

Centre Social et Culturel
du territoire de Chevagnes

ECHANGES

DECOUVERTE

SOLIDARITE

PROXIMITE

pour tous : enfants, ados, adultes

forme et bien-être

loisirs créatifs et culturels

activités sportives...



SAISON
2023-2024



Bonjour à tous,

C'est avec très grand plaisir que je vous présente au nom de toute l'équipe du Centre Social et Culturel notre nouvelle plaquette dans laquelle vous trouverez les informations concernant les activités et les services que nous vous proposons pour la nouvelle saison 2023/2024.

Après la coupure estivale, c'est l'heure de la rentrée au Centre Social et Culturel. Les activités sportives, les activités de bien-être, les activités culturelles, les ateliers créatifs et toutes les autres activités sont autant de moments où vous pourrez apprécier convivialité et partage.

J'espère que chacun y trouvera un moyen de satisfaire ses attentes.

Nous accordons toujours un grand intérêt à vos remarques, à vos propositions et nous nous efforçons d'y répondre en proposant des ateliers divers et variés.

Une nouvelle saison s'ouvre et, avec elle, l'opportunité de s'engager dans de nouvelles animations qui favoriseront l'épanouissement de chacun et renforceront les liens qui nous unissent.

Le Centre Social et Culturel est plus que jamais un lieu de rencontres et de partage, il vous suffit de pousser la porte pour passer d'agréables moments en choisissant parmi toutes les activités celle qui vous correspondra le mieux.

Nous vous attendons nombreux.
Bonne rentrée à tous.

Jean-Louis GUY,
Président.

Infos pratiques



INSCRIPTIONS

Les inscriptions seront possibles **à partir du lundi 28 août** dans nos locaux.

COURS D'ESSAI

Pour les activités qui se déroulent sur l'année scolaire, il est possible de venir faire une séance à l'essai. Contactez nous avant pour nous prévenir.

REPRISE DES ACTIVITES

Les activités hebdomadaires **reprendront la semaine du 11 septembre** et se dérouleront jusqu'à la fin juin 2024.

PAIEMENT ECHELONNE

Si vous souhaitez régler en plusieurs fois, dites-le nous, nous établirons les modalités ensemble.

ACTIVITES SPORTIVES

Pour les activités sportives, le certificat médical n'est plus obligatoire mais nous vous invitons à remplir le questionnaire santé qui vous sera remis à l'inscription et à aller voir votre médecin en cas de doute.

ADHESION

En devenant adhérent au centre et en versant votre cotisation annuelle (10 € par famille) vous :

- témoignez votre soutien à notre projet,
- devenez un acteur de notre association et pouvez voter lors des Assemblées Générales,
- pouvez participer aux activités régulières.

Cette adhésion annuelle et familiale est valable du 1er juillet au 30 juin de l'année suivante.





Enfance, jeunesse, famille



ATELIERS CREAKIDS

Les ateliers de loisirs créatifs "CREAKIDS" s'adressent aux enfants de 6 à 9 ans. Ils sont organisés par cycle de 6 séances. Celui qui débute le 13 septembre aura pour thème les "LEGO". Les enfants réaliseront des objets personnalisés (porte-clefs, bracelet...) et participeront à la décoration extérieure du centre social.

Mercredi de 10h à 12h au centre social du 13/09 au 18/10. Inscriptions jusqu'au 6 septembre.

Participation : 18 € le cycle de 6 séances pour les adhérents, 21 € pour les non adhérents.

COUP DE POUCE PRIMAIRE

Pour les enfants qui ont besoin d'un petit coup de pouce dans leur scolarité, nous proposons un accompagnement une fois par semaine réalisé par un(e) bénévole et en lien avec l'école.

Le lieu et l'horaire sont définis avec la famille et selon la commune de l'enfant.

Gratuit. Etre adhérent.

ACCUEIL DE LOISIRS

Notre accueil de loisirs se déroule pendant 3 semaines au mois de juillet sur la commune de Lusigny, il accueille les enfants des 10 communes adhérentes au centre social et culturel.

