

Centre Social Val'Mauges

ATELIERS POUR TOUS

2024/2025

- BIEN-ÊTRE
- ÉCHANGES
- ÉCOCITOYENNETÉ
- MULTIMÉDIA
- PRÉVENTION





LA TASSE À MOITIÉ PLEINE

L'atelier du positif

"La Tasse à moitié pleine", c'est tout ça : un rendez-vous pour se retrouver, échanger, partager, apprendre, s'autoriser, lâcher prise et créer du lien.

Caroline Galland, coach et formatrice par ailleurs, propose des outils pour adopter d'autres points de vue et positiver l'avancée en âge, le tout dans une ambiance respectueuse et conviviale.

"Ce que nous avons appris la dernière fois m'a donné envie d'évoluer différemment."

"Nos échanges ont continué de me porter et de m'animer pendant des jours et des jours..."

Bref : un atelier difficile à résumer, le mieux c'est de venir l'essayer !

Les vendredis de 14 h 30 à 17 h

- 20 sept.
- 29 nov.
- 31 janv.
- 28 mars
- 23 mai
- 18 oct.
- 20 déc.
- 28 fév.
- 25 avril
- 27 juin

32 € l'année

Centre socio-culturel La Girauderie - LA POMMERAYE

CAFÉ GÉO

Chaque mois, cet atelier atypique propose d'explorer une thématique géographique (un pays, une région, un fleuve...) en partageant les apports de chacun, autour d'un goûter.

Les thèmes sont choisis par le groupe d'une fois sur l'autre, et s'aventurent parfois sur des terrains géopolitiques et/ou d'actualité.

Il peut arriver qu'un.e spécialiste local.e soit invité.e pour éclairer un sujet particulier.

Pour notre première rencontre de l'année, nous nous pencherons sur « **les accords commerciaux internationaux sur la question alimentaire** ».



Les vendredis de 14 h 30 à 17 h

1^{ère} rencontre : vendredi 4 octobre

Le calendrier de l'année sera décidé avec le groupe lors de cette séance de rentrée

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

10 € l'année

L'adhésion au Centre Social est obligatoire pour tous les ateliers santé, découvertes, échanges (10€ par foyer du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025)



MÉMO GYM

L'atelier Mémo-Gym est conçu, préparé et animé par quatre bénévoles investies.

Elles concoctent des exercices variés et ludiques, destinés à entretenir et stimuler la mémoire et l'attention, le tout sans jugement ni évaluation.

Ambiance conviviale garantie et pause-café de rigueur. En résumé, Mémo Gym c'est un moment agréable pour prendre soin de son cerveau !

Attention cependant, cet atelier ne saurait répondre à un besoin thérapeutique lié à la perte de mémoire.

31 € l'année

Les jeudis de 9 h 45 à 11 h 30

**26 sept. - 10 et 24 oct. - 7 et 21 nov. - 5 et 19 déc. - 9 et 23 janvier
6 et 20 février - 6 et 20 mars - 3 et 17 avril - 15 mai - 5 et 19 juin**

Centre socio-culturel La Girauderie - LA POMMERAYE

MELTING POTES

Pratiquer et améliorer son anglais, c'est aussi possible au centre social ! Rejoignez un groupe fort sympathique, animé par Valérie, professeure d'anglais.

Au programme : des jeux, des actualités britanniques, et des exercices variés pour se (re)familiariser avec la langue et converser in english please !

Ouvert à tous sans distinction d'âge ou de niveau.



Les samedis de 10 h à 12 h

**5 oct. - 9 nov. - 7 déc. - 11 janvier - 1^{er} février
1^{er} mars - 5 avril - 3 mai - 7 juin - 5 juillet**

Centre socio-culturel La Girauderie - LA POMMERAYE

33 € l'année

L'adhésion au Centre Social est obligatoire pour tous les ateliers santé, découvertes, échanges (10 € par foyer du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025)

GYM SANTÉ

Venez découvrir les séances de gym-santé : des séances adaptées à l'avancée en âge pour entretenir souplesse et équilibre, et prévenir les chutes.

