

« COUP DE POUCE »

L'ÉPICERIE SOCIALE



Faites vos achats et participez aux ateliers...

C'EST QUOI ?

Coup de Pouce est une épicerie sociale où vous trouverez des produits de premières nécessités (nourriture, hygiène, entretien...). Les produits coûtent 10% de leur valeur. C'est également un lieu de convivialité, d'activités et d'accompagnement.

POUR QUI ?

Ce service s'adresse aux Lavallois avec des ressources modestes.

PENSEZ À :

- >> Vous munir de votre carte d'accès, elle vous sera demandée à l'accueil de l'épicerie sociale
 - >> Faire vos achats à l'épicerie deux fois par mois
 - >> Apporter un sac isotherme
 - >> Apporter de la monnaie
 - >> Respecter vos jours, semaines et heures de passage.
- En cas de changement (urgence médicale, etc...), merci de prévenir le secrétariat pour un meilleur accueil.



LES ATELIERS...

CUISINE

Vous avez envie de découvrir de nouvelles recettes ou partager vos talents de cordon-bleu, l'atelier de cuisine vous accueille :

- >> vendredi, de 14h à 16h : activité cuisine
- >> mercredi, de 9h à 11h

COURS DE FRANÇAIS - ALPHABÉTISATION

Vous souhaitez apprendre ou perfectionner vos connaissances en français tant à l'oral qu'à l'écrit ? Des cours vous sont proposés :

- >> lundi, jeudi et vendredi, de 9h à 11h (épicerie sociale)
- >> mardi, de 9h à 11h et de 14h à 16h (Maison de quartier Pommerais)
- >> lundi, de 14h à 16h (maison de quartier St Nicolas)
- >> mardi, de 16h45 à 17h45 (Maison de quartier Hilard)

CREATIVITÉ

Vous souhaitez embellir votre maison sans casser votre tirelire vous avez besoin de conseils et d'idées sans tout changer (peinture, patine, transformation de meubles) :

>> **Décoration** le mercredi de 14h à 16h

Venez découvrir le plaisir de la couture, du tricot, du crochet :

>> **Couture** le lundi et le vendredi de 14h à 16h



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Vous avez envie de faire de l'exercice, de prendre du temps pour vous, d'apprendre à vous relaxer.

>> **Randonnée** le lundi de 14h à 16h

ATELIER BIEN ÊTRE

Vous avez envie de partager un moment convivial, de prendre conscience de vos qualités et savoir-faire.

>> **Sophrologie** le lundi de 10h à 11h

>> **Atelier bien-être pour hommes**

PARENTALITÉ

Pas facile d'être parent !

Pour échanger, réfléchir ensemble, vous aurez accès à l'outil :

>> **«Entraînement aux habiletés parentales** « le lundi de 14h à 16h

Vous avez envie de renforcer le lien avec votre enfant, de partager un temps d'échange à travers le jeu :

>> **Activité jeux-jouets** le mercredi de 14h30 à 16h30

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Vous rencontrez des difficultés à faire face à vos factures, à vos crédits.

Un accompagnement budgétaire peut vous être proposé.



CENTRE COMMUNAL
ACTION SOCIALE



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

10, place de Hercé
53000 LAVAL
02 43 49 47 47

WWW.LAVAL.FR