



Activités adultes

Mai à juillet 2025



- Bien-être
- Informatique
- Théâtre
- Cuisine
- Langues
- Livres
- Rencontres

Centre Social Le Lavoir
Place Pierre Séward
01500 Ambérieu en bugéy
04 74 38 65 71

ASSOCIATION LOI 1901
Adhérez pour soutenir nos actions !



Théâtre solidaire

LES JEUDIS DE 14H À 16H

Un collectif d'habitants revisite une pièce de théâtre classique à la sauce du Bugey, de l'écriture au jeu d'acteurs

Accompagné par



REPRÉSENTATIONS DE LA NOUVELLE PIÈCE

4 juin à 18h au Centre social

17 juin à 18h à la MJC

PAF : libre
Inscription
obligatoire

Avec le soutien de



Dynacité
LOGEMENT

Sorties culturelles

Venez découvrir en groupe une proposition culturelle sur Ambérieu ou à l'extérieur. 8 personnes maximum

PAF : 5€
Inscription
obligatoire

Avec le soutien de



Café culture

Venez échanger et partager autour d'un thème, d'une oeuvre

Gratuit
Accès libre

Livres en liberté

LES VENDREDIS DE 14H À 16H

Choisissez des livres, emportez-les et, partager autour de vos lectures en toute convivialité.

Les prochains thèmes :

- **Mai** : L'aventure dans les livres !
- **Juin** : Tous au jardin
- **Juillet** : "Des livres feel-good"

Gratuit
Accès libre

Vendredi 16 mai à 17h / Grand déballage de livres
devant la Maison du peuple

1-2-3 albums

LES VENDREDIS DE 9H30 À 11H30

Gratuit
Inscription
obligatoire

Lectures d'albums suivie d'échanges et d'ateliers créatifs

23 Mai : "On a des yeux pour voir"

13 Juin : Collections à la médiathèque

Caravan'a jeux

LES VENDREDIS À 17H15

Prochaine dates :

16.05 : Réflexion

13.06 : Rapidité

juillet, date à venir :

- Construction - atelier Lego avec Brick4Kidz
- Atelier Kapla au parc de la Cité des Pérouses

Gratuit
Accès libre

Possibilité d'emprunt de jeux de société pour tout âge (10€ l'année)

Café séniors

LES VENDREDIS DE 14H À 16H

Gratuit
Accès libre

Echanges autour d'un café, d'un thé et autres convivialités.

Vous pourrez aussi jouer à des jeux de société, apporter vos idées et réaliser des sorties...



Avec le soutien de



Ateliers informatiques

LES MARDIS MATINS

Les mardis de 10h à 12h pour apprendre à utiliser l'ordinateur, en collectif. Sessions de 5 séances.

PAF :
5€ la session
Inscription
obligatoire

LES VENDREDIS APRÈS-MIDI

Les volontaires d'Unis Cité vous accueillent de 14h à 16h pour une question en particulier sur le numérique (téléphone, ordi ou tablette)

Sur RDV

ATELIERS ITINÉRANTS

Ateliers collectifs dans des communes de la CCPA.

Contact : 07 82 13 74 38

Inscription
obligatoire



Ecrivains publics

UN MARDI SUR DEUX APRÈS-MIDI LES VENDREDIS MATINS

Besoin d'aide pour vos démarches administratives ?
Des bénévoles sont là pour vous accompagner et vous aider dans vos démarches administratives ou courriers.
Contact : 04 74 38 65 71

Sur RDV

PERMANENCE JURIDIQUE



Pour prendre rendez-vous : 04 74 22 39 64

Sur RDV

Avec le soutien de



Ateliers à la rencontre de...



LES VENDREDIS DE 9H À 11H30

Des rencontres conviviales, des échanges sur la vie quotidienne et professionnelle. Toutes les astuces pour rendre son quotidien plus agréable !

16/05 : articulation des temps - gérer la vie de famille et le professionnel

06/06 : construire son projet professionnel

27/06 : grande enquête dans la ville

Atelier animé avec  CIEFF
Centre d'information
sur les droits des femmes
et des familles
Ain

PAF : libre
Inscription
obligatoire

Cuisine et Partage

Mieux manger Pour Tous

LES VENDREDIS 16 MAI, 20 JUIN, 24 JUILLET ET AUTRES DATES À VENIR EN JUILLET

Ouvert aux apprentis cuisiniers ou experts culinaires, seuls ou en groupe.

Préparation collective des recettes choisies par les participants. Et puis nous les savourons ensemble !