Animés par Sarah ou Margaux, deux professionnelles formées, ces ateliers sont proposés près de chez vous, dans 5 communes de Mauges-sur-Loire, dans une ambiance conviviale.

du 9 septembre au 2 juillet

BOURGNEUF EN MAUGES
les lundis
de 9 h 45 à 10 h 45

LE MESNIL EN VALLÉE
les lundis
de 10 h 15 à 11 h 15

ST LAURENT DU MOTTAY
les mercredis
de 9 h 30 à 10 h 30

LA POMMERAYE
les lundis
de 11 h à 12 h

ST FLORENT LE VIEIL
les mercredis
de 11 h à 12 h



77 € l'année
50 € l'année pour le conjoint

Il est possible de faire une séance d'essai à tout moment de l'année.

L'adhésion au Centre Social est obligatoire pour tous les ateliers santé, découvertes, échanges (10€ par foyer du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025)

ACCOMPAGNEMENT DES INITIATIVES DES HABITANTS

> ***Vous avez un projet : mise en place d'un jardin partagé, organisation d'un repas de quartier ?***

> ***Vous aimeriez proposer une action de solidarité mais vous ne savez pas comment vous y prendre ?***

Le Centre Social vous accompagne dans vos projets individuels et collectifs, citoyens et solidaires. Notre mission n'est pas de porter votre projet mais de vous donner les clés et les outils pour faciliter sa mise en oeuvre et son développement de manière autonome.

Les projets portés par des habitants et accompagnés par le Centre Social.

TRICOT PAPOTE

Né dans la tête d'une habitante de La Pommeraye, Tricot'Papote est un groupe d'échange et de partage autour des travaux d'aiguilles.

Vous souhaitez lancer un groupe de tricot dans une autre commune ?

N'hésitez pas à nous le faire savoir, nous pourrions vous aider à lancer le groupe.



Tous les 15 jours, les jeudis de 14h à 16h30

(hors vacances scolaires)

- 5 et 19 septembre
- 3 et 17 octobre
- 7 et 21 novembre
- 5 et 19 décembre
- 9 et 23 janvier
- 6 et 27 février
- 13 et 27 mars
- 24 avril
- 15 et 22 mai
- 5 et 19 juin
- 3 juillet

Centre socio-culturel La Girauderie - LA POMMERAYE

Gratuit + adhésion au Centre Social (10 € par foyer du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025)



UN ATELIER PARTAGÉ À MAUGES-SUR-LOIRE

Depuis un an, porté par des valeurs communes autour du «faire ensemble», un collectif d'une quinzaine d'habitants de Mauges-sur-Loire se retrouve régulièrement pour imaginer et construire un projet d'atelier partagé.

Les objectifs de ce projet :

- > **permettre à chacun d'apprendre et de partager des savoirs et savoir-faire et ainsi monter en compétences et s'émanciper**
- > **créer du lien entre les habitants, les associations, les indépendants, tous les usagers du tiers-lieu**
- > **dynamiser le territoire en créant un lieu attractif qui permet la mutualisation des usages et l'entraide**

La recherche d'un bâtiment à Mauges-sur-Loire est en cours et des pistes sérieuses sont actuellement étudiées.

UN JARDIN PARTAGÉ À ST LAURENT DE LA PLAINE



Une habitante de St Laurent de la Plaine souhaite monter un jardin partagé sur sa commune. La Mairie lui propose un espace tout à fait adéquat à la mise en place d'un potager. Elle recherche maintenant des personnes intéressées pour se joindre à elle et expérimenter cette aventure collective autour du jardinage.

Vous souhaitez vous rapprocher de l'un de ces projets ?

Contactez Lucie Delestre, animatrice référente en initiatives des habitants au 06 36 13 05 81 ou par mail : luciedelestre@centresocial-valmauges.fr

LE GROUPE ÉCOCITOYEN

Composé d'une dizaine d'habitants, le groupe écocitoyen propose des actions de sensibilisation conviviales pour avancer ensemble vers une transition écologique, joyeuse et populaire.



Actions portées par le groupe :

- > **Repair Café**
- > **Ateliers écocitoyens** (zéro déchet, jardinage au naturel, cuisine nourricière, ...)
- > **Guides conseils** à partir de témoignages d'habitants du territoire
- > Organisation du **World Clean Up Day - Journée Mondiale de Nettoyage de notre Planète**
- > Proposition de temps festifs : conférences, spectacles, débats, ...
- > Participation aux manifestations locales

DÉFI "QU'EST-CE QU'ON MANGE DEMAIN ?"

CE DÉFI, POURQUOI ?