J'MACTIV ADOS

Le projet "J'mactiv ados" s'adresse aux jeunes de 10 à 14 ans. Organisé par cycle de 6 séances, les thématiques sont choisies avec les ados.

Cycle 1 : sports insolites

Rejoins nous pour découvrir de nouvelles expériences sportives : billard, sport dans le noir, tir à l'arc, rando connectée, vélo...

Cycle du mercredi 13 septembre au mercredi 18 octobre.

Participation : 30 € pour les adhérents, 33 € pour les non adhérents.

Cycle 2 : réalises ton panier en osier

Pendant ces 6 séances, tu apprendras l'art de la vannerie et tu repartiras avec ton panier en osier.

Cycle du 8 novembre au 13 décembre.

Participation : 15 € le cycle pour les adhérents, 17 € pour les non adhérents.

SAMEDI FAMILLES : le 30 septembre

Plusieurs ateliers parents/enfants vous sont proposés tout au long de la journée. Venez passer un bon moment en famille ! Et si maman et papa ne sont pas disponibles, l'enfant peut aussi être accompagné par tata, tonton, papy ou mamie...

Tout p'tit atelier (1 à 3 ans)

De 9h30 à 10h30, venez découvrir des comptines et réaliser leurs illustrations en gommettes ou peinture au doigt.

Atelier motricité (3 à 6 ans)

De 11h à 11h45, venez réaliser un parcours de motricité avec votre enfant.

Atelier loisirs créatifs (7 à 9 ans)

De 13h à 14h, venez créer une bougie et personnaliser son pot.

Atelier cuisine (à partir de 3 ans)

De 15h à 16h, venez cuisiner ensemble des mini-croissants avec leur pâte à tartiner maison et un bouquet de brochettes aux fruits frais.

Participation par atelier : 5 € par enfant si famille adhérente, 6 € si non adhérente.

Lieu : centre social et culturel - Inscriptions avant le 24 septembre.

VACANCES EN FAMILLE

Aux petites vacances scolaires, nous vous proposons un programme d'activités pour les enfants, les ados et les familles. Nous vous ferons passer l'information par les écoles maternelles et primaires mais n'hésitez pas à regarder notre site internet ou notre page Facebook.

SOUTIEN A LA PARENTALITE

Parce qu'être parent, ce n'est pas toujours évident, nous vous proposons des temps d'échanges sur des sujets variés : le sommeil de l'enfant, les troubles dys... N'hésitez pas à nous faire part de vos préoccupations.

ASSOCIATIONS LOCALES ET ACTIVITES ENFANTS ET ADOS

Les associations de notre secteur proposent de nombreuses activités : gym, athlétisme, basket, foot, judo, musique, tennis...

Pour vous aider, nous mettons une liste à disposition sur notre site internet : onglet "enfants/ados" puis "associations locales".



Loisirs créatifs et culturels



ANGLAIS

Welcome ! Dans une ambiance sympathique et décontractée, vous progresserez grâce à des séances ludiques adaptées à votre niveau.

Centre Social et Culturel

Groupe débutant : lundi de 15h à 16h

Groupe avancé : lundi de 16h à 17h

Participation annuelle : 30 €

CAFE NUMERIQUE

Au sein d'un petit groupe et avec l'aide de nos animatrices, vous progresserez grâce à des séances ludiques adaptées à votre niveau et à votre support (smartphone, tablette, ordinateur).

Centre Social et Culturel

Le lundi de 10h à 11h

Participation : gratuit pour les adhérents,

1 € par atelier pour les non adhérents.

CHANT

Venez découvrir le plaisir de chanter ! Dans une ambiance conviviale, cet atelier collectif vous permettra d'apprendre les bases du chant ou de vous perfectionner grâce à des exercices respiratoires et vocaux.

Les débutants sont les bienvenus.

Centre Social et Culturel

Mercredi de 19h à 20h30

Participation annuelle : 130 €

CLUB LECTURE

Rejoignez nous pour échanger autour de la lecture, partager vos coups de coeur, découvrir de nouveaux livres...

