

DES ATELIERS  
AVEC ET  
POUR VOUS

Centre Social Val'Mauges

# Ateliers

*santé, découvertes, échanges*

2019/2020

*Un programme conçu et testé par des habitants  
pour cultiver à la fois :*

- sa santé
- son réseau
- sa curiosité



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



Tout au long de l'année, venez essayer gratuitement et sans engagement la Gym Santé

Avec Sarah Ouvrard, éducatrice sportive spécialisée, venez pratiquer en douceur une gymnastique adaptée, debout, en appui ou sur une chaise.

Un programme « Prévention des chutes » est intégré aux séances..

*toutes les semaines*

**les lundis de 10 h 30 à 11 h 30**  
**« Les 3 jardins » - salle Chaplin**  
**BOURGNEUF EN MAUGES**

du 2 septembre au 15 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 4 septembre au 17 juin  
74 € l'année. Tarif conjoint : 48 €

*toutes les semaines*

**les mardis de 10 h 30 à 11 h 30**  
**Salle Champagne**  
**ST LAURENT DU MOTTAY**

du 3 septembre au 16 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 6 septembre au 12 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 4 septembre au 17 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 LÉVIEIL**

du 4 septembre au 17 juin  
74 € l'année. Tarif conjoint : 48 €

Adhésion au Centre Social demandée : 9 € par foyer.

# La Tasse à moitié pleine

Groupe d'échange à visée positive

*"Soyez vous-même, les autres sont déjà pris !"*



les vendredis :

4 octobre

15 novembre

13 décembre

10 janvier

7 février

6 mars

10 avril

15 mai

de 9 h 15 à 11 h 45

ou

14 h à 16 h 30

Centre socio-culturel

La Girauderie

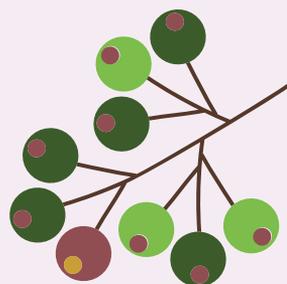
LA POMMERAYE

La Tasse à moitié pleine est un atelier animé par Josette Plays, coach et formatrice en développement personnel.

7 demi-journées dans l'année pour :

- être écouté, échanger
- prendre soin de vous, de votre entourage
- trouver des ressources pour positiver
- prendre la vie côté soleil

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



25€ pour la saison + 9€ d'adhésion familiale au Centre Social.

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

Venez essayer sans engagement lors de la 1<sup>ère</sup> séance.

# Mémo Gym

*Mes neurones,  
j'y tiens !*



Préparé et animé  
par une équipe  
de bénévoles



Stimuler mémoire et attention : c'est ce que vous propose l'atelier Mémo Gym :

- des exercices variés, des jeux pour entretenir ses méninges
- dans une ambiance décontractée et sans jugement

Les jeudis matin, 2 fois par mois

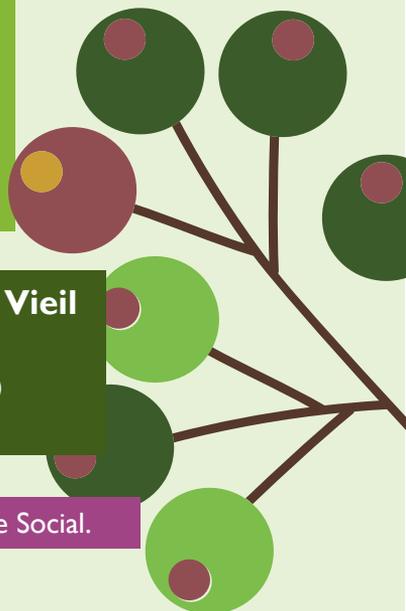
**9 h 30 - 11 h 45**

26 septembre - 10 octobre - 7 novembre  
21 novembre - 5 décembre - 19 décembre  
9 janvier - 23 janvier - 6 février - 5 mars  
19 mars - 2 avril - 30 avril - 14 mai - 28 mai

**Centre socio-culturel La Girauderie  
LA POMMERAYE**

**Découverte "Mémo Gym" à St Florent le Vieil**  
**jeudi 3 octobre de 9h30 à 11h45**  
**Antenne Centre Social (Pôle famille)**  
**Gratuit - sur inscription**

24 € pour la saison + 9 € d'adhésion familiale au Centre Social.



# Café Géo

Pour des voyages "zéro carbone" !



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

Comment ça fonctionne ?

- Le thème est défini d'une séance à l'autre (ex. : la Norvège, l'Islam, le Nil, ...)
- Chacun cherche de la documentation de son côté et partage ses découvertes
- Le tout dans un cadre convivial (on partage aussi le goûter !)

