

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

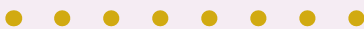
les mercredis de 10 h 30 à 11 h 30
Salle des Côteaux
ST FLORENT LÉVIEIL
du 4 septembre au 17 juin
74 € l'année. Tarif conjoint : 48 €

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

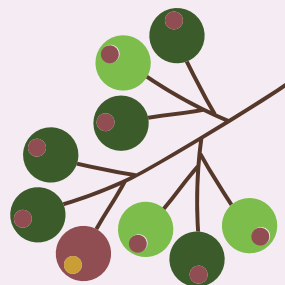
LA POMMERAYE

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^{ère} 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 !)

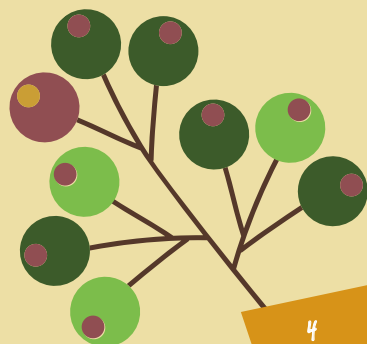
**Les vendredis après-midi
(une fois par mois)
de 14h à 17h**

**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