Centre Social et Culturel

Le troisième lundi du mois de 14h à 15h hors vacances scolaires

Participation : gratuit

COUTURE

Chaque semaine, couturières débutantes et aguerries se retrouvent pour progresser et échanger dans une ambiance conviviale. Pour cet atelier, chaque participante vient avec sa machine à coudre et ses fournitures.

Centre Social et Culturel

Lundi de 17h30 à 19h

Participation annuelle : 5 €



CUISINE

Un vendredi par mois retrouvez nous pour découvrir et déguster une nouvelle recette.

22/09 : tarte tatin aux tomates et tarte aux pralines rouges

20/10 : poulet en crème de fromage avec sa brochette de grenailles

17/11 : cornets de Murat (pâtisserie)

15/12 : roulade de sole aux langoustines

Centre Social et Culturel

Vendredi de 18h30 à 20h30

Participation par atelier : 7 € pour les adhérents,

8 € pour les non adhérents

DANSE DE LOISIRS

Valse, rumba, tango, cha-cha-cha, danse en ligne... Cet atelier est ouvert aux danseurs expérimentés qui souhaitent progresser et aux débutants qui ont envie d'apprendre.

Salle polyvalente de Chézy

Mercredi de 18h à 19h30

Participation annuelle : 20 €

DENTELLE AUX FUSEAUX

Venez jouer avec les fuseaux afin de réaliser les modèles de dentelle de votre choix. Les débutants sont les bienvenus.

Centre Social et Culturel

Mercredi de 17h30 à 19h

Participation annuelle : 5 €

DE FILS EN AIGUILLES

Dans cet atelier plusieurs techniques se côtoient : tricot, crochet, point de croix et point compté. Chacun(e) vient avec son matériel et réalise les créations de son choix en profitant des échanges et des conseils des bénévoles.

Centre Social et Culturel

Jeudi de 16h30 à 18h30

Participation annuelle : 5 €

LOISIRS CREATIFS

Dans cet atelier plusieurs techniques peuvent être abordées : scrapbooking, 3D, cartonnage, peinture (ex : pouring), mousse Goma Eva... Les réalisations sont donc variées. Chacun(e) vient avec son matériel de base et des commandes groupées sont faites pour certaines activités.

Centre Social et Culturel

Jeudi de 19h à 20h30

Participation annuelle : 5 €

SCRABBLE

Si vous aimez jongler avec les mots et les lettres, venez jouer au scrabble dans une ambiance studieuse et conviviale.

Centre Social et Culturel

Vendredi de 14h30 à 16h30

Participation annuelle : 5 €

VANNERIE

Vous souhaitez apprendre à réaliser un panier en osier ou une panière en rauche ? Nos trois ateliers vannerie reprendront progressivement à partir du mois de novembre. Chacun a une durée d'environ 6 séances.

Si vous êtes intéressé(e), prévenez nous, nous vous donnerons toutes les informations le moment venu.



Sport et bien-être



GYM DOUCE

La gym douce est basée sur des exercices de tonicité, de souplesse et de résistance et intègre également des étirements et de la relaxation. Ce cours permet de se maintenir en forme et de s'assouplir.

Salle polyvalente Beaulon - jeudi de 10h à 11h

Participation annuelle : 82 €

GYM ZEN RENFO

Basé sur les principes du Pilates ce cours de renforcement musculaire et de stretching vous permet de faire travailler vos muscles profonds grâce à des exercices variés et ludiques avec différents accessoires (ballon suisse, petit ballon, bande élastique).

Salle polyvalente de Chevagnes

Lundi de 17h30 à 18h30 ou mardi de 9h à 10h

ou mardi de 10h à 11h

Participation annuelle : 63 €

GYM ZEN EQUILIBRE

Un peu plus doux que le cours de "gym zen renfo", ce cours s'adapte aux possibilités de chacun(e) (ex : travail sur chaise pour ceux qui ne peuvent pas aller au sol).

