

Saison
2022/2023



*Centre socioculturel
intercommunal
Mireille Moyon*

Communauté de Communes
Sud Estuaire




Un projet pour tous, des activités pour chacun
LOISIRS, ANIMATIONS, VIE SOCIALE



CENTRE SOCIOCULTUREL
Mireille Moyon

02 40 27 51 77
accueil@csc-mireillemoyon.fr
www.csc-mireillemoyon.fr

Sommaire

	Informations pratiques/Services aux habitants	page 3
	Enfance 3-11 ans	page 4
	Accompagnement à la scolarité	page 5
	Famille/Parentalité	page 6
	Jeunesse 11-17 ans	page 7
	Insertion/Prévention/Solidarité	page 8
	60 ans et +	page 9
	Pratiques Amateurs	pages 10-11
	Vie associative et culturelle	page 12

L'équipe associée (bénévole et salariée) du CSC

Le Conseil d'Administration / Les bénévoles élus

- **Président**: Daniel Chapeau
- **Trésorier**: Gilles Foucher
- **Trésorière Adjointe**: Monique Maugard
- **Secrétaire**: Christine Leduc
- **Membres du bureau**: Danièle Bernard, Anne-Claude Douaud, Édith Cheneau, Jean-Pascal Gerbet, Bernard Pezet
- **Membres du CA**: Gwenaëlle Augeat, Florent Clavery, Suzanne Pepe, Wahiba Remadi, Stanislas Rougevin-Baville, Pierre Rongière

Vos interlocuteurs salariés

- **Direction**: Yannick Fleury
- **Accueil/Secrétariat**: Marion Colmard
- **Comptabilité**: Delphine Guignard
- **Enfance 3-11 ans**: Manon Relet/Jessica Robart
- **Jeunesse 12-17 ans**: Justine Rouleau
- **60 ans et +**: Steven Barbier
- **Prévention/Insertion et Solidarité**: Marina Chupin
- **Famille/Parentalité**: Élodie Hetru
- **Inclusion Numérique**: Philippe Vautier

Le CSC, c'est quoi ?

Le Centre Socioculturel Intercommunal est une association agissante dans laquelle bénévoles, salariés, habitants et partenaires coopèrent pour proposer et organiser des services, des activités et des animations sur le territoire. L'ensemble de nos actions est guidé par les orientations du projet social valorisant la place de chaque citoyen dans la vie de la cité à travers le développement du pouvoir d'agir de ses habitants. C'est grâce à cette mobilisation collective et l'implication de chacun que nous pouvons mettre en œuvre des actions concrètes pour tous, que vous trouverez dans cette plaquette.

Le Centre Socioculturel est une association d'Éducation Populaire, adhérente à la Fédération des Centres Sociaux de Loire Atlantique, défendant des valeurs de solidarité, de démocratie et de dignité humaine. Il est agréé par la CAF et le ministère de la Jeunesse et des Sports. Il est aussi largement soutenu dans son action par les Collectivités Locales (Municipalités et CCSE), l'État, le Département et par divers organismes d'intérêts publics et privés (CARSAT, AG2R, MSA...).

Je deviens bénévole

L'association fonctionne aussi grâce au bénévolat. Choisissez le domaine d'action qui vous convient et rejoignez-nous pour: les cours de français, la ludothèque, l'accompagnement à la scolarité, les événements culturels, la communication, la gouvernance, les activités de loisirs, le jardin partagé etc. Vous pouvez également nous partager vos passions et vos idées.



Informations pratiques / Services aux habitants



Modalités d'inscriptions

Inscriptions aux Accueils de loisirs / Périscolaire / Activités
Les dossiers d'inscriptions sont disponibles au centre socio-culturel et sur Internet.

Lors de votre venue, merci de vous munir de :

- Votre N° d'allocataire CAF (si vous en possédez un)
- Le carnet de santé de l'enfant (si inscription d'enfants)

Sauf mention contraire, la participation aux activités est soumise à une adhésion au CSC :

- Adhésion individuelle : 10 €
- Adhésion familiale : 19 €

Les activités devront être réglées en totalité au moment de l'inscription. Cependant, vous pourrez échelonner les dates d'encaissement des chèques.

Plusieurs modes de paiement sont acceptés : chèques, espèces, prélèvements, chèques vacances, réductions CE.

Horaires d'ouverture au public du CSC

Lundi : 9 h 00 – 12 h 00 / 14 h 00 – 17 h 00

Mardi : 14 h 00 – 18 h 00

Mercredi : 9 h 00 – 12 h 00 / 14 h 00 – 18 h 00

Jeudi : 9 h 00 – 12 h 00 / 14 h 00 – 18 h 00

Vendredi : 9 h 00 – 12 h 00 / 14 h 00 – 17 h 00

contact accueil : 02 40 27 51 77
ou accueil@csc-mireillemoyon.fr



DÉMARCHES ADMINISTRATIVES Inclusion numérique

À tout âge, nous sommes confrontés au numérique. Quels que soit vos besoins ou votre niveau, le conseiller numérique est là pour vous apporter des solutions. Sous forme d'ateliers d'initiation, de cours de perfectionnement ou d'accompagnement aux démarches administratives, renseignez-vous auprès de l'accueil du centre socioculturel. Des ordinateurs sont également à disposition pour faire vos démarches en autonomie. Le conseiller numérique est aussi présent à France Service le jeudi à Paimbœuf et le vendredi à Saint-Brevin.



Soutien aux associations locales

📍 L'ADHÉSION ASSOCIATIVE AU CENTRE SOCIOCULTUREL

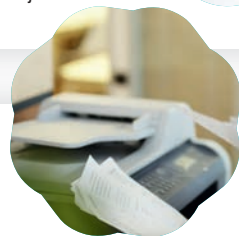
- Prêt de salles et matériels
- Domiciliation de siège social
- Service de photocopies/Scanner/Envoi par mail/massicot
- Accompagnement de projets/vie associative

100 photocopies

Les associations souhaitant bénéficier des services proposés doivent prendre une adhésion associative (25 €), **valable du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023.**

Une fiche est à remplir à l'accueil du centre socioculturel.

