

# ATELIERS SANTÉ, DÉCOUVERTES, ÉCHANGES

Un programme pour cultiver à la fois  
sa santé, son réseau et sa curiosité !

2020/2021

## MÉMO GYM

Stimuler mémoire et attention, en passant un bon moment : c'est la recette de Mémo-Gym.

4 animatrices bénévoles proposent 2 fois par mois des exercices variés et ludiques pour entretenir ses méninges.

Le tout dans une ambiance décontractée et sans jugement.



**> Les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30**

**Séance découverte gratuite le 1<sup>er</sup> octobre**  
**Centre Socio-culturel La Pommeraye**

*Séances les : 15 oct - 5 nov - 19 nov - 3 déc*

*17 déc - 7 janv - 21 janv - 4 fév - 18 fév - 11 mars*

*25 mars - 8 avril - 22 avril - 20 mai - 3 juin*

24 € l'année (16 séances)

+ adhésion au Centre Social 9 €/foyer

# LA TASSE À MOITIÉ PLEINE

*L'Atelier du Positif*

Josette Plays, coach et formatrice vous invite à partir à la rencontre de vos ressources, trouver des clés pour surmonter ses blocages et positiver !

La Tasse à moitié pleine c'est aussi un groupe d'échanges sympathique pour prendre soin de vous !

**> Les vendredis de 9 h 15 à 11 h 45**

**Séance découverte gratuite le 10 octobre**

**Centre socio-culturel La Pommeraye**

*Séances les : 13 novembre - 11 décembre*

*+ dates en 2021*

25 € l'année (7 séances)

+ adhésion au Centre Social 9 €/foyer



Attention :  
places limitées

NOUVEAU

# LE JOURNAL CRÉATIF



Un atelier à la fois léger et profond où l'on joue avec les mots, les couleurs et les images, pour apprendre à mieux se connaître et vivre ensemble.

Nul besoin d'être créatif ou à l'aise avec l'écrit, Lucie Boussard, formatrice certifiée, saura vous guider à la découverte de cet outil qui nous vient du Québec.

*« Offrez-vous un temps de pause et de recul, partez à la rencontre de vous-même, de votre créativité ».*

**> Les vendredis de 14 h30 à 17 h**  
**Séance découverte gratuite le 25 septembre**  
**Centre socio-culturel La Pommeraye**

Séances les : 23 octobre - 25 novembre  
18 décembre - 22 janvier - 19 février - 19 mars -  
23 avril - 28 mai

40 € l'année (8 séances)

+ adhésion au Centre Social 9 €/foyer

Matériel fourni (cahier, aquarelle, collages,  
crayons, ...)

# CAFÉ GÉO



Une formule simple pour s'ouvrir au monde et découvrir des sujets géo-politiques.

Comment ça marche ?

- Le thème est défini d'une fois sur l'autre, ex : Le Pérou, l'Europe, le conflit moyen orient...
- Pendant un mois, chacun recherche des informations sur un aspect de la thématique (reportage, lecture, journaux...)
- Puis l'on partage ses découvertes pour mieux comprendre.
- Dans un esprit sympathique, convivial et sans jugement.

**> Les vendredis de 14 h 30 à 17 h**

**Séance découverte gratuite le 2 octobre**

**Centre socio-culturel La Pommeraye**

*Séances suivantes à définir*

10€ l'année

+ adhésion au Centre Social : 9 €/foyer

# GYM SANTÉ



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

Un programme prévention des chutes est intégrée aux séances.

## > ***Bourgneuf en Mauges***

Les lundis, de 10 h 30 à 11 h 30

Toutes les semaines, du 28 septembre au 21 juin

## > ***Le Mesnil en Vallée***

Les mercredis, de 9 h à 10 h

Toutes les semaines, du 30 septembre au 23 juin

## > ***La Pommeraye***

Les mercredis, de 14 h à 15 h

Toutes les semaines, du 30 septembre au 23 juin

## > ***St Florent le Vieil***

Les mercredis, de 10 h 30 à 11 h 30

Toutes les semaines, du 30 septembre au 23 juin

## > ***St Laurent du Mottay***

Les mardis, de 10 h 30 à 11 h 30

Toutes les semaines, du 29 septembre au 22 juin

74 € l'année. Tarif conjoint : 48 €

+ adhésion au Centre Social 9 €/foyer

# MELTING POTES

*Do you speak English ?*



Sans prétention de niveau, cet atelier vous propose de pratiquer l'anglais, d'améliorer ou réactiver vos connaissances.

Valérie Rousseau, professeur d'anglais anime et nourrit ces échanges sympathiques et ouverts à tous, sans distinction d'âge ou de niveau.

Collégiens, lycéens bienvenus.

**> Les samedis de 10 h à 12 h**

**Séance découverte gratuite le 3 octobre**  
**Centre socio-culturel La Pommeraye**

*Séances les : 7 nov - 5 déc - 9 janv - 6 fév - 13 mars -  
10 avril - date à définir en mai - 5 juin - 3 juillet*

30 € l'année (10 séances) + adhésion au Centre Social : 9 €/foyer

Conception et imp. : ©freepik.com - Centre Social Val'Mauges Tél. 02 41 77 74 29 - Ne pas jeter sur la voie publique



**Le protocole sanitaire vous sera envoyé au moment de l'inscription.**

Centre Social Val'Mauges - MAUGES SUR LOIRE

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

www.centresocial-valmauges.fr - facebook : centresocialvalmauges

## Siège

Place du Bourg Davy - BP 20026 - La Pommeraye

du lundi 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 :