Salle polyvalente de Chevagnes - mardi de 11h à 12h

Participation annuelle : 63 €

MARCHE

Envie de passer un moment convivial en plein air ? Rejoignez l'un de nos deux groupes de marche.

Mardi à 14h : marche de 9 à 11 km

ou jeudi à 14h : marche de maximum 7 km

Participation annuelle : 5 €

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique se pratique avec des bâtons qui vous permettront d'accentuer le balancier naturel de vos bras pendant la marche. Vous pourrez ainsi marcher plus vite tout en sollicitant de nombreux muscles.

Lundi ou vendredi de 9h à 10h30 avec la Fédération sport pour tous - participation annuelle : 76 €

Samedi matin de 9h à 10h30 avec bénévoles du centre - participation annuelle : 5 €

YOGA

La séance de yoga est un moment privilégié d'écoute et de rencontre avec soi-même. C'est une invitation à plus de conscience grâce à des pratiques posturales, respiratoires et méditatives.

Jeudi de 17h à 18h30 à Beaulon (salle polyvalente)

ou jeudi de 19h à 20h30 à Chézy (salle polyvalente)

Participation annuelle : 150 €

ATELIER NUTRIACTIV

Cet atelier ouvert aux 55 ans et plus permet de s'informer sur les effets de l'alimentation dans le "Bien vieillir", de prendre conscience de ses comportements et d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable. Rejoignez nous pour 6 séances dans une ambiance conviviale et décontractée.

*Jeu*di de 10h à 12h du 14 septembre au 19 octobre.

Participation : gratuit pour les adhérents, 5 € les 6 séances pour les non adhérents.

CONFERENCE

BIEN VIEILLIR ET S'EPANOUIR

Santé, qualité de vie, bien-être...

Vous aborderez ces notions clés avant de découvrir 5 facteurs qui contribuent à une vie épanouie avec des exemples de pratiques que vous pourrez refaire chez vous.

Rendez-vous mercredi 4 octobre à 14h30 dans nos locaux. Gratuit.

ATELIER SENIORS AU VOLANT

Venez remettre à jour vos connaissances du code de la route et faire un point sur vos pratiques de conduite. Cet atelier ouvert aux 55 ans et plus se compose de 4 séances dont 2 avec la prévention routière et 2 avec une auto-école. Au moment de l'impression, nous sommes en attente des dates exactes, mais prévenez nous si vous êtes intéressé(e) pour qu'on vous tienne informé(e).

Participation : gratuit pour les adhérents, 5 € les 4 séances pour les non adhérents.

Ces 3 actions sont organisées en partenariat avec l'ARSEPT Auvergne (Association Régionale Santé Education et Prévention sur les Territoires) et avec la caisse locale Groupama pour l'atelier seniors au volant.



MARCHONS ENSEMBLE CONTRE LE CANCER DU SEIN

Nous vous donnons rendez-vous dimanche **22 octobre matin** pour la marche "La Lusignoise" dont les recettes seront intégralement reversées à la Ligue contre le Cancer (Comité de l'Allier).

2 parcours : 5 km et 8 km.

Accueil à partir de 8h45, départ échelonné entre 9h et 10h de la cour de l'école primaire de Lusigny.

Participation : 5 €, gratuit pour les moins de 15 ans.

Cet événement est organisé en partenariat avec le club de l'amitié de Lusigny-Chézy et la municipalité de Lusigny.

Le weekend précédent d'autres animations culturelles et sportives seront proposées à Lusigny.



Sorties découverte du patrimoine local



Rejoignez nous pour découvrir tout ce qui fait la richesse de notre territoire. Nous vous emmènerons en minibus sur les routes du Bourbonnais et des environs. Il est aussi possible de nous rejoindre directement sur place.

Inscription préalable obligatoire.

Participation par sortie pour le transport en minibus : 2 € pour les adhérents et 3 € pour les non adhérents.

BRAME DU CERF EN FORET DE TRONCAIS

A partir de mi-septembre, le roi de nos forêts se fait entendre jusque tard dans la nuit. Profitez d'une sortie pour tenter d'écouter son brame impressionnant !