Renseignements sur le service Aide aux associations : à l'accueil du centre socioculturel.



Communication

Retrouvez nos actualités sur notre site internet : **www.csc-mireillemoyon.fr**

et sur nos réseaux sociaux :   CSC Mireille Moyon

Enfance 3-11 ans PAIMBŒUF / CORSEPT



Contacts: Manon Relet (Paimbœuf) au 0240275621
Jessica Robart (Corsept) au 0240276130

À partir d'un projet pédagogique concerté, les enfants sont accueillis par des professionnelles diplômées qui proposent, tout au long de l'année des activités telles que des balades. Un petit-déjeuner est proposé le matin jusqu'à 8h00 sans supplément tarifaire et le goûter est offert. Les enfants sont libres une fois par semaine de choisir leurs activités et de vivre des journées inter-âges (petits et grands réunis). Inscriptions 48 heures avant la venue de l'enfant par téléphone au Centre socioculturel, par mail ou via le portail famille.

📍 Accueil de Loisirs de Paimbœuf

22 bis rue Pierre Chevry - 0240275621
Horaires: les mercredis de 7 h 15 à 19h00 et pendant les vacances scolaires de 7 h 30 à 18h30
Directrice: Manon Relet

Accueil de Loisirs de Paimbœuf

Un programme d'activités est distribué et affiché dans les écoles en amont des mercredis.

📍 Accueil de Loisirs de Corsept

10 rue des Prés - 0240276130
enfance.corsept@csc-mireillemonyon.fr
Horaires: les mercredis de 7 h 15 à 19h00 et pendant les vacances scolaires de 7 h 30 à 18h30
Directrice: Jessica Robart

Accueil de Loisirs de Corsept

📍 Périscolaire

de la scolarisation à la fin CM2.

Horaires de fonctionnement:
dès 7 h 15 jusqu'à l'heure d'entrée en classe
et de l'heure de sortie de classe jusqu'à 19h00.

■ **Paimbœuf:**
0240275621 - 22 bis rue Pierre Chevry à Paimbœuf

■ **Corsept:**
0240276130 - 10 rue des Prés à Corsept

📍 Pause méridienne

Les animatrices de l'accueil de loisirs assurent également l'animation de ce temps auprès des enfants des deux écoles primaires de Paimbœuf. En partenariat avec les agents municipaux, ils ont à cœur de proposer des activités de qualité pour favoriser la détente et le vivre ensemble.

📍 Animations diverses dans l'année

Les accueils de loisirs de Paimbœuf et Corsept organisent régulièrement des temps festifs afin de partager des moments de partage avec les enfants et les familles: Jeux en fête, chasse à l'œuf, Festival Croq' la scène, projets intergénérationnels, passerelle vers la maison des jeunes...

📍 TARIFS ENFANCE

Le Conseil départemental, les municipalités de Paimbœuf et de Corsept soutiennent l'accès aux loisirs des enfants, pour les familles aux faibles revenus. Renseignements auprès des CCAS à la mairie des deux communes. Différentes modalités de règlement sont possibles, ex: chèques vacances, CESU, etc. Pour plus de renseignements contactez le CSC.

Tarifs ALSH

QF	Formules d'inscriptions	Habitants CCSE*				QF	Formules d'inscriptions	Habitants CCSE*			
		1 ^{er} enf.	2 ^e enf.	3 ^e enf.	Au-delà			1 ^{er} enf.	2 ^e enf.	3 ^e enf.	Au-delà
0 à 273	●	8,36 €	7,76 €	7,10 €	6,69 €	1068 à 1332	●	16,84 €	15,65 €	14,31 €	13,47 €
	◐✕	6,26 €	5,82 €	5,33 €	5,01 €		◐✕	12,63 €	11,75 €	10,74 €	10,10 €
	◑	4,18 €	3,88 €	3,54 €	3,34 €		◑	8,42 €	7,83 €	7,15 €	6,74 €
274 à 539	●	12,25 €	11,38 €	10,41 €	9,79 €	1333 à 1598	●	18,37 €	17,08 €	15,62 €	14,70 €
	◐✕	9,19 €	8,54 €	7,80 €	7,35 €		◐✕	13,78 €	12,81 €	11,71 €	11,02 €
	◑	6,12 €	5,69 €	5,20 €	4,90 €		◑	9,19 €	8,54 €	7,80 €	7,35 €
540 à 804	●	13,78 €	12,81 €	11,71 €	11,02 €	1599 et +	●	19,90 €	18,50 €	16,92 €	15,93 €
	◐✕	10,34 €	9,61 €	8,78 €	8,27 €		◐✕	14,93 €	13,87 €	12,68 €	11,94 €
	◑	6,88 €	6,40 €	5,86 €	5,51 €		◑	9,95 €	9,25 €	8,45 €	7,96 €
805 à 1067	●	15,31 €	14,23 €	13,02 €	12,25 €						
	◐✕	11,48 €	10,67 €	9,75 €	9,19 €						
	◑	7,66 €	7,12 €	6,51 €	6,12 €						

● Journée complète
◐✕ Demi-journée et repas
◑ Demi-journée

* Pour les tarifs des habitants hors CCSE, se renseigner au centre socioculturel.

**Tarifs APS au 1/4 d'heure
du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023**

Quotient familial	Habitants CCSE*			
	1 ^{er} enf.	2 ^e enf.	3 ^e enf.	Au-delà
0 à 273	0,57 €	0,53 €	0,48 €	0,46 €
274 à 539	0,62 €	0,57 €	0,53 €	0,49 €
540 à 804	0,69 €	0,64 €	0,58 €	0,55 €
805 à 1067	0,75 €	0,70 €	0,64 €	0,60 €
1068 à 1332	0,82 €	0,76 €	0,70 €	0,65 €
1333 à 1598	0,91 €	0,84 €	0,77 €	0,73 €
1599 et +	1,00 €	0,92 €	0,84 €	0,79 €

* Pour les tarifs des habitants hors CCSE, se renseigner au centre socioculturel.



