

"Agir,  
c'est une création continue."

# LES JEUDIS CAP' ●●●

au centre social de la Capelette

## LES JEUDIS à 9h30

ENTREE LIBRE !  
OUVERT A TOUS

Plus d'infos ? Cont@ct:  
Anne, chargée de Vie Locale  
Patrick, référent familles

au 04 91 79 66 01  
ou à l'accueil du centre social

 Vielocale  
capelette.vielocale@gmail.com

CSCAPELETTE.COM  
centre social de la Capelette  
221 av. de la Capelette  
13010 Marseille

un espace de rencontres et d'échanges  
proposé par votre secteur Vie Locale .

centre  
social  
capelette

# LES JEUDIS CAP' ●



DES RENCONTRES THÉMATIQUES  
POUR AVANCER !

# LES JEUDIS CAP' ●

## 10/11/16 **L'alimentation : la santé dans votre assiette !**

Avec Hélène Ricard,  
Conseillère CAF en économie sociale et familiale.

## 17/11/16 **Médecines douces : gérer son stress et ses émotions.**

Avec Jean-Luc Brunie, bénévole,  
Diplômé en médecines douces.

## 24/11/16 **L'accompagnement social ?**

Avec Ophélie Marga, assistante sociale CCAS  
et Nasria Bettayeb, assistante sociale CAF.

## 01/12/16 *On fait une pause, pas de Jeudi Cap' !*

## 08/12/16 **Un écrivain public ? A quoi ça sert ?**

Avec Anabelle Robert, responsable d'accueil,  
diplômée auteur conseil / écrivain public.

## 15/12/16 **La médiation familiale**

Avec Patrick Canova, médiateur familial diplômé  
d'état et référent famille et petite enfance.

## 22/12/16 *C'est les vacances !*

## 29/12/16 *On se retrouve bientôt avec une nouvelle année pour penser, construire et réussir ses projets !*

# LE PROGRAMME ●

## 05/01/17 **L'art-thérapie.**

Avec Virya Neang,  
Art-thérapeute certifiée et artiste peintre.

## 12/01/17 **L'hypnothérapie.**

Avec Danielle Quilichini,  
Psychologue, hypnothérapeute.

## 19/01/17 **La gestion du budget familial - #01**

Avec Hélène Ricard, conseillère CAF en économie sociale et familiale et Nasria Bettayeb, assistante sociale CAF.

## 26/01/17 **La gestion du budget familial - #02**

Avec Hélène Ricard, conseillère CAF en économie sociale et familiale et Nasria Bettayeb, assistante sociale CAF.

## 02/02/17 **L'entrepreneuriat : créer sa propre activité ?**

Avec Laurence Scottis, chef de projet CitésLab.

## 09/02/17 **Atelier cartes en main : trouver le métier qui vous correspond.**

Avec Laurence Scottis, chef de projet CitésLab.  
**ATELIER SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT !**  
8 places disponibles. .

## 16/02/16 *C'est les vacances !*

## 23/02/16 *On se retrouve à la rentrée le 2 mars autour de la thématique de l'emploi, mais aussi sur d'autres sujets tels que l'addiction aux écrans, etc. !*

**une série de rencontres thématiques pour avancer !**

SANTÉ

VIE  
CITOYENNE

EMPLOI

ÉVOLUTION

BIEN-ÊTRE

FOYER

ART &  
CULTURE

DÉCOUVERTE

**IMPORTANT : La participation à ces rencontres est libre et gratuite et sans inscription sauf pour l'atelier du 9 janvier . Votre participation doit toutefois se faire dans le respect des valeurs du centre social. Il ne s'agit pas de consultations individuelles mais bien d'un espace d'informations, de découvertes, de questionnement et d'échanges qui s'effectuent au sein d'un groupe. Le respect et l'écoute de la parole de l'autre, avec bienveillance et tolérance est donc un prérequis indispensable ! Merci pour votre diligence. Anne & Patrick.**