



CPAS
CHARLEROI
ACTION
COLLECTIVE



ESPACE CITOYEN
DAMPREMY

**Vous avez envie de ...
vous changer les idées,
participer à des activités
diverses, rencontrer de nouvelles
personnes, vous investir sur votre
quartier ou juste avoir
des informations...**



LE SERVICE D'INSERTION SOCIALE

Le Service d'insertion sociale vous propose des ateliers pour sortir de chez vous, pour rencontrer d'autres personnes, et penser à vous, le tout dans une ambiance conviviale. Ce service vous offre également un accompagnement individuel dans vos démarches et un soutien dans la réalisation de vos projets.

L'atelier Vie sociale

Cet atelier permet à chacun de prendre conscience de son rôle de citoyen. Cette animation favorise la solidarité et l'autonomie.

L'atelier sport/rythme

Venez vous initier au renforcement musculaire, à la danse, à la zumba, au trampoline, au step, à la course à pied, ...

Et un mardi sur deux, venez découvrir l'Atelier de percussion (djembé).

L'atelier bien-être

Animations relatives à l'image de soi : trucs et astuces pour se sentir bien dans son corps ; achats futés ; relooking.

L'atelier d'expression orale et écrite

Une matinée qui vous permettra de vous exprimer sur différents sujets et de développer une plus grande maîtrise de la langue française.

L'Espace citoyen de Dampremy est un lieu ouvert à tous les habitants des quartiers de Dampremy, Lodelinsart et Charleroi.

Il vous propose des services et des activités.



PERMANENCE ACCUEIL

Accueil, inscription, photocopies, téléphone, fax, présentation des ateliers et activités du service.

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h30
(17h durant les congés scolaires)



L'atelier d'expression corporelle

Un atelier pour prendre conscience de son corps et être à son écoute par des mouvements, des rires et de la relaxation.

L'atelier cuisine

Venez cuisiner des plats faciles et pas chers tout en apprenant de nouvelles recettes, dans une ambiance chaleureuse.



LES PROJETS

« SANTÉ-ENVIRONNEMENT »

Des animations autour des thématiques santé et environnement. Apprendre à consommer autrement, plus malin, plus sain, plus écologique et surtout plus économique.

Atelier « Recycle Textiles »

Atelier créatif à base de tissus ou de fripes ou d'autres matières aussi originales que recyclables.

Ateliers « Astuces Nature »

Animations sur des trucs et astuces pour avoir une consommation plus maîtrisée (ou raisonnée) lors de nos achats.

Atelier jardin « le labo denrées & Moi »

Expérimentation, réalisation et entretien autour d'un jardin et d'un potager. Fabrication de bacs, mobilier, et décoration de jardin avec des palettes de récupération.

Ateliers de fabrication de produits ménagers naturels

Sensibilisation sur les dangers de certains produits ménagers du commerce et fabrication « maison » de 6 produits plus naturels pour les remplacer... Produits moins nocifs pour la santé, l'environnement et surtout plus économiques.

Ateliers de fabrication de produits cosmétiques naturels

Sensibilisation à la dangerosité de certains composants des produits d'hygiène corporelle et fabrication « maison » de 5 produits cosmétiques écologiques comme alternative à ces produits. Sensibilisation à la réduction de l'utilisation des lingettes pour bébés.

Ateliers sous forme de défis sur le thème de l'alimentation

Mise en place de 6 ateliers culinaires répartis sur une période de 4 mois. Echanges, expérimentations, et découverte de nouvelles pratiques en lien avec l'alimentation. Animations sous forme d'ateliers culinaires pratico-pratiques.

Module autour de la consommation

Mise en place de 5 ateliers autour de la consommation au sens large et des alternatives à cette consommation : produits d'entretien naturels, économies d'énergie, consommer local, cosmétiques naturels, ateliers culinaires ... (Sous forme d'ateliers réguliers, de modules, à la demande).

LA MAISON DES PARENTS

Des animations de soutien aux parents et aux familles. Pour passer de bons moments en famille, pour le bien être des parents mais aussi pour préparer, entre parents, des projets à destination des familles du quartier.