Portail Familles

Le Portail Familles est disponible sur Internet pour réaliser vous-même les inscriptions à l'accueil de loisirs et l'accueil périscolaire de votre enfant.

Pour tout renseignement, adressez-vous à l'accueil du CSC.



Accompagnement à la scolarité

Contact: Lydie Vautier au 0240275621

Parce que la question de la réussite éducative est une préoccupation partagée par l'ensemble du réseau des acteurs éducatifs du territoire (parents, écoles et associations), le CSC se mobilise pour favoriser l'épanouissement scolaire des enfants en les accompagnant eux et leurs familles autour de ce projet de réussite éducative. Le CSC propose 4 cycles à destination des élèves des écoles primaires de Paimbœuf et Corsept, le soir, après l'école, à partir du CP.

CLAS: Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

☺ À Paimbœuf

- Le lundi pour les élèves de Cp, Ce1 et Ce2 de l'école des 4 Amarres de 16h00 à 18h00
- Le mardi pour les élèves de l'école du Sacré Cœur de 16h30 à 18h30
- Le jeudi pour les élèves de Ce2, Cm1 et Cm2 de l'école des 4 Amarres de 16h00 à 18h00

☺ À Corsept

- Le mardi pour les élèves des écoles Camille Corot et Sainte Thérèse de 16h15 à 18h15

Chaque enfant s'inscrit pour un atelier de 2 heures, **chaque semaine, de la rentrée de novembre à la fin de l'année scolaire**. Lors de ces ateliers, l'enfant pourra renforcer ses compétences et sa confiance en lui grâce à des activités ludiques et pédagogiques en lien avec sa scolarité. Il pourra développer de nouvelles compétences grâce à l'entraide du groupe. L'équipe d'adultes accompagnateurs l'encouragera à développer sa curiosité en lui proposant des activités diverses et variées. Tout est prétexte à apprendre avec plaisir et dans la bonne humeur!

- Période: démarrage des cycles à partir du lundi 7 novembre 2022 et jusqu'à la fin de l'année scolaire. Une séance par enfant chaque semaine, sauf pendant les vacances scolaires.

Tarif: adhésion à l'association

Plusieurs ateliers à destination des parents des enfants inscrits à un cycle seront proposés dans l'année afin d'accompagner leur enfant sereinement: ateliers parents enfants sur la cuisine, les jeux de société, les livres... découverte des outils informatiques, ateliers d'échanges, ateliers bien-être...



Famille Parentalité



Contact : Élodie Hetru au 0244060157 ou 0646700428

Être parents ça ne s'apprend pas tous les jours mais ça se vit au quotidien. Pour accompagner cette formidable et délicate aventure de la parentalité, le CSC s'implique auprès des familles pour entendre, comprendre et soutenir leurs préoccupations mais aussi pour partager des moments de complicité.

➔ LAEP

Le Lieu d'Accueil Enfant Parents est un espace de convivialité, d'écoute, de jeux partagés et de parole qui favorisent la rencontre et l'échange entre enfants et parents. **Accueil anonyme et gratuit chaque vendredi de 9h 15 à midi.**

- Durant les périodes scolaires à l'Accueil de Loisirs de Paimbœuf
- Durant les vacances scolaires à la ludothèque de Corsept

➔ Soirées thématique parentalité

Le CSC organise une fois par trimestre une soirée débat avec intervenants pour apporter un éclairage sur une thématique repérée au sein des groupes de soutien à la parentalité : comment mieux gérer l'autorité parentale, comment mieux vivre la séparation, être parents d'ados, apprendre à modérer l'usage des écrans, conseils pour les 6 premiers mois du bébé... Les familles - en qualité de premiers experts en parentalité - sont encouragées à organiser et à animer la soirée avec l'appui des professionnels.

➔ Aide aux départs en vacances

Vous souhaitez partir en vacances en familles? Vous avez un projet de séjour mais pas forcément les moyens de le réaliser?

Le centre socioculturel vous accompagne en mobilisant des dispositifs dédiés ou concrétiser avec vous l'organisation matérielle et financière de ce projet. Vivez en famille des moments de liberté, de répit et de partage.

Un projet où vous serez accompagné avant, pendant et après votre séjour.

➔ Café des parents

Chaque jeudi matin, après avoir déposé les enfants à l'école, un groupe de parents - accompagné de professionnels - se retrouve autour d'une collation pour un échange de pratiques parentales autour de l'éducation des enfants et le rapport à l'école.

Lieu : ALSH de Paimbœuf - Accès libre.

Ludothèque Ludomino

La ludothèque est un espace coloré, de rencontres et de découverte pour jouer seul, en famille ou entre amis. Pas d'âge pour venir à la ludo : nous avons des jeux pour tous les goûts et tous les âges!

Le jeu sur place est gratuit et nous proposons aux habitants un système d'emprunt de jouets, jeux de société ou grands jeux en bois.

Conditions d'emprunt :

Une carte d'adhérent ludothèque vous est proposée à l'accueil du centre socioculturel. Cette carte d'un montant de 20 € comprend votre adhésion à l'association et la possibilité d'emprunter un nombre illimité de jeux dans l'année sous condition de 3 jeux pour 3 semaines par emprunt.)

C'est grâce aux bénévoles que la ludothèque pourra se développer, alors si vous avez une âme de joueur ou que vous venez souvent avec vos enfants, l'équipe sera ravie de expliquer comment vous pouvez vous investir.

Adresse : 2 place de l'Église - 44560 Corsept

Téléphone : 02 40 39 79 11 (aux heures d'ouvertures)

Courriel : ludotheque@csc-mireille-moyon.fr

Horaires période scolaire et vacances :

- Mercredi 10h00-12h00 et 15h00-18h00
- Samedi 10h00-12h00

Fermeture annuelle en août 2023.

