - La NEF - 14h 17h

Visite adaptée et ludique de l'exposition Manutentions  
L'Arc - 14h 15h - Suivi d'un goûter - Rdv sur place - Adapté aux enfants de +5 ans.

> Jeudi 22  
Je joue avec mon enfant - lectures avec l'association Lire et Faire Lire  
Maison Des Parents - 15h 18h

> Vendredi 23  
Bébé nageur, prendre confiance dans l'eau  
Rdv à 14h45. Complexe aquatique du parc de 14h30 à 15h30 - 4 mois - 4 ans - Sur inscription

### · SEMAINE 19 ·

#### > Lundi 5

Inscription pour la sortie à Besançon  
L'Escale - 10h - 14h

#### > Mardi 6

Chat perché : lieu d'accueil enfant parent - 0-4 ans  
Maison des parents - 9h30-12h  
L'après classe : goûter et activité ludique pour décompresser en famille après l'école  
L'Escale - 16h30-18h - 3-11 ans

#### > Mercredi 7

Activité sensorielle : les animaux de la ferme  
Maison Des Parents - 10h 11h30

Activité manuelle : les insectes cachés  
L'Escale - 14h30 16h

Soirée à destination des mamans : pensées positives, atelier snoezelen et sushi  
Maison Des Parents - 18h 20h

#### > Mardi 13

Chat perché : lieu d'accueil enfant parent - 0-4 ans  
Maison des parents - 9h30-12h  
L'après classe : goûter et activité ludique pour décompresser en famille après l'école  
L'Escale - 16h30-18h - 3-11 ans

#### > Mercredi 14

Activité manuelle : Peinture comestible  
Maison Des Parents - 10h 11h30  
Pâtisserie en famille : cookies  
L'Escale - 14h 16h30

#### > Jeudi 15

Jeudi des tout petits : rando poussette  
Parc de la Verrerie - 10h  
Atelier de répit à destination des mamans : massage assis  
Maison Des Parents - 14h - rdv de 20 min.  
Je joue avec mon enfant  
Maison Des Parents - 15h 18h

#### > Vendredi 16

Activité physique : renforcement musculaire pour les femmes (Adapté au post partum). Accueil des enfants possible  
L'Escale - 13h40 14h30  
Activité physique : parcours de motricité  
L'Escale - 15h 18h

### · SEMAINE 21 ·

#### > Mardi 20

Chat perché : lieu d'accueil enfant parent - 0-4 ans  
Maison des parents - 9h30-12h  
L'après classe : goûter et activité ludique pour décompresser en famille après l'école  
L'Escale - 16h30-18h - 3-11 ans  
Mon enfant va naitre  
Futurs parents, vous êtes invités à échanger avec un travailleur social de la CAF et une puéricultrice de PMI : achats pour le bébé, aides de la CAF, sommeil, alimentation, congé parental, mode de garde... - Maison Des Parents - 18h

#### > Mercredi 21

Droit au répit : un atelier détente pour le parent et un accueil des enfants pour une activité ludique en parallèle  
L'Escale - 10h 12h

### · SEMAINE 22 ·

#### Mardi 27

Chat perché : lieu d'accueil enfant parent - 0-4 ans  
Maison des parents - 9h30-12h  
L'après classe : goûter et activité ludique pour décompresser en famille après l'école  
L'Escale - 16h30-18h - 3-11 ans

#### Mercredi 28

Activité sensorielle : les animaux de la banquise  
Maison Des Parents - 10h 11h30

Activité manuelle : cadre du printemps après un tour au parc  
L'Escale - 14h30 16h

# Centre social L'Escale - Activités adultes

INSCRIPTIONS A PARTIR  
DU 28/04/2025 à 9h00

ACTIVITÉS GRATUITES SUR INSCRIPTION SAUF INDICATIONS PRÉALABLES - Informations complémentaires et inscriptions au 03 85 77 58 20.  
Du lundi au vendredi, sur les heures d'ouverture, venez en solo ou entre amis pour passer un moment ensemble, autour d'un café, d'une activité improvisées entre vous... (il suffit de vérifier auprès de Sandrine, la disponibilité d'une salle).

