

Saison
2021/2022



Centre socioculturel intercommunal Mireille Moyon

Communauté de Communes
Sud Estuaire

**Un projet pour tous,
des activités pour chacun**
LOISIRS, ANIMATIONS, VIE SOCIALE

Sommaire



Services aux habitants

page 3



Enfance 3-11 ans

page 4



Accompagnement à la scolarité

page 5



Jeunesse 11-17 ans

page 6



Famille/Parentalité

page 7



Insertion/Prévention/Solidarité

pages 8
pages 9



Bien vieillir

pages 10-11



Pratiques Amateurs

page 12



Vie associative et culturelle

L'équipe associée (bénévole et salariée) du CSC

Le Conseil d'Administration / Les bénévoles élus

- **Président:** Daniel Chapeau
- **Trésorier:** Gilles Foucher
- **Trésoriers Adjoints:** Monique Maugard et Pierre Rongière
- **Secrétaire:** Arnaud Gérard
- **Membres du bureau:** Brigitte Thébaud et Danièle Bernard
- **Membres du CA:** Gwenaelle Augeat, Lena Paumier, Claudine Huyen, Vincent Scutt-Durand et Jean Pascal Gerbet

Vos interlocuteurs salariés

- **Direction:** Yannick Fleury
- **Accueil/Secrétariat:** Marion Colmard
- **Comptabilité:** Delphine Guignard
- **Enfance 3-11 ans:** Manon Relet/Jessica Robart
- **Jeunesse 12-17 ans:** Justine Rouleau
- **Séniors 60 ans et +:** Steven Barbier
- **Prévention/Insertion et Solidarité:** Marina Chupin
- **Famille/Parentalité:** Élodie Hetru
- **Inclusion Numérique:** Conseiller Numérique

Le CSC, c'est quoi ?

Le Centre Socioculturel Intercommunal est une association agissante dans laquelle bénévoles, salariés, habitants et partenaires coopèrent pour proposer et organiser des services, des activités et des animations sur le territoire. L'ensemble de nos actions est guidé par les orientations du projet social valorisant la place de chaque citoyen dans la vie de la cité à travers le développement du pouvoir d'agir de ses habitants. C'est grâce à cette mobilisation collective et l'implication de chacun que nous pouvons mettre en œuvre des actions concrètes pour tous, que vous trouverez dans cette plaquette.

Le Centre Socioculturel est une association d'Éducation Populaire, adhérente à la Fédération des Centres Sociaux de Loire Atlantique, défendant des valeurs de solidarité, de démocratie et de dignité humaine. Il est agréé par la CAF et le ministère de la Jeunesse et des Sports. Il est aussi largement soutenu dans son action par les Collectivités Locales (Municipalités et CCSE), l'Etat, le Département et par divers organismes d'intérêts publics et privés (CARSAT, AG2R, MSA...).

Je deviens bénévole

L'association fonctionne aussi grâce au bénévolat. Choisissez le domaine d'action qui vous convient et rejoignez-nous pour: les cours de français, la ludothèque, l'accompagnement à la scolarité, les évènements culturels, la communication, la gouvernance, les activités de loisirs, le jardin partagé etc. Vous pouvez également nous partager vos passions et vos idées.



Communication



Mensuel d'information du centre socioculturel Mireille Moyon

Pour recevoir « La Criée » afin d'être informé des animations, chaque mois, sur le territoire, inscrivez votre adresse mail sur le site internet du CSC (bandeau de droite) ou envoyez un mail: secretariat@csc-mireillemoyon.fr

Retrouvez nos actualités sur notre site internet:

www.csc-mireillemoyon.fr

et sur nos réseaux sociaux:   CSC Mireille Moyon

Si la communication est un domaine qui vous intéresse, vous pouvez devenir contributeur du journal mensuel. Contactez-nous pour en savoir plus.

Soutien aux associations

⊕ L'ADHÉSION ASSOCIATIVE AU CENTRE SOCIOCULTUREL

- Prêt de salles et matériels
- Domiciliation de siège social
- Service de photocopies/Scanner/Envoi par mail/massicot
- Accompagnement de projets/vie associative

Renseignements sur le service Aide aux associations: à l'accueil du centre socioculturel.

Informations détaillées sur www.csc-mireillemoyon.fr

Nos associations partenaires

⊕ VÉLO POUR TOUS

Les ateliers participatifs de notre association vous accueillent dans un espace adapté aux réglages et réparations de vos vélos. Vous souhaitez vous séparer de votre vélo ou de celui de votre enfant? Déposez-le-nous, nous le recyclerons. L'association œuvre par son action d'insertion et de recyclage à la redynamisation du lien social et la réduction des déchets autant qu'à la promotion de la mobilité douce sur le territoire.

Contact: Stéphane au 06 41 20 1375.