Chaque 1^{er} vendredi du mois une animation sera organisée à la ludothèque de 16h00 à 22h00 (soirée à thème, barbecue, soirée dégustée...).

Viens fêter ton anniversaire à la ludo !

Vous avez la possibilité de privatiser la ludothèque un samedi après-midi de 14h00 à 17h00 pour fêter l'anniversaire de votre enfant. **Tarif :** 45 €

Renseignements et réservations au 02 40 27 51 77

 Ludothèque Ludomino  Ludomino44560





**Jeunesse
11-17 ans**



Contact : Justine Rouleau au 0240275433 ou 0628684943

L'adolescence est une période charnière dans le développement de chaque individu. Son accompagnement doit être perçu comme un investissement pour l'avenir de notre société. Le CSC s'engage auprès des jeunes et de leur famille sur les champs des loisirs, de l'émancipation et de l'engagement citoyen pour le bien-être de tous.

Maison des Jeunes de Paimbœuf

Adresse : Pôle Jeunes, 65 boulevard de l'Astrolabe à Paimbœuf (face au collège)
Tél. 02 40 27 54 33 ou 06 28 68 49 43
Courriel : jeunesse@csc-mireillemoyon.fr

Maison des Jeunes de Corsept

Adresse : 10 rue des Prés à Corsept
Courriel : jeunesse@csc-mireillemoyon.fr
Tél. 06 28 68 49 43

■ Ouverture en période scolaire :

Jour	Paimbœuf	Corsept
Mardi	16 h 45-18 h 00 Soutien et accompagnement scolaire	
Mercredi	14 h 00-16 h 00 = Activité	
	16 h 00-18 h 00 = Accueil libre	
Vendredi	16 h 30-18 h 30	
	Soirée en fonction du programme d'animation	
Samedi	Ouverture journée complète 10 h 00-17 h 00 en accueil libre	

■ Ouverture lors des vacances scolaires : du lundi au vendredi de 14 h 00 à 18 h 00 + soirées et matinées selon le programme d'activités.

À Paimbœuf et à Corsept, les adolescents sont accueillis par des professionnels dynamiques. Ces derniers ont à cœur de proposer, tout au long de l'année, des activités de qualité comme la construction de projets, de temps forts, de sorties et de rencontres avec les familles.

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux :

- Pôle Jeunes
- ju et lucas

👉 Goûter Papote

Ces temps seront des moments conviviaux à partager autour d'un goûter, après les cours. Ils seront destinés à : évoquer avec vous des sujets d'actualité, mettre en place de nouveaux projets, organiser des soirées...

■ Destiné aux jeunes de + de 13 ans tous les vendredis de 17 h 00 à 18 h 30

👉 Des animations au collège

Les animateurs interviennent également auprès des jeunes, scolarisés au collège Louise Michel de Paimbœuf sur la pause méridienne :

■ tous les jeudis pour un temps « ludothèque ».

👉 Des temps « passerelle »

Afin de faciliter le passage du centre de loisirs à la maison des jeunes, des rencontres sont organisées plusieurs fois dans l'année.

Ces animations ont pour but de rassurer et de donner envie de poursuivre l'aventure collective.

👉 Des séjours

L'été est propice pour les jeunes par le biais de séjours collectifs, riches d'activités, de découvertes et d'apprentissage du vivre ensemble.

Détails chaque année dans le Guide Été diffusé par la CCSE.

Adhésion obligatoire pour les temps d'activités, sorties et accueils.





Prévention Insertion Solidarité



Contact : Marina Chupin au 02 44 06 01 56
ou 06 38 96 57 46 - Facebook Marina CSC Paimbœuf

Dans une société hypermédiatisée et interconnectée devenue de plus en plus complexe et exigeante, l'action sociale de proximité a toute sa place afin d'accompagner les parcours de vie de chaque individu. Le CSC et ses partenaires se donnent pour mission de réduire les inégalités et de prévenir les ruptures en se plaçant au plus près des populations fragilisées dans un esprit de soutien, d'orientation et de solidarité active.

JEUNES MAJEURS 16-25 ANS

🕒 Action jeunes

Le CSC propose à des jeunes âgés de 16 à 25 ans, habitants le territoire Sud Estuaire, d'intégrer un dispositif de remobilisation collective pour travailler leur insertion sociale et professionnelle. Période de novembre 2022 à juin 2023.

🕒 Relais info Jeunes 16-30 ans

Le Relais d'Information Jeunesse accueille les jeunes de 16 à 30 ans. L'accueil est anonyme et gratuit. Tu peux venir t'informer sur l'emploi, la formation, le logement, les loisirs, la santé... Tu peux aussi demander un accompagnement individuel si tu as besoin d'un coup de pouce! c'est aussi un lieu de rencontre et de convivialité avec possibilité d'utiliser le foyer en libre accès (billard, baby, jeux de société, espace détente...).

- Jeudi après-midi, Maison des Jeunes de Paimbœuf
65 bd de l'Astrolabe - 44560 Paimbœuf - à partir de 14h00

INSERTION PRÉVENTION SOCIALE

🕒 Accueil social de proximité

Le CSC, le CCAS de Paimbœuf, l'Espace Départemental des Solidarités de Saint-Brevin et le Secours Catholique s'unissent pour l'animation d'un temps d'accueil de proximité. L'objectif de ce rendez-vous hebdomadaire est de partager un moment convivial, tout en proposant un espace d'informations et d'accompagnement à la vie quotidienne.