♥ Ateliers animés par les bénévoles de L'Escale qui s'impliquent chaque jour dans la vie du centre social

## • SEMAINE 18 •

### > Vendredi 2

♥ « Ce qui nous rassemble », la joie de partager ses richesses avec l'autre, avec Claire

L'Escale - 9h45-11h45

Atelier pour mieux maîtriser le français à l'oral

L'Escale - 10h30-12h00

Balade au parc de la Verrerie

Escale - 13h30-14h30

♥ Broderie diamant avec Neige

L'Escale - 13h30-16h30 - Apporter votre kit

♥ Venez jouer ou apprendre à jouer au scrabble, aux échecs ou à la belote

L'Escale - 14h30-16h30

## • SEMAINE 19 •

### > Lundi 5

Atelier couture «rouge»

L'Escale - 9h-12h



Atelier théâtre avec Mathias CHEBEL de la Cie ZUMBO

L'Escale - 10h-12h30

♥ Atelier tricot avec Rachel et Bernadette

L'Escale - 13h30-17h

Sortie balade muguet

Plateau d'Antully ou Ferté - 14h-18h - goûter partagé

### > Mardi 6

Atelier bricolage pour terrasse E.S.C.A.L.E.

L'Escale - 9h-12h

♥ Atelier informatique pour définir vos besoins et vos difficultés avec Florence

Internet, mail, site administratif, facebook, traitement de texte,...

L'Escale - 9h30-11h - Apporter votre téléphone ou votre ordinateur portable

Atelier mémoire et remue méninges

L'Escale - 10h-12h

Mardi rando

L'Escale - 13h30-17h

♥ Atelier broderie diamants avec Magali

L'Escale - 14h-17h - Apporter son propre matériel

Atelier chanson sans tension avec Hervé Vaysse

L'Escale - 17h15-18h30

### > Mercredi 7

Atelier couture : Confection rouleau essuie-tout réutilisable

L'Escale - 9h-12h

♥ Atelier stylisme avec Sandrine : shooting photo avec Antoine

L'Escale - 9h30-12h

Gym douce

L'Escale - 10h45-11h45

♥ Atelier tricot avec Rachel et Bernadette

L'Escale - 13h30-17h

Atelier théâtre avec la compagnie les Z'Opposés

L'Escale - 14h-16h

Confection portes clés en pate FIMO

L'Escale - 14h-16h30

Tango Argentin avec Antoine

L'Escale - 16h-18h

### > Vendredi 9

♥ « Ce qui nous rassemble », la joie de partager ses richesses avec l'autre, avec Claire

L'Escale - 9h45-11h45

♥ Broderie diamant avec Neige

L'Escale - 13h30-16h30 - Apporter votre kit

### Balade au parc de la Verrerie

L'Escale - 13h30-14h30

♥ Venez jouer ou apprendre à jouer au scrabble, aux échecs ou à la belote

L'Escale - 14h30-16h30

Pièce de théâtre «L'Invité»

Salle des Ursulines,

Rue Babillot | Montcenis - 20h15

Entrée : 8€ à payer sur place

## • SEMAINE 20 •

### > Lundi 12

Atelier couture «rouge»

L'Escale - 9h-12h

Atelier théâtre avec Mathias CHEBEL de la Cie ZUMBO

L'Escale - 10h-12h30

♥ Etre acteur du changement de sa vie, avec Carole

L'Escale - 10h30-11h30

Rencontre individuelle

♥ Atelier tricot avec Rachel et Bernadette

L'Escale - 13h30-17h

Découverte de nouveaux jeux de sociétés

L'Escale - 14h-16h

### > Mardi 13

♥ Atelier informatique avec Florence

Téléchargement des applications administratives sur son téléphone (CAF, Impôts, CPAM,...) -

Escale - 9h30-11h30 Apporter votre téléphone ou votre ordinateur portable

Atelier mémoire et remue méninges

L'Escale - 10h-12h

Atelier bricolage pour terrasse E.S.C.A.L.E.

