

Votre équipe « ADÉQUAT »

Marie ERROTABÉRIA
Animatrice-référente activités et accueil

Tiphaine DUPONT
Animatrice jeunesse

Maëva GIRONDE
Référente Famille

Nathan DUBOIS
Coordinateur

Pascale RIVIÈRE
Animatrice enfance et sénior

Hadrien DELAGE
Responsable du centre de loisirs « la Ruche »

Ingrid PICHARD
Gestionnaire administrative

Margot LAC
Animatrice enfance et sport

Delphine GUY
Directrice d'Adéquat

Où trouver vos activités « Adéquat » ?



CENTRE SOCIAL
ADÉQUAT

2024-2025

ADÉQUAT
La réponse !

Bienvenue à Adéquat !
nous vous accueillons ...

Lundi : 9h à 17h
Mardi : 9h à 12h et de 14h à 16h30
Mercredi : 9h à 12h
Judi : 9h à 12h et de 14h à 16h30
Vendredi : 9h à 12h

Place de l'église - 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT

04 70 67 12 63 accueil.adequat@gmail.com



Bourbon-l'Archambault
Buxières-les-Mines
Franchesse
Gipcy
Louroux Bourbonnais
Saint-Aubin le Monial
Saint-Hilaire
Saint-Plaisir
Vieure
Ygrande

BIENVENUE

MERCI AUX PARTENAIRES



ASSOCIATION ADÉQUAT

CENTRE SOCIAL
Place de l'église - 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
Tél. : 04 70 67 12 63
accueil.adequat@gmail.com - www.adequat03.com



pour ...

GARDER VOS ENFANTS !

CENTRE DE LOISIRS « LA RUCHE »

Vacances scolaires

Pour les enfants de 3 à 12 ans, durant les vacances scolaires*
(*Hors Noël et 2 dernières semaines d'août).

Mercredis

L'accueil, le mercredi se fait en journée et/ou demi journée.
Tarif journée appliqué



CONTACT : acm.laruche@gmail.com



pour ...

VOTRE FAMILLE !

FAMILLE / PARENTALITÉ

Trouvez des réponses aux besoins des familles. Des animations ludiques et intergénérationnelles sont mises en place. Les habitants sont les bienvenus pour réaliser des projets autour de la parentalité.



CONTACT : famille.adequat@gmail.com



pour ...

VOUS ACCOMPAGNER !

RELAIS D'ACCUEIL

Adultes en situation de handicap léger retrouvez-nous les jeudis (périodes scolaires). **Activités** culturelles, sportives, manuelles, etc ... encadrées par une salariée et des bénévoles aux diverses compétences (bricolage, arts plastiques, origami, etc...)



CONTACT : famille.adequat@gmail.com



pour ...

CRÉER DU LIEN !

VIE ASSOCIATIVE

Informer, former, accompagner, faire du lien entre forces vives du territoire (porteurs de projets, associations)



CONTACT : coordo.adequat@gmail.com



pour ...

RESTER DANS LE COUP !

BIEN VIEILLIR

Dès 55 ans participez aux **ateliers** équilibre, nutrition, mémoire, numérique et des **conférences** sur les thématiques prévention santé sont mis en place régulièrement afin de proposer des actions permettant de bien vieillir sur notre territoire.



CONTACT : senior.adequat@gmail.com



pour ...

VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES !

Lieu de vie et d'accueil où tous les habitants peuvent venir travailler, trouver un accompagnement, de l'écoute, partager de bons moments avec des personnes de confiance.

ACCUEIL - TIERS-LIEU - SERVICES ET ACTIVITÉS

Orientation dans vos démarches auprès de nos partenaires (CPAM, CAF, Pôle Emploi ...);

Apprentissage numérique collectif dans une démarche éthique

Écoute des problématiques de chacun, des besoins...

Espace de travail mis à disposition avec ordinateurs, imprimante...

Espace détente : discussions et échanges conviviaux autour d'un thé ou café, coin bouquins ...



Lundi : 9h à 17h
Mardi : 9h à 12h et de 14h à 16h30
Mercredi : 9h à 12h

Jeudi : 9h à 12h et de 14h à 16h30
Vendredi : 9h à 12h

CONTACT : accueil.adequat@gmail.com



pour ...

LES JEUNES !

SERVICE JEUNESSE

Accueil de jeunes, âgés de 13 à 25 ans, qui ont un besoin, une envie, une problématique, un projet, sur n'importe quel sujet : écoute, accompagnement et orientation.

- Espace d'information
- Espace d'accompagnement individuel (pour des projets personnels)
- Espace d'accompagnement collectif (pour des projets de groupe)
- Espace d'animation : un programme de sorties culturelles, des «découvertes», des séjours (une fois par trimestre).



CONTACT : jeunesse.adequat@gmail.com



pour ...

VOUS DIVERTIR !

ANIMATIONS ITINERANTES

Passions mobiles : activités organisées dans différentes communes, en réponse aux besoins exprimés par les habitants :

- Aquarelle
- Ateliers créatifs
- Feldenkrais
- Couture
- Danse africaine
- Guitare
- Gym douce et gym tonic
- Sophrologie
- Yoga
- Vélo
- Astrologie

Les activités conduites par les bénévoles sont accessibles gratuitement pour les adhérents. Si vous souhaitez proposer une activité qui n'existe pas sur le territoire pour l'animer ou pour y participer, si vous voulez partager votre passion en toute simplicité, sans complexes, quels que soient votre âge et votre situation : venez nous rencontrer à ADÉQUAT, nous vous accompagnerons dans ce projet.



CONTACT : accueil.adequat@gmail.com