Lieu : CSC Paimbœuf tous les vendredis à partir de 9 h 00

Au programme

- Le matin à partir de 9h00 : navette aide alimentaire (bénéficiaires Restos du Cœur), café papote et atelier cuisine (avec possibilité de déjeuner sur place)
- L'après-midi dès 13h30 : animations conviviales

🕒 Accompagnement projets habitants

Vous souhaitez concrétiser vos envies d'agir ; vos envies de faire ensemble ou d'intégrer un de nos projets :

- Autofinancement de projets collectifs
- Bourses aux vêtements et vide-greniers
- Organisation d'événementiel (soirées conviviales, animations diverses, sorties culturelles...)

N'hésitez plus, contactez-nous !

🕒 Cohabitation intergénérationnelle solidaire

Afin que notre territoire reste attractif, le CSC, la CCSE et Adelis s'associent afin de porter un projet de la cohabitation solidaire. Son objectif est de mettre en relation des saisonniers jeunes de moins de 30 ans à la recherche d'un logement et des habitants de la CCSE disposant d'une solution d'hébergement (chambre, studio aménagé...).

Si vous êtes propriétaire ou locataire (sous conditions) d'un logement et que ce projet vous intéresse, n'hésitez pas à revenir vers nous pour vous faire accompagner dans cette démarche.

🕒 Atelier collectif à destination des bénéficiaires RSA

Le Département, en collaboration avec le CSC, Retz Activités, le CCAS et l'Épicerie Solidaire - accompagné par un groupe de bénéficiaires du RSA - proposent des ateliers collectifs afin de valoriser et de développer les compétences de chacun dans un esprit de d'entraide et de convivialité.

🕒 Apprentissage du français

Encadré par une équipe de bénévoles, l'atelier d'apprentissage du français est destiné à un public adulte. De manière ludique et dans une ambiance conviviale, les séances s'articuleront autour du travail oral et écrit du français.

Sur demande. Renseignements auprès de l'accueil du CSC.

🕒 Atelier bien-être

Dans une ambiance chaleureuse, venez vivre un moment de détente avec Nassima et Marina. Au programme : soin du visage, coupes de cheveux, astuces beauté et papotage illimité.

- Le 1^{er} lundi de chaque mois de 14h30 à 17h00.
- Sur inscription. Participation 1 €





60 ans et +

Contact: Steven Barbier au 02 44 06 01 58 ou 06 29 79 57 52

Nous sommes tous confrontés un jour à l'avancée en âge. Pour ne plus considérer cette évolution naturelle comme un problème mais plutôt comme une composante essentielle et nos sociétés, le CSC s'engage sur trois volets d'intervention; la prévention des effets du vieillissement, l'animation et la convivialité et le renforcement du lien social à partir de propositions adaptées et innovantes en direction de nos aînés.

PRÉVENTION DES EFFETS DU VIEILLISSEMENT

🕒 Gym Douce

Se muscler en douceur, automassages, étirements, respiration...

Cours: le mardi de 10h30 à 11h30

Démarrage: mardi 13 septembre

Tarif annuel: adhésion CSC + 90 € (-50 % pour le 2^e membre de la famille)

Intervenante: Blandine Gauvrit

🕒 Atelier détente (méditation, relaxation, yoga)

Faute d'exercice, surtout à l'âge de la retraite, la mémoire se verrouille et l'activité cognitive s'ankylose... À partir d'ateliers variés et ludiques mêlant gymnastique cognitive et d'équilibre, vous allez reprendre confiance, retrouver des intérêts, vous détendre et rire!

■ Jour/ heure et tarif à définir (se renseigner à l'accueil).

Démarrage: mi-septembre (jour de l'atelier à définir)

Tarif: adhésion CSC + 50 € par trimestre

🕒 Gardez votre mémoire en pleine forme!

10 ateliers pour travailler votre mémoire en collaboration avec la MSA.

NOUVEAU

■ Atelier: les mardis et jeudis de 9h30 à 12h00

Démarrage: du 8 novembre au 8 décembre 2022

Tarif: adhésion CSC + 10 €

Sur inscription au 02 40 41 30 83 (10 personnes maximum!)

🕒 Cap Bien-être!

Arrivé à l'âge de la retraite, les situations ou événements qui favorisent l'anxiété au quotidien peuvent se multiplier. Cet atelier en collaboration avec la MSA est un parcours composé de 4 étapes collectives d'environ 2h45 chacune, suivi d'un entretien individuel avec l'animateur afin de gérer au mieux ses émotions et son stress au quotidien.

Démarrage: début d'année 2023 / 12 personnes maximum

Tarif: adhésion au CSC + 10 €

Vous pouvez déjà vous manifester si vous êtes intéressés au 02 40 27 51 77.

🕒 Gestion du sommeil et des émotions

Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux l'appréhender et découvrir le pouvoir des huiles essentielles pour gérer vos émotions et améliorer la qualité de votre sommeil au travers d'exercices pratiques.

NOUVEAU

Cours: 3 ateliers de 1h30

Démarrage: début d'année 2023 / 10 personnes maximum

Tarif: adhésion CSC

Intervenante: Nadège Planche

Vous pouvez déjà vous manifester si vous êtes intéressés au 02 40 27 51 77.

🕒 Voyage olfactif

Au travers de cet atelier, vous allez pouvoir découvrir différentes expériences odorantes qui vous feront voyager dans le monde et nos régions et qui vous amèneront à des souvenirs d'antan et vous procureront des émotions certaines. Chaque participant pourra également confectionner une brume aromatique apaisante.

NOUVEAU

Cours: 6 ateliers de 1h30

Démarrage: début d'année 2023 / 8 personnes maximum

Tarif: adhésion CSC

Intervenante: Nadège Planche

Vous pouvez déjà vous manifester si vous êtes intéressés au 02 40 27 51 77.

🕒 Cycle d'ateliers tablettes et smartphone

C'est en partenariat avec l'ASEPT (Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires) que nous organisons régulièrement sur tout le territoire des cycles de 10 séances pour vous familiariser avec les outils numériques et apprendre à utiliser Internet. Les ateliers sont animés par un professionnel du numérique.