L'Escale - 9h-12h

Mardi rando

L'Escale - 13h30-17h

♥ Henné ephemère avec Mina

L'Escale - 14h-17h - tts les 1/4 d'h

♥ Atelier broderie diamants avec Magali

L'Escale - 14h-17h - Apporter son propre matériel

### > Mercredi 14

Atelier couture : Confection rouleau essuie-tout réutilisable

L'Escale - 9h-12h

♥ Atelier stylisme avec Sandrine : shooting photo avec Antoine

L'Escale - 9h30-12h

Gym douce

L'Escale - 10h45-11h45

♥ Atelier tricot avec Rachel et Bernadette

L'Escale - 13h30-17h

Atelier théâtre avec la compagnie les Z'Opposés

L'Escale - 14h-16h

Activité créative avec Noëlle

L'Escale - 14h-17h

Tango Argentin avec Antoine

L'Escale - 16h-18h

### > Jeudi 15

Yoga avec Martin

L'Escale - 10h30-11h30

Grafitéria

Cap' Récup, Rue Edouard Vaillant - 14h-17h

Café citoyen

L'Escale - 14h-17h

♥ Jeux de société à la Molette

RDV Bât I 18 - 14h-17h

Atelier sophrologie avec Elaine

L'Escale - 14h15-15h15

Escale Télé

L'Escale - 14h30-15h30

♥ Studio photos avec Antoine

L'Escale - 14h30-16h30

Atelier danse du monde avec Elaine

L'Escale - 15h30-16h30

### > Vendredi 16

♥ « Ce qui nous rassemble », la joie de partager ses richesses avec l'autre, avec Claire

L'Escale - 9h45-11h45

Atelier pour mieux maîtriser le français à l'oral

L'Escale - 10h30-12h00

Atelier conserves

L'Escale - 10h30-16h00

### Balade au parc de la Verrerie

L'Escale - 13h30-14h30

♥ Broderie diamant avec Neige

L'Escale - 13h30-16h30 - Apporter votre kit

♥ Venez jouer ou apprendre à jouer au scrabble, aux échecs ou à la belote

L'Escale - 14h30-16h30

Piscine

Complexe Aquatique du Parc - 14h45-15h30

Soirée barbecue des bénévoles

L'Escale - 19h

### > Samedi 17

Le jardin remarquable de Besançon

Inscription le 6/05 à 9h30 - RDV à

L'Escale - 10h-19h - Repas tiré du sac



## • SEMAINE 21 •

### > Lundi 19

Atelier couture «rouge»

L'Escale - 9h-12h

Groupe de parole avec Nathalie

Letang psychologue «qu'est-ce que le bonheur ? Etre heureux ?

L'Escale - 10h-12h

Atelier théâtre avec Mathias CHEBEL de la Cie ZUMBO

L'Escale - 10h-12h30

♥ Atelier tricot avec Rachel et Bernadette

L'Escale - 13h30-17h

Activité manuelle avec Marie-Margaux

L'Escale - 14h-16h

### > Mardi 20

Atelier bricolage pour terrasse E.S.C.A.L.E.