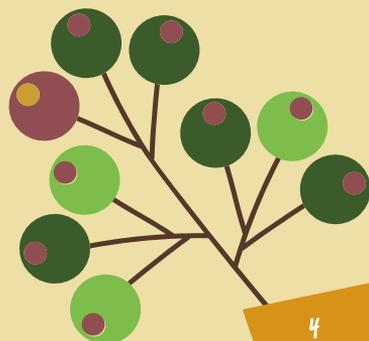
**Les vendredis après-midi  
(une fois par mois)  
de 14h à 17h**

**Centre socio-culturel  
La Pommeraye**

**Premier rendez-vous :  
27 septembre - Le Mexique  
Dates à définir par la suite**

**Attention :  
places  
limitées !**

10 € la saison + 9 € d'adhésion au Centre Social.



# Ateliers multimédia

Pour les plus de 60 ans



## LE B.A.BA DE L'INFORMATIQUE

Le B.A.BA de l'informatique pour bien débuter avec son ordinateur (allumer, manier la souris, chercher les logiciels, surfer sur internet, ...)

Public : 4 à 6 personnes de + 60 ans

Durée : 12h (6 séances de 2h)

Coût : 12€ + adhésion au Centre Social 9€

**tous les lundis de 10h à 12h**  
**> 6 séances du 7 oct. au 18 nov.**  
**Centre Socio-culturel**  
**La Pommeraye**

**tous les mardis de 14h à 16h**  
**> 6 séances du 8 oct. au 12 nov.**  
**Pôle famille - St Florent le Vieil**

## TABLETTES

Formation destinée aux personnes souhaitant mieux utiliser leur tablette (allumer, utiliser les applications, télécharger des programmes, accéder à internet, lire ses mails, écouter de la musique, ...)

Public : 4 à 6 personnes de + 60 ans

Durée : 10h (5 séances de 2h)

Coût : 10€ + adhésion au Centre Social 9€

**tous les lundis de 14h à 16h**  
**> 5 séances du 7 oct. au 4 nov.**  
**Centre Socio-culturel**  
**La Pommeraye**

**tous les jeudis de 14h à 16h**  
**> 5 séances du 10 oct. au 7 nov.**  
**Pôle famille - St Florent le Vieil**

Inscriptions au Centre Social.

Ces ateliers\* sont à l'initiative de la commune de Mauges sur Loire et du Centre Social Val'Mauges, en lien avec le forum "CONNECT' et vous !" proposé par Mauges Communauté le jeudi 14 novembre à Beauréau en Mauges.

\* action soutenue par la Conférence des Financeurs



# Melting potes

Rencontres, discussions et jeux pour booster son anglais



les samedis :

5 octobre

9 novembre

7 décembre

11 janvier

8 février

7 mars

4 avril

Date à définir en mai

6 juin

4 juillet

de 10h à 12h

Centre socio-culturel

La Girauderie

LA POMMERAYE

Sans prétention de niveau, ni d'évaluation, cet atelier a été initié par un petit groupe dynamique.

L'idée est tout simplement de pratiquer l'anglais et de s'ouvrir à la culture anglo-saxonne. Les rencontres ont lieu les samedis matin, de 10h à 12h et sont animées par une professeure d'anglais.



30 € pour la saison + 9 € d'adhésion familiale au Centre Social.

RDV INFO SANTÉ

# Révisions le Code de la Route

Venez, en toute convivialité, reprendre les règles de conduite et actualiser vos connaissances. En situation réelle, animée par une formatrice auto-école bénévole, venez (re)vivre "l'épreuve du code".

**vendredi 11 octobre**  
**14h30 et 20h30**  
**Salle Cathelineau**  
**St Florent le Vieil**

**GRATUIT**

**Prochain RDV d'Info Santé en Mars 2020 :**  
**Vivre avec le Diabète.**

Le Comité « Objectif Santé » est toujours à la recherche de bénévoles pour organiser les ateliers et conférences présentés dans cette plaquette. Il y a seulement 3 réunions par an. Si vous êtes intéressé(e), contactez Emilie Viau, référente famille/prévention.

Renseignements et inscriptions : 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  
lundi de 14 h à 18 h, du mardi au vendredi  
de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h, samedi de 9 h à 12 h

#### **Antenne**

Pôle famille - 12 avenue de l'Europe - St Florent le Vieil  
mardi de 14 h 30 à 18 h, jeudi et vendredi de 9 h 30 à 12 h

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



DEPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE  
**anjou**