Tarif: adhésion CSC + 10 € - Renseignements à l'accueil du CSC

ANIMATIONS ET CONVIVIALITÉ

🕒 Pyramide, le jeu

Venez (re)découvrir ce jeu célèbre des années quatre-vingt-dix, toujours stimulant et amusant avec un groupe d'habitants convivial et passionné.

■ Tous les lundis et vendredis à partir de 14h15 (y compris lors des vacances scolaires) au sein de la Maison des jeunes de Corsept (10 rue des prés).

Démarrage: lundi 5 septembre

Tarif annuel: adhésion CSC

🕒 Jeux de société

Si vous aimez jouer, venez-vous amuser avec ce groupe d'habitants autour de jeux divers et variés.

■ Tous les jeudis de 14h00 à 17h00 au Centre Socioculturel

Démarrage: jeudi 8 septembre

Tarif annuel: adhésion au CSC

🕒 Questions pour un champion

Venez retrouver ce jeu culte animé par Alain qui amène son matériel, ses questions (adaptée pour les petits comme pour les grands), mais aussi ses buzzers. Et même si ce n'est pas Julien Lepers, nous pouvons vous assurer que l'ambiance sera de la partie. Si vous souhaitez simplement être spectateur parce que vous êtes timide? C'est possible, mais vous verrez qu'on se prend vite au jeu.

■ Un mercredi sur deux de 14h00 à 16h00 au Centre Socioculturel

Démarrage: mercredi 14 septembre

Tarif annuel: adhésion au CSC

Des temps forts sont à venir durant l'année (thé dansant, concours de belote, etc.) restez attentifs!

RENFORCEMENT DU LIEN SOCIAL

🕒 Séniers Solidaires en Sud Estuaire

Vous souhaitez vous mobiliser pour le mieux vieillir sur notre territoire, lutter contre l'isolement de nos aînés et la déliquescence du lien social, venez nous rejoindre au sein de ce projet de solidarité et de citoyenneté innovant. Renseignements auprès de l'accueil du CSC

Vous souhaitez vous aussi donner de votre temps afin de réaliser des visites de courtoisie?

Nous sommes à la recherche de personnes volontaires! Des temps de formation sont organisés à destination des habitants volontaires en collaboration avec les petits frères des pauvres. Si vous souhaitez plus de renseignements, vous pouvez nous contacter au 02 40 27 51 77.

Conditions des Pratiques amateurs

- Les activités de pratiques amateurs ne seront maintenues qu'à la condition d'un nombre d'inscrits suffisant sur chaque atelier au premier trimestre.
- Les activités se déroulent de mi-septembre à fin juin sur 33 séances en moyenne pour une saison, hors vacances scolaires.
- La cotisation est due au titre de la saison, elle est payable au plus tard au 1^{er} novembre mais peut être réglée en trois fois (avec possibilité d'encaissements échelonnés).
- Les deux premières séances sont des séances découvertes, au-delà la cotisation annuelle sera due.
- Les activités ne sont pas remboursables sauf cas de force majeure (crise épidémiologique, catastrophe naturelle, état d'alerte nationale...) ou sur présentation d'un certificat médical d'inaptitude.
- Vous avez également la possibilité de régler par Coupon Sport ou prise en charge par les CE.
- Pour les activités proposées par les associations partenaires, la cotisation est à régler directement auprès de l'intervenant.
- Certaines activités bénéficient d'une réduction lors d'une deuxième inscription familiale.



Pratiques amateurs

✈ ÉVEIL ENFANCE 2-6 ans

⌚ Éveil danse - Association J'Danse

Le jeudi

- 16 h 45-17 h 30 Bébé-danse (2/3 ans)
- 17 h 45-18 h 30 Éveil à la danse (4/5 ans)

Tarifs: Frais d'adhésion 15 € (assurance + Sacem) + 140 € règlement auprès de l'intervenante -10 % à partir du 2^e cours ou personne de la même famille (parents/enfants/fratrie)

Démarrage: jeudi 15 septembre 2022

NOUVEAU

⌚ Atelier « Expression et imagination »

Partager les joies d'une aventure de groupe, explorer l'espace, imaginer des lieux, des personnages et vivre des histoires passionnantes. **Dans cet atelier, on joue, on chante, on mime, on danse et surtout on rit!** Douceur, bienveillance et écoute sont de la partie. Cet atelier est ouvert aux enfants à partir de 5 ans.

- Mercredi de 14 h 00 à 15 h 00

Intervenante: Virginie Champagne - Comédienne/metteuse en scène

Tarifs: 90 € + adhésion au CSC

Démarrage: mercredi 14 septembre.

Renseignements et inscriptions: à l'accueil du CSC

NOUVEAU

⌚ (R)Éveil corporel en famille

« ÉVEIL SPORTIF ENFANT-PARENT »

DE 3 A 6 ANS. Pourquoi ne pas partager un moment rien qu'avec

voire enfant pour pratiquer avec lui des activités physiques adaptées à ses capacités? Sauter, courir, ramper, tourner, pousser, lancer... découvrir toutes les capacités de son corps (développer sa motricité globale) tout en s'amusant. Partager des moments de convivialité avec les autres par la pratique de jeux ludiques, sportifs... et familiaux! À vos baskets! Virginie vous accompagnera, en salle ou en extérieur selon les activités proposées... et la météo!

Cet atelier à destination des familles s'inscrit dans le dispositif national ICAPS (Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la lutte contre la sédentarité). Ce programme est initié par Santé Publique France et l'ARS (Agence Régionale Santé) des Pays de la Loire. L'association Le Poulp', par cette action, contribue à favoriser de manière durable l'activité physique des jeunes et de leur entourage.

- Un accompagnateur parental avec deux enfants maximum

■ Encadré par l'association de sport adapté Le Poulp

- Mercredi de 9 h 15 à 10 h 15

Tarifs: 30 € + adhésion au CSC

Démarrage: mercredi 14 septembre.