L'Escale - 9h-12h

Batch cooking avec Cathy et Dalila

Organisation des repas sur une semaine en une seule fois et mise en pratique

L'Escale - 9h30-17h

♥ Atelier informatique avec Florence

Téléchargement des applications administratives sur son téléphone (CAF, Impôts, CPAM,...) - L'Escale - 9h30-11h30

Apporter votre téléphone ou votre ordinateur portable

Atelier mémoire et remue méninges

L'Escale - 10h-12h

Atelier Relooking

Cap Récup - Rue Edouard Vaillant - 14h-16h

Mardi rando

L'Escale - 14h-17h

♥ Atelier broderie diamants avec Magali

L'Escale - 14h-17h

Apporter son propre matériel

> Mercredi 21

Couture confirmé pour coussins terrasse

L'Escale - 9h-12h

♥ Atelier stylisme avec Sandrine : shooting photo avec Antoine

L'Escale - 9h30-12h

Gym douce

L'Escale - 10h45-11h45

♥ Atelier tricot avec Rachel et Bernadette

L'Escale - 13h30-17h

Atelier découverte théâtre avec la compagnie les Z'Opposés

L'Escale - 14h-16h

Atelier bien être (Relaxation) avec Carole

L'Escale - 16h-17h30

### Jeudi 22

Marché chalon

Chalon - 08h-12h - covoiturage possible

Yoga avec Martin

L'Escale - 10h30-11h30

Dictée

L'Escale - 10h30-11h30

Café citoyen

L'Escale - 14h-17h

♥ Jeux de société à la Molette

RDV Bât I 18 - 14h-17h

♥ Henné ephemère avec Mina

L'Escale - 14h-17h - tts les 1/4 d'h

Atelier sophrologie avec Elaine

L'Escale - 14h15-15h15

Escale Télé

L'Escale - 14h30-15h30

Atelier danse du monde avec Elaine

L'Escale - 15h30-16h30

Concert à l'Arc avec «THE DOUG»

L'Arc - 19h45

### > Vendredi 23

Visites commentées du quartier thermal et détente aux thermes

Bourbon-Lancy - 08h30-19h00 - Repas tiré du sac

♥ « Ce qui nous rassemble », la joie de partager ses richesses avec l'autre, avec Claire

L'Escale - 9h45-11h45

♥ Broderie diamant avec Neige

L'Escale - 13h30-16h30 - Apporter votre kit

Balade au parc de la Verrerie

L'Escale - 13h30-14h30

♥ Venez jouer ou apprendre à jouer au scrabble, aux échecs ou à la belote

Escale - 14h30-16h30

## • SEMAINE 22 •

### > Lundi 26

Atelier couture «rouge»

L'Escale - 9h-12h

Atelier théâtre avec Mathias CHEBEL de la Cie ZUMBO

L'Escale - 10h-12h30

♥ Atelier tricot avec Rachel et Bernadette

L'Escale - 13h30-17h

### > Mardi 27

Atelier informatique avec Florence

Téléchargement des applications administratives sur son téléphone (CAF, Impôts, CPAM,...) Escale - 9h30-11h30

Apporter votre téléphone ou votre ordinateur portable

Atelier mémoire et remue méninges

L'Escale - 10h-12h

«La Pépinière» avec Hanicka

L'Escale - 10h-12h

Mardi rando

L'Escale - 13h30-17h

Atelier bricolage pour terrasse E.S.C.A.L.E.

L'Escale - 9h-12h

♥ Atelier broderie diamants avec Magali

L'Escale - 14h-17h

Apporter son propre matériel

### > Mercredi 28

♥ Atelier stylisme avec Sandrine : shooting photo avec Antoine

L'Escale - 9h30-12h

Gym douce

L'Escale - 10h45-11h45

♥ Atelier tricot avec Rachel et Bernadette

L'Escale - 13h30-17h

Atelier découverte théâtre avec la compagnie les Z'Opposés

L'Escale - 14h-16h

Atelier bien être : Massage assis

L'Escale - 14h-17h - RDV ttes les 20mns

Activité créative avec Noëlle

L'Escale - 14h-17h

Tango Argentin avec Antoine

L'Escale - 16h-18h

### > Vendredi 30

Piscine

Complexe Aquatique du Parc - 14h45-15h30