Atelier Parent'aise

Discussions et partages sur « c'est quoi être parents ? », sur les bonheurs et les difficultés qui en découlent.

Atelier estime de soi

Pour apprendre à s'apprécier, à croire en ses compétences, au moyen de petits exercices concrets.

Atelier médias

Internet, Facebook, ... , quelle utilisation par les enfants, les ados à la maison ?

Atelier théâtre des parents

Travail sur la marionnette et la Comédia del'arte.

Sorties en famille

Des sorties familiales d'une journée, à la mer, dans une plaine de jeu, un parc animalier... pour un prix démocratique (1 x/congé scolaire)

Psychomotricité

Espace de psychomotricité axé autour du jeu libre et de l'échange parent-enfant en présence d'une psychomotricienne relationnelle.

Sport parents-enfants

Activité sportive parent-enfant se déroulant durant une heure à raison d'une fois/semaine.



PERMANENCES DE LA MAISON DES PARENTS

Autour de difficultés liées à la parentalité (administratives, juridiques, logement,...)

le lundi de 15h à 17h

&

le jeudi de 9h30 à 11h30

Activités parents-enfants

Après-midi d'animation pour les familles (parents et enfants réunis) – Proposition d'un atelier culinaire et de bricolages thématiques (1 x/congé scolaire).

Groupe porteur de parents

Réunion de parents pour la préparation d'activités à destination des autres parents du quartier et la diffusion d'informations.



L'ÉCOLE DES DEVOIRS

Du soutien scolaire pour des enfants de la première primaire à la quatrième secondaire.

Des animations ludiques diverses (sport, culture, bricolage...) pour les enfants du primaire.

Un encadrement compétent (1 encadrant pour 5 enfants max.).

Priorité aux enfants du quartier, fréquentant les écoles du quartier.



ET AUSSI...

LA LUDOTHÈQUE

Prêt de jeux de société variés aux enfants et aux familles du quartier.



ATELIER DANSE

Un atelier d'initiation à la danse.
Chorégraphies.

ATELIER TRICOTIN

Une initiation aux techniques du tricotin.

ATELIER PATCHWORK

Une initiation aux techniques du patchwork.



JEUDIMAGINE

Venez découvrir

L'ATELIER ARTISTIQUE,
SOLIDAIRE ET CITOYEN



CITOYEN
DE VOTRE QUARTIER

POUR UN MIEUX
«VIVRE ENSEMBLE»

ATELIER « JEUDIMAGINE »

Un atelier artistique qui fait réfléchir à diverses thématiques de notre société (en collaboration avec les Femmes Prévoyantes Socialistes).

L'Espace citoyen a aussi pour objectif de faire vivre le quartier, d'y favoriser la convivialité ! C'est pourquoi il organise, co-organise ou participe aux diverses activités festives mises en place à Dampremy (Halloween, Ducasse St Remy, Journée des voisins, Propremy, 1,2,3 Soleil...). Sur ces aspects festifs, le Comité d'Initiative de Dampremy est son partenaire principal.

Vous avez envie, vous aussi, de participer à la vie de Dampremy ;

Vous voulez mettre en place un comité de quartier ;

Proposer votre propre activité récurrente ou ponctuelle ;

Faire profiter d'autres habitants de vos compétences, de votre passion (les activités patchwork, tricotin et danse sont déjà proposées par des bénévoles) ;

Créer un nouveau groupe pour la Ducasse d'octobre.

L'Espace citoyen est à votre écoute...

PERMANENCES SOCIALES DE NÉMÉSIS

Permanences sociales ouvertes à tous (accompagnements divers et gestion budgétaire).

Le mardi et le vendredi de 8h à 12h.





CPAS
CHARLEROI
ACTION
COLLECTIVE

40 Place de Crawhez
6020 Dampremy

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h30
(17h durant les congés scolaires)

T 071/53 26 20

F 071/53 26 30

accueil.ecda@cpascharleroi.be

 Espace Citoyen de Dampremy

www.cpascharleroi.be