Renseignement et inscription: auprès de l'accueil du CSC

NOUVEAU



EXPRESSION ARTISTIQUE - CORPORELLE - MANUELLE

⌚ Danse classique/modern'jazz

Association J'Danse

Le jeudi

- 18 h 45-19 h 45 Classique 8-12 ans
- 19 h 45-21 h 00 Modern-Jazz 14-18 ans

Tarifs: Frais d'adhésion 15 € (assurance + Sacem) + 140 € (cours de 45 minutes/1 h 00) ou 160 € (cours de 1 h 15) règlement auprès de l'intervenante -10 % à partir du 2^e cours ou personne de la même famille (parents/enfants/fratrie)

Démarrage: jeudi 15 septembre 2022

NOUVEAU

⌚ Danse africaine - Association Benso Foli

L'association Benso Foli a pour but de faire connaître l'art et la culture Africaine en proposant des cours de danse Malienne, qui s'adresse à tous à partir de 15 ans. Pas de niveau requis pour le cours.

- Lundi de 19 h 30 à 21 h 30

Lieu: grande salle du CSC

Démarrage: lundi 12 septembre

Tarif annuel: 230 € de cotisation (auprès de l'intervenant)

Intervenant: Ibrahim Diawara

Renseignements et inscriptions: directement auprès de l'association au 0685 622803

⌚ Groupe de marche

Projet d'habitants

Vous aimez marcher, faire découvrir vos endroits favoris, monter un projet de randonnée collective... venez rejoindre ce groupe d'habitants pour de la marche active ou de la marche détente, en fonction de vos envies.

Contact et renseignement: à l'accueil du CSC au 02 40 27 51 77

NOUVEAU

🕒 Danses en ligne

Le travail sur le rythme, l'écoute de la musique, la coordination des mouvements font de la danse en ligne un vrai sport d'équipe. Attention, on plaisante et on rit aussi!

15 personnes par atelier

■ Mercredi de 17h00 à 18h00 ou de 18h00 à 19h00

Lieu: grande salle du CSC

Démarrage: mercredi 14 septembre

Intervenant: Jean-Luc Deniaud

Tarif annuel: adhésion CSC + 20 € (-50 % pour le 2^e membre de la famille)

🕒 Ateliers Arts Plastiques Association Anahata

NOUVEAU

Venez exercer, exprimer, explorer votre imaginaire en toute liberté et convivialité. **Sur le thème de l'ailleurs et à partir de techniques diverses** (graphisme, peinture, collage, écriture...) autour de documents photographiques de voyage proposés par l'Association Anahata.

■ Mercredi de 18h00 à 20h00

Démarrage: mercredi 14 septembre

Tarif: 75 € à l'année (paiement possible de 25 € au trimestre) à régler à l'intervenant

Renseignements et inscription:

Association Anahata - 0623737371

🕒 Atelier créatif Association Retz Activités

Savoir-faire et créativité manuelle animent ce groupe à partir de différentes techniques de créations artistiques: peinture, collage, tissage, mosaïque, confection d'objets.

■ Mardi de 14h00 à 16h30

Lieu: salle d'activité du CSC

Démarrage: mardi 13 septembre

Renseignements et inscriptions auprès de Retz'Activités au 0967516164

🕒 Couture

Partager vos projets de couture au sein d'un groupe d'entraide technique et créative qui donneront corps à vos tissus!

■ Jeudi de 18h30 à 20h30

Démarrage: jeudi 15 septembre

Lieu: salle d'activité du CSC

Tarif annuel: adhésion CSC + 20 € (-50 % pour le 2^e membre de la famille)

Intervenante: Christiane Toucanne

🕒 Théâtre

Découverte et approfondissement du théâtre aux moyens d'expression corporelle, travail de la voix, jeux d'improvisation... pour ainsi cultiver sa créativité et son imagination.

■ Groupe 7/10 ans: 17h00-18h30

■ Groupe 11/14 ans: 18h30-20h00

■ Groupe 15 ans et +: 20h00-21h30

Lieu: salle d'activité du CSC

Démarrage: vendredi 16 septembre

Tarif annuel: adhésion CSC + 100 € (-50 % pour le 2^e membre de la famille)

Intervenante: Isabelle Perrin - Comédienne/metteuse en scène

🕒 Brigade d'Intervention Populaire et Poétique Paimbotine (La BIPPP)

Venez rejoindre cette troupe amateur composée de chanteurs, musiciens, poètes, conteurs comédiens en herbe... pour des créations artistiques originales mêlant convivialité et fantaisie sous la conduite bienveillante de Karen Maldonado, artiste professionnelle. **Tous les talents sont bienvenus!** Participation à différentes manifestations culturelles à prévoir dans l'année.

Renseignement et inscription: auprès de l'accueil du CSC



RELAXATION - BIEN ÊTRE

🕒 Sophrologie - Relaxation « Instant à Soi »

Fatigue, surmenage, manque de sommeil, ruminations, peurs, angoisses... Ras-le-bol! Stop "JE" décide de changer... **La sophrologie est une méthode efficace et simple où la respiration et le corps sont valorisés.** Mieux se connaître, renforcer ses ressources personnelles, améliorer son sommeil, gérer son stress etc. Je vous propose:

■ 14 séances (dont une en individuelle),

Le vendredi, tous les 15 jours de 20h00 à 21h30

Démarrage: sept/oct 2022 à juin 2023

Tarif: 140 € (à régler à l'intervenante) - RDV & Infos

■ Séance hebdomadaire, le mercredi de 11h00 à 12h00

Démarrage: 5 octobre au 7 juin

Tarif: 3 sessions de 8 séances soit 24 séances à 200 €, soit 8 séances à 70 € (à régler à l'intervenante)

NOUVEAU

RDV & Infos: Corinne Bichaud - Sophrologue à Paimbœuf

Tél.: 0669716948 - Courriel: corinne.sophro.bichaud@orange.fr.

