

DES ATELIERS
AVEC ET
POUR VOUS

Centre Social Val'Mauges

2018/2019

ATELIERS

SANTÉ, DÉCOUVERTE, ÉCHANGES

Des rendez-vous toute l'année pour s'informer, entretenir la tête et les jambes, rencontrer, découvrir, être acteur de sa vie, dans sa commune...

Un programme pour tous :

- Les Rendez-vous d'info-santé
- Gym santé
- Mémo Gym
- Café Géo
- Ateliers multimédia
- La Tasse à moitié pleine



Ces ateliers bénéficient d'un soutien
de la Conférence des Financeurs Maine-et-Loire



GYM SANTÉ

Pour entretenir souplesse et équilibre dans un esprit convivial



*"J'avance en âge
en gardant la forme"*

PORTES OUVERTES :
Venez essayer gratuitement
et sans engagement
la Gym Santé
pendant la semaine
du 10 au 14 septembre
dans l'une
des 6 communes.

Avec Sarah, éducatrice sportive spécialisée qui anime la Gym Santé depuis de nombreuses années, vous pourrez pratiquer en douceur une gymnastique adaptée, debout, en appui ou sur une chaise.

Un programme "Prévention des chutes" est intégré aux séances.

Inscription possible pendant les 3 premières séances.

toutes les semaines

les lundis de 10 h 30 à 11 h 30
« Les 3 jardins » - salle Chaplin
BOURGNEUF EN MAUGES
du 3 septembre au 17 juin
74 € l'année. Tarif conjoint : 48 €

toutes les semaines

les mercredis de 9 h à 10 h
Résidence « Les Brains »
LE MESNIL EN VALLÉE
du 5 septembre au 19 juin
74 € l'année. Tarif conjoint : 48 €

toutes les semaines

les mardis de 15 h 45 à 16 h 45
Salle Champagne
ST LAURENT DU MOTTAY
du 4 septembre au 18 juin
74 € l'année. Tarif conjoint : 48 €

une semaine sur deux (selon planning)

les vendredis de 15 h 30 à 16 h 30
Résidence St Christophe
LA CHAPELLE ST FLORENT
du 7 septembre au 21 juin
45 € l'année. Tarif conjoint : 31 €

toutes les semaines

les mercredis de 14 h à 15 h
Salle Pomméria La Girauderie
LA POMMERAYE
du 5 septembre au 19 juin
74 € l'année. Tarif conjoint : 48 €

toutes les semaines

les mercredis de 10 h 30 à 11 h 30
Salle des Côteaux
ST FLORENT LE VIEIL
du 5 septembre au 19 juin
74 € l'année. Tarif conjoint : 48 €

Adhésion au Centre Social demandée : 8,80 € par foyer. Chèque d'adhésion à part.

Bien dans ma tête, bien dans ma vie...

positiver

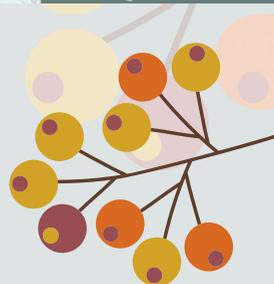
le bonheur, c'est maintenant

LA TASSE À MOITIÉ PLEINE

Groupe d'échange à visée positive



- | La Tasse à moitié pleine est un atelier animé par Josette
- | Plays, coach et formatrice en développement personnel.
- | 8 rendez-vous dans l'année pour :
 - | - être écouté, échanger
 - | - trouver des ressources pour positiver
 - | - prendre la vie côté soleil



les vendredis :

5 octobre (séance découverte)

9 novembre

14 décembre

25 janvier

8 février

8 mars

5 avril

10 mai

de 9 h 15 à 11 h 45

ou

14 h à 16 h 30

Centre socio-culturel

La Girauderie

LA POMMERAYE

Un rendez-vous mensuel où l'on prend soin de vous : on parle, on expérimente d'autres façons de penser le futur, d'appréhender les changements, de sortir de la grisaille, de prendre du recul ... le tout sans se forcer et en s'amusant...

Essayez ! Votre seul risque c'est d'y prendre goût !

2 groupes
cette année :

9h15-11h45

et

14h-16h30

24€ pour la saison + 8,80€ d'adhésion familiale au Centre Social.

On s'engage pour le cycle. Inscription envisageable en cours d'année dans la limite des places disponibles.

Inscription souhaitée avant le 5 octobre et au plus tard à l'issue de la séance découverte.

MÉMO GYM

Stimuler mémoire et attention



l'Atelier Mémo Gym vous propose :

- des exercices, des jeux
- dans un esprit sympathique : pas de jugement ni de compétition
- on ne fait pas appel à des connaissances, on ne compare pas les résultats

Séances découvertes
les jeudis 27 septembre et 11 octobre :
n'hésitez pas à venir découvrir
gratuitement !

Les jeudis matins, 2 fois par mois

Attention, changement d'horaires :
9 h30 - 11 h45

27 septembre - 11 octobre - 8 novembre
22 novembre - 6 décembre - 20 décembre
10 janvier - 24 janvier - 7 février - 28 février
14 mars - 28 mars - 25 avril - 9 mai - 23 mai

Centre socio-culturel La Girauderie
LA POMMERAYE

Préparé et animé
par une équipe
de bénévoles

24 € pour la saison + 8,80 € d'adhésion familiale au Centre Social.