- > Se nourrir localement et sainement
- > Savourer des produits de saison et bio tout en maîtrisant son budget
- > Partager en équipe pour explorer et avancer ensemble, dans la convivialité
- > Se retrouver pour des ateliers pour mettre en pratique : cuisine, visite de ferme, jardin, etc.

POUR QUI ?

- > Tous les habitants et habitantes des Mauges, seul.e, en couple, en coloco, en famille
- > De tous âges, avec ou sans enfants

QUAND ?

D'octobre 2024 à juin 2025.

AU PROGRAMME

Une journée de lancement conviviale, des rendez-vous mensuels d'octobre à juin et une soirée de clôture festive avec l'ensemble des foyers participants des Mauges.

Rejoignez l'aventure !

Plus d'infos et inscriptions auprès de Lucie Delestre, animatrice écocitoyenneté





Ne jetez plus !

REPAIR CAFÉ

**De 9 h à 11 h 30 le 2^{ème} samedi du mois,
en alternance à St Florent et La Pommeraye**

Objets acceptés : petit électroménager, vélos,
vêtements, petits meubles, hi-fi, ...

**Attention : à partir de cette année nous n'acceptons plus
les téléviseurs et les objets de haute technologie (trop difficiles à réparer).**

Gratuit

MOIS PAIRS

LA POMMERAYE - La Girauderie
12 octobre - 14 décembre
8 février - 12 avril - 14 juin

MOIS IMPAIRS

ST FLORENT LE VIEIL - Ferme des Coteaux
14 septembre - 9 novembre
11 janvier - 8 mars - 17 mai

LES BALADES NATURE

Joignez-vous à un petit groupe de passionnés pour découvrir la nature qui nous entoure et les acteurs d'une alimentation durable lors de balades conviviales.



● **Mardi 8 octobre à 14h à La Girauderie à La Pommeraye :**

Fresque de l'eau

Animé par Laetitia Beschus de l'association "Renard'eau".

Durée 3h / max 8 personnes

● **Mardi 12 novembre à 14h à Chaudron en Mauges : Visite du Parc du Plessis**

(Re)découverte du Parc du Plessis revêtu de ses couleurs d'automne guidée par notre expert en botanique, Georges Tharreau.

● **Mardi 7 janvier à 14h à Montjean sur Loire : Balade et film**

Balade sur le sentier de la Garenne, projection d'un film et partage de la galette.

Rendez-vous devant Cap Loire.

● **Mardi 25 mars à 14h à Coulaines à La Chapelle St Florent : Découverte des milieux aquatiques**

Animé par Laetitia Beschus de l'association "Renard'eau".

● **Mai-juin (date à confirmer) : Visite de la carrière à Châteaupanne à Montjean**

Observation des orchidées sauvages et pique-nique.

Sur inscription auprès du Centre Social au 02 41 77 74 29.

Gratuit + adhésion au Centre Social (10 € par foyer du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025)

MULTIMÉDIA

2 espaces multimedia :

>>> **LA POMMERAYE** : Centre socio-culturel

Place du Bourg Davy

>>> **ST FLORENT LE VIEIL** : Pôle Famille

12 avenue de l'Europe



Gratuit - Ouvert à tous

Impressions : 0,10 € NB / 0,40 € couleur

LES PERMANENCES

Vous avez besoin d'utiliser un ordinateur, d'un accès Internet, d'imprimer des documents pour votre recherche d'emploi ou vos démarches administratives ?

Les espaces multimédia sont ouverts en autonomie :

- à **La Pommeraye**, du **lundi au samedi de 9h à 12h**

- à **St Florent le Vieil**, le **jeudi matin de 9h30 à 12h**

LES COUPS DE POUCE NUMÉRIQUES

Vous avez besoin d'un conseil, de soutien dans votre pratique sur votre téléphone, tablette ou ordinateur ?

Mise en place d'une application sur son téléphone, transfert d'une photo de son téléphone à son ordinateur, prise d'un rendez-vous en ligne, nettoyage de son appareil, suppression de ses messages, désabonnement des pubs, ...