🕒 L'Art de la respiration

NOUVEAU

Respirer, c'est non seulement faire du bien à son corps et son esprit, mais c'est aussi s'ancrer pleinement dans le monde. Aujourd'hui nous oublions de respirer ou bien nous hyperventilons. **En réapprenant à respirer par le nez, chaque inspiration est comme une renaissance et tout devient possible.** Devenir acteur de sa respiration, grâce aux différentes techniques que je vous enseignerai, est le gage d'une vie harmonieuse. Et pour mieux appréhender l'expiration, je vous accompagnerai au basson!

■ Lundi de 18h00 à 19h30

Tarif: 130 € l'année à régler à l'intervenante

Démarrage: lundi 12 septembre.

Intervenante: Florence Besseau

Contact, renseignements et inscriptions: 0784345911
flowsolair@outlook.fr

🕒 Yoga

Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires, et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.

■ Mardi de 11h30 à 12h30

Démarrage: mardi 13 septembre

Tarif: adhésion CSC + 90 € (-50% pour le 2^e membre de la famille)

Intervenante: Blandine Gauvrit



ATELIER CUISINE

Association Retz Activités

Un groupe convivial au cœur duquel bon goût et recettes faciles font bon ménage.

■ Jeudis de 9h00 à 12h00

Lieu: cuisine du CSC

Démarrage: jeudi 15 septembre

Renseignements et inscriptions auprès de Retz'Activités au 0967516164



INCLUSION NUMÉRIQUE

Que vous soyez débutant ou geek confirmé, vous trouverez une ressource adaptée auprès de notre Animateur Multimédia/Conseiller Numérique en fonction de vos besoins: initiations à l'usage d'un ordinateur, utilisation traitement de texte, navigation web, utilisation tablette et smartphone, conseil sécurité et achat multimédia...

Pour accéder au service d'accompagnement numérique vous devrez vous munir du Pass Informatique au tarif de 20 € (dont 10 € d'adhésion CSC compris) pour bénéficier de 10 séances d'accompagnement numérique. Le Pass est valable de septembre à août, renouvelable dans l'année (au tarif de 10 €), mais non remboursable en cas de séances non utilisées dans l'année.

Deux réunions d'information pour évaluer votre niveau et vos attentes afin de constituer les groupes lundi 12 septembre à 10h00 ou jeudi 15 septembre 18h30.

Fiche de positionnement, renseignements et inscription: à l'accueil du CSC

Vie associative et culturelle



🕒 Jeux en fête

Du 23 et 28 janvier 2023

Salle Cutullic

L'évènement ludique est de retour. Découvrez ou redécouvrez ce rendez-vous annuel pour jouer et vous amuser.

🕒 Portes ouvertes

Samedi 17 septembre 2022 à partir de 16h00

Pour la première fois le centre socioculturel vous ouvre ses portes pour vous faire rencontrer les animateurs qui animeront toute l'année les activités du CSC. Démonstrations et initiations gratuites seront au rendez-vous de cette après-midi pleine de surprises! Nous enchaînerons ensuite sur un repas d'habitants partagé avant de partir tous ensemble à l'édition paimbotine du Plein de Super à 20h00.

🕒 Semaine de la Parentalité

Avril 2023

Les professionnels du territoire s'associent pour vous offrir une semaine d'animations autour du lâcher-prise, sous forme d'ateliers, de spectacles, de rencontres etc.

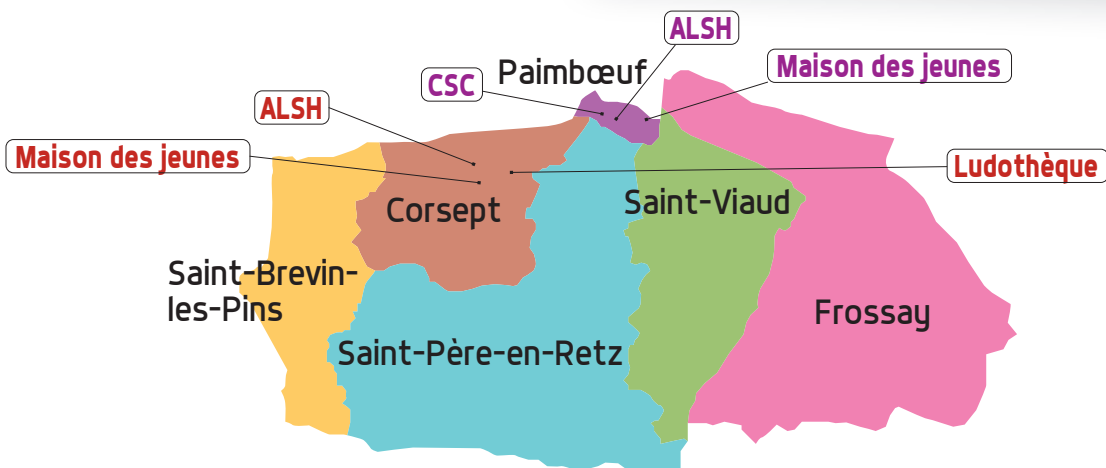
🕒 Détours à Paimbœuf

4 et 5 septembre 2023

Comme tous les ans, depuis 7 éditions, le programme artistique est varié. Déambulations théâtrales, expériences, performances artistiques, croisière, banquet et concerts s'entremêleront durant ces deux jours.

Spectacles gratuits.

Réservations obligatoires pour certains spectacles à l'office de tourisme.



L'association est agréée « Animation globale et coordination » par la CAF et « Jeunesse et Éducation Populaire » par l'État.

AVEC LE SOUTIEN DE : La CAF, La MSA, La CARSAT, La Communauté de Communes du Sud Estuaire, Le Conseil Départemental, La Ville de Paimbœuf, La Ville de Corsept, La conférence des financeurs - agirseniors.loire-atlantique.fr



LE CENTRE SOCIOCULTUREL EST AUSSI ADHÉRENT À LA FÉDÉRATION DES CENTRES SOCIAUX DE LOIRE-ATLANTIQUE