Sur inscription auprès du Centre Social avant le 27 octobre
et au plus tard à l'issue des séances découvertes.

CAFÉ GÉO

A partir d'un pays, d'un fait d'actualité, d'une thématique géo-politique : construisons ensemble nos savoirs.

*"Zui a dit
que la curiosité
était
un vilain défaut ?"*



Comment ça fonctionne ?

- Le thème est défini d'une séance à l'autre (Exemple : la Norvège, l'Iran, le Costa Rica, le Nil, ...)
- Chacun cherche de la documentation de son côté selon un axe (géographie, histoire, arts culinaires, littérature, ...)
- Avec les apports de tous, on partage ses découvertes et on explore le thème
- On fait en sorte que chacun puisse s'exprimer, partager ses connaissances mais aussi ses questionnements, on cherche ensemble.
- Le tout dans un esprit convivial et sympathique, sans compétition.

Les vendredis après-midi, de 14h à 17h

Une fois par mois à **La Pommeraye**

Prochaines dates 2018 :

12 octobre - 9 novembre - 14 décembre

Dates 2019 à définir

Attention :
places
limitées !

12 € la saison + 8,80 € d'adhésion au Centre Social.

Renseignements et inscriptions au Centre Social.

ATELIERS MULTIMÉDIA

*"N'a pas
d'âge
pour être
connecté"*



La toute nouvelle équipe du secteur multimédia propose un programme complet d'animations dans l'esprit des 5 D : Dynamiser, Découvrir, Décomplexer, Décoder, Développer !



Plusieurs formules :

- Des formations :

- Le B.ABa de l'informatique : 6 séances du 11 septembre au 16 octobre inclus de 14h à 16h
- Mais aussi : traitement de texte, apprentissage tableur

Tarifs et inscriptions à l'accueil du Centre Social.

- Des ateliers : les samedis de 10h à 12h

- La sécurité : trucs et astuces pour sécuriser mon ordi
- Bien choisir son équipement
- Outils de création de films et diaporama, ...

A noter : les ateliers sont gratuits !

N'hésitez pas à
consulter la plaquette
multimédia pour plus
d'informations.



RENDEZ-VOUS D'INFO SANTÉ

*“Quand
on peut
prévenir
plutôt que
guérir...”*



Le Comité Seniors Santé organise 3 fois par an des rendez-vous de prévention santé.

■ En novembre 2018 : **l'AVC (Accident Vasculaire Cérébral)**
avec l'association Aphasie 49 et l'APSTEL.

En Maine-et-Loire, on enregistre 4 accidents cardio-vasculaires par jour...

Un rendez-vous pour mieux comprendre, prévenir les risques et reconnaître les symptômes.

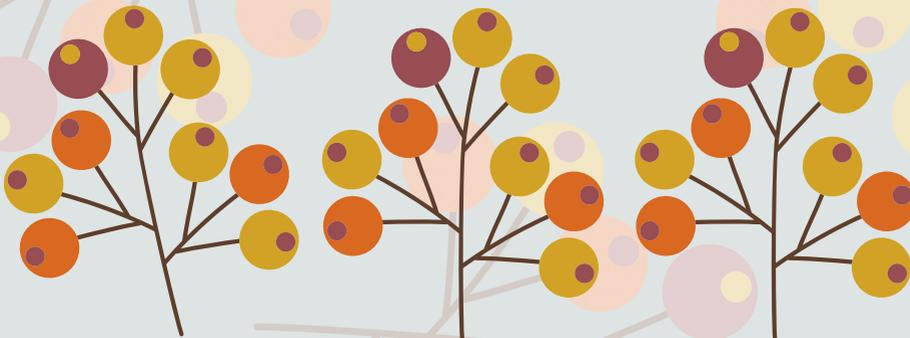
Mais aussi des pistes pour apprendre à vivre après un AVC, quelles ressources pour soi ou la famille.

■ En mars 2019 : **Révisons le Code de la Route**

En toute convivialité un moment pour reprendre les règles de conduite et actualiser ses connaissances.

Vous avez des idées de thèmes ?

Rejoignez le Comité « Seniors Santé » pour réfléchir avec nous...



• 13 ANS VS 73 ANS

LE CLASH DES CLICHÉS



SORTIE : 29 SEPTEMBRE 2018 - 15H

Cinéma Montjean sur Loire



"Des jeunes et des seniors de Mauges sur Loire :
deux générations, un fossé, mille préjugés...
et si on tentait une rencontre ?"

Film documentaire de 52 minutes. Réservation conseillée

Conception : Centre Social Val'Mauges - Crédit photos ©Freejpk.com, unsplash.com - Ne pas jeter sur la voie publique

Renseignements : Centre Social Val'Mauges MAUGES SUR LOIRE

Tél. 02 41 77 74 29 - val.mauges@orange.fr - www.centresocial-valmauges.fr



Siège

Place du Bourg Davy - BP 20026 - La Pommeraye
le lundi de 14 h à 18 h, du mardi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h, le samedi de 9 h à 12 h

Antenne

Pôle famille - 12 avenue de l'Europe - St Florent le Vieil
le mardi, jeudi et vendredi de 9 h 30 à 12 h

Les ateliers vous sont proposés
grâce à l'aide
de nos partenaires :

Carsat Régionale
du Centre
nord-ouest
Pays de la Loire

ms santé
famille
retraite
services