Des bénévoles compétents sont disponibles pour vous aider :

- à **La Pommeraye**

> **SUR RENDEZ-VOUS*** les **mardis matin de 9h30 à 12h**

- à **St Florent**, les **jeudis matin de 9h30 à 12h**

> **SUR RENDEZ-VOUS*** (semaines paires) avec **Jean-Claude**

> **SANS RENDEZ-VOUS** (semaines impaires) avec **Nathalie**

Gratuit

**les prises de rendez-vous avec un bénévole sont possibles jusqu'à la veille de la permanence auprès de l'accueil ou par téléphone au 02 41 77 74 29.*

FRANCE SERVICES

Vous avez besoin d'un soutien pour une démarche administrative en ligne ?

France services - Mauges-sur-Loire est à votre disposition pour vous accompagner : déclaration impôts, France travail, permis de conduire, attestation santé AMELI, CAF, CARSAT, ...

Pôle des services à la Population - 2 rue des genêts - Saint Florent le Vieil

49410 Mauges-sur-Loire / 02 85 29 03 70 - france.services@mauges-sur-loire.fr



LES ATELIERS NUMÉRIQUES

Animés par Freddy Grelier, formateur société VR Pro

Nous vous proposons des ateliers informatiques de débutant à confirmé, en petits groupes de 4 à 6 personnes.



PARCOURS DÉBUTANT : se familiariser avec l'informatique

Apprendre à connaître son appareil, écrire un document texte, débiter la navigation sur internet, envoyer et traiter ses mails...

30 € les 6 séances
+ adhésion au Centre Social de 10€



PARCOURS MÉDIUM : aller plus loin en informatique

Connaître les différentes fonctions de sa boîte mail, savoir classer ses documents, ses photos, faire ses achats sur Internet...

30 € les 6 séances
+ adhésion au Centre Social de 10€



PARCOURS CONFIRMÉ : se perfectionner et enrichir sa culture numérique

Maîtriser les outils de bureautique, naviguer efficacement sur le Web, acheter et vendre en toute sécurité, mieux connaître les réseaux sociaux, découvrir l'intelligence artificielle...

30 € les 6 séances
+ adhésion au Centre Social de 10€



TABLETTE ET SMARTPHONE : apprivoiser son matériel numérique

Apprendre à installer et utiliser des applications, se connecter et naviguer sur Internet, lire ses mails, ...

25 € les 5 séances
+ adhésion au Centre Social de 10€



Sur inscription auprès du Centre Social.

CALENDRIER 2024/25 DES ATELIERS

Dates	Niveau	Lieu
Les jeudis de 14h à 16h Du 19 septembre au 24 octobre	Débutant	La Pommeraye
Les jeudis de 14h à 16h Du 7 novembre au 12 décembre	Médium	La Pommeraye
Les mardis de 14h à 16h Du 12 novembre au 17 décembre	Débutant	St Florent le Vieil
Les jeudis de 14h à 16h Du 9 janvier au 13 février	Confirmé	La Pommeraye
Les mardis de 14h à 16h Du 14 janvier au 11 février	Tablette smartphone	La Pommeraye
Les mardis de 14h à 16h Du 25 février au 1er avril	Médium	St Florent le Vieil
Les jeudis de 14h à 16h Du 27 février au 3 avril	A définir selon les demandes	A définir selon les demandes
Les mardis de 14h à 16h Du 23 avril au 27 mai	A définir selon les demandes	A définir selon les demandes

LES @NIMATIONS À VENIR

(dates à confirmer)

> Atelier création d'album photo en ligne

A partir d'un site Internet dédié, créez votre album photos de A à Z sur le thème de votre choix.

- A La Pommeraye, animé par Jean-Noël Gachet, bénévole
- A St Florent le Vieil, animé par Nathalie Trochu, bénévole

> Soirée d'échange autour de l'intelligence artificielle

Freddy Grelier, formateur professionnel et les bénévoles du secteur multimédia, vous proposent de venir explorer les potentiels de l'intelligence artificielle. Quels sont ses atouts et ses dangers ? Comment celle-ci va peut-être influencer notre vie de tous les jours...

+ d'infos auprès de l'accueil du Centre Social.



Gratuit

CENTRE SOCIAL VAL'MAUGES

Tél. 02.41.77.74.29
val.mauges@orange.fr
www.centresocial-valmauges.fr
facebook : centresocialvalmauges

Siège : Place du Bourg Davy LA POMMERAYE
du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
samedi de 9h à 12h

Antenne : Pôle famille - 12 avenue de l'Europe ST FLORENT LE VIEIL
mardi de 14h à 17h30 et jeudi de 9h30 à 12h



Ateliers financés avec le soutien de :