Vendredi 29 septembre en soirée.

Participation : 12 € adhérent, 14 € non adhérent.

Pique-nique tiré du sac.

DECOUVERTE D'UNE EXPLOITATION DE SAFRAN

Il y a 8 ans une ferme aux couleurs du safran a été créée à Trézelles. Venez découvrir l'histoire de la famille et mieux connaître la culture du safran.

Vendredi 13 octobre de 14h à 16h30 sur place.

Participation : visite gratuite

ARTISANAT D'ART : ATELIER CLOVIS VITRAIL

Venez découvrir le travail de ce vitrailliste installé à Diou depuis 2011.

Samedi 4 novembre de 14h30 à 16h

Participation : 5 € pour les adhérents,

6 € pour les non adhérents.



Appui aux habitants



BRIN DE CAUSETTE : VISITES DE CONVIVIALITE POUR LES PERSONNES AGEES

Ces visites réalisées par des bénévoles contribuent au bien-être des personnes âgées qui ne sortent plus ou peu de leur domicile et qui peuvent ressentir un sentiment de solitude. Le ou la bénévole se rend chaque semaine ou tous les 15 jours chez la personne âgée pour partager un moment convivial avec elle autour d'un café, d'un jeu, d'une lecture...

Vous êtes intéressé(e) par ces visites pour vous ou un proche ? Contactez nous. Gratuit pour les personnes à jour de leur adhésion annuelle.

PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

Nous assurons la livraison de repas à domicile aux personnes âgées ou/et convalescentes de notre secteur*. Elles peuvent ainsi bénéficier de repas équilibrés tout au long de l'année. Il est possible de choisir entre différentes propositions de plats et d'adapter la fréquence des livraisons à ses besoins. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez en savoir plus.

** Beaulon, Chevagnes, Chézy, Gannay sur Loire, Garnat sur Engièvre, La Chapelle aux Chasses, Lusigny, Paray le Frésil, Saint Martin des Lais, Thiel sur Acolin.*

APPUI A LA VIE ASSOCIATIVE

Vous êtes bénévole ou souhaitez créer une association ? Nous sommes là pour vous aider. Nous organisons régulièrement des séances d'information sur des thèmes qui peuvent vous être utiles et nous pouvons également vous accompagner de manière individuelle si vous avez des questions (les statuts, le fonctionnement de l'association, le rôle d'employeur...). Nous mettons également notre minibus à disposition des associations qui en auraient besoin.



LE CENTRE SOCIAL ET CULTUREL...

C'EST QUOI ?

- une association,
- avec des bénévoles et des salarié(e)s,
- qui porte un projet d'animation locale créé pour et avec les habitants.

C'EST POUR QUI ?

Pour tous les habitants, petits et grands.

ET MOI DANS TOUT CA ?

Je peux :

- participer à une ou plusieurs activités,
- devenir bénévole pour donner un coup de main ou partager ma passion avec d'autres habitants,
- faire part de mes envies (activités, sorties, projets...) pour que nous puissions les faire grandir ensemble.

A QUOI IL SERT ?

- à favoriser la rencontre, les échanges et la convivialité,
- à soutenir le pouvoir d'agir des habitants,
- à mettre en place des activités et services qui répondent aux besoins des habitants,
- à faciliter l'accès à la culture et aux loisirs...
- à informer les habitants,
- à contribuer à l'épanouissement de chacun.

JE VEUX RECEVOIR LES INFOS

Envoyez nous un mail en nous indiquant que vous souhaitez recevoir notre newsletter, comme cela vous serez régulièrement informé(e)s des nouvelles activités et nouveaux projets.

COORDONNEES ET HORAIRES D'OUVERTURE

Centre Social et Culturel - 17 Route Nationale - 03230 CHEVAGNES

04.70.43.10.94 ou csrchevagnes@orange.fr

Site internet : chevagnes.centres-sociaux.fr

Du lundi au jeudi : 9h/12h - 14h/17h30 Le vendredi : 9h/12h - 14h/17h

Ils soutiennent notre association et nos projets :