En partenariat avec  ORSAC
Au cœur de l'accompagnement
et du soin

PAF : libre
Inscription
obligatoire

LES VENDREDIS À 14H

Sensibilisation à l'impact de notre alimentation sur notre santé avec une nutritionniste :

17/06 à 17h30 : Autour du diabète

Avec le soutien de



Balades du Lavoir

SELON PROGRAMME

Des propositions de balade de différents niveaux aux alentours d'Ambérieu, pour faire du sport en toute convivialité.

Gratuit
Inscription
obligatoire

Les dates et horaires sont disponibles au début du mois, inscrivez vous à l'accueil pour rejoindre le groupe WhatsApp

Bien être & sport

LES VENDREDIS MATINS

13/05 & 30/05 à 10h : Danse

16/05 à 10h : Relaxation sonore

20/06 à 9h30 : Atelier mieux manger : comment réaliser des repas équilibré à moindre coût. Atelier animé par une diététicienne.

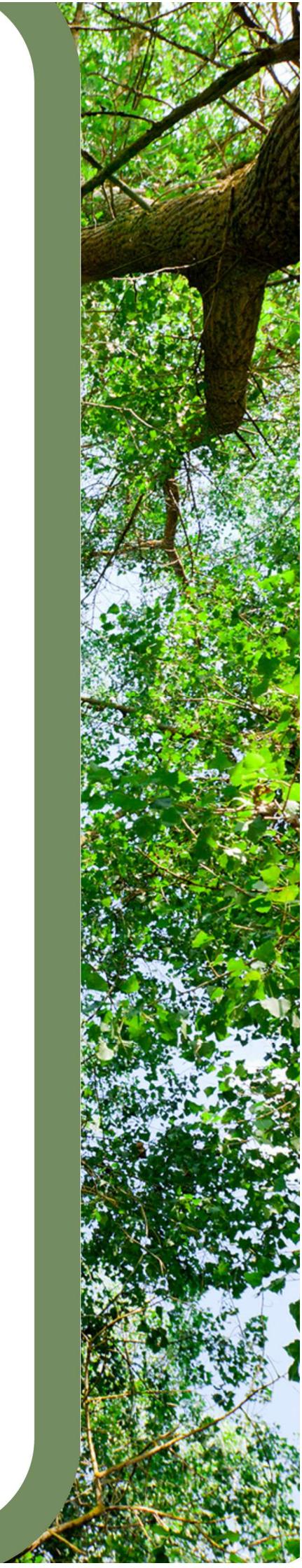
11/07 à 10h : Atelier bien être physique : massage main

11/07 à 14h : Atelier relaxation respiratoire

25/07 à 14h : Temps convivial et bilans des activités

Prix libre
Inscription
obligatoire

Avec le soutien de



Comprendre et se faire comprendre

LES LUNDIS MARDIS OU JEUDIS

Des bénévoles vous accompagnent pour apprendre le français ou renforcer son niveau à l'oral et à l'écrit.

Lundis de 14h à 15h30

Mardis de 9h à 10h30

Jeudis 14h à 15h30

Gratuit

Inscription obligatoire

Ateliers langues

LES LUNDIS MATINS ET APRÈS-MIDI

Apprenez l'anglais et l'arabe de manière ludique et participez à des ateliers de conversations anglaises.

Les lundis :

9h à 10h : temps de discussion convivial en anglais

10h à 11h : cours d'anglais niveau A2

11h à 12h : cours d'anglais niveau A1 (débutant)

Lundi 15h : atelier arabe débutant

Gratuit

Inscription obligatoire

VOS BESOINS ?

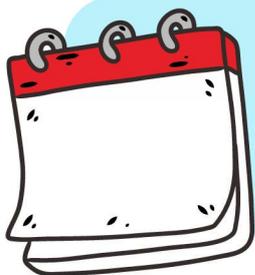
VOS ENVIES ?

VOTRE PARTICIPATION !

Les projets naissent et vivent selon vos envies et vos besoins.
REJOIGNEZ LA COMMISSION ACTIVITÉS ADULTES POUR CRÉER ENSEMBLE !

Le Centre social vit grâce à la participation de bénévoles investis. Le bénévolat peut être ponctuel ou régulier avec tout type de public et sur différentes activités et événements.





19 JUIN 2025
A partir de 17h



Venez partager avec nous un dernier grand événement (Assemblée générale) à la Maison du Peuple, avant sa déconstruction, et le déménagement du Centre social !



Ils soutiennent nos actions



DEFFINOV TIERS-LIEUX