⊕ RETZ'ACTIVITÉS Espace de Vie Sociale de Saint-Brevin-les-Pins

L'association Retz'Activités propose des espaces de convivialité aux personnes à la recherche de lien social, d'échanges, d'entraide et de solidarité. Ses actions sont basées sur des échanges de savoir-faire. Tarif: adhésion annuelle de 3 à 20 €, en fonction des ressources + participation ponctuelle en fonction des activités.

Renseignements et inscriptions:

Espace multi-activités - 31 avenue Jules Verne - 44250 Saint-Brevin
Tél. 09 67 51 61 64 ou 06 62 53 73 94 - association@retzactivites.net
www.retzactivites.net

Informations pratiques



Inscriptions aux Accueils de loisirs / Périscolaire / Activités
Les dossiers d'inscriptions sont disponibles au centre socio-culturel et sur Internet.

Lors de votre venue, merci de vous munir de:

- Votre N° d'allocataire CAF (si vous en possédez un)
- Le carnet de santé de l'enfant (si inscription d'enfants)

Sauf mention contraire, la participation aux activités est soumise à une adhésion au CSC:

- Adhésion individuelle: 10 €
- Adhésion familiale: 19 €

Les activités devront être réglées en totalité au moment de l'inscription. Cependant, vous pourrez échelonner les dates d'encaissement des chèques.

Plusieurs modes de paiement sont acceptés: chèques, espèces, prélèvements, chèques vacances, réductions CE.

Horaires d'ouverture au public du CSC

Lundi: 9 h 00 – 12 h 00 / 14 h 00 – 17 h 00

Mardi: 14 h 00 – 19 h 30

Mercredi: 9 h 00 – 12 h 00 / 14 h 00 – 18 h 00

Jeudi: 9 h 00 – 12 h 00 / 14 h 00 – 18 h 00

Vendredi: 9 h 00 – 12 h 00 / 14 h 00 – 17 h 00



Inclusion numérique

À tout âge, nous sommes confrontés au numérique. Quels que soit vos besoins ou votre niveau, le conseiller numérique est là pour vous apporter des solutions. Sous forme d'ateliers d'initiation, de cours de perfectionnement ou d'accompagnement aux démarches administratives, renseignez-vous auprès de l'accueil du centre socioculturel.

Les associations souhaitant bénéficier des services proposés doivent prendre une adhésion associative (25 €),

valable du 1^{er} septembre 2021 au 31 août 2022.

Une fiche est à remplir à l'accueil du centre socioculturel.

⊕ MOBILITÉ SOLIDAIRE

L'association « Mobilité Solidaire Sud-Estuaire » met en relation des personnes dépourvues de moyens de déplacements et des bénévoles prêts à les transporter.

Si vous voulez devenir bénéficiaire contactez le référent de votre commune:

- Pour Paimbœuf, Tél. 07 80 57 59 43
- Pour Saint-Brévin et Corsept, Tél. 06 02 22 79 24
- Pour Saint-Père-en-Retz et Frossay, Tél. 06 02 22 79 19
- Pour Saint-Viaud, Tél. 06 02 22 79 27

Si vous voulez **devenir chauffeur** ou contribuer autrement au projet, appelez un des référents ou l'un des numéros suivants:

- 06 07 34 91 29
- 06 02 22 79 19
- 06 02 22 79 25

Par mail: mobilite.solidaire.se@gmail.com





Enfance 3-11 ans PAIMBOEUF / CORSEPT



Contacts: Manon Relet (Paimbœuf) au 02 40 27 56 21
Jessica Robart (Corsept) au 02 40 27 61 30

À partir d'un projet pédagogique concerté, les enfants sont accueillis par des professionnelles diplômées qui proposent, tout au long de l'année des activités telles que des activités manuelles, du sport, des expériences scientifiques, des balades. Les enfants sont libres une fois par semaine de choisir les activités.

④ Accueil de Loisirs de Paimbœuf

22 bis rue Pierre Chevry - 02 40 27 56 21

Horaires: les mercredis de 7 h 15 à 19 h 00 et pendant les vacances scolaires de 7 h 30 à 18 h 30

Directrice: Manon Relet

Animatrices: Ornella Peris - Flora Baconnais - Lydie Vautier

f Accueil de Loisirs de Paimbœuf

④ Accueil de loisirs de Corsept

10 rue des Prés - 02 40 27 61 30

Horaires: les mercredis de 7 h 15 à 19 h 00 et pendant les vacances scolaires de 7 h 30 à 18 h 30

Directrice: Jessica Robart

Animatrices: Julie Ledevin - Justine Herain - Laurie Audion - Amélie Lormeau

f Accueil de Loisirs de Corsept

④ Périscolaire à partir de 3 ans révolus

de la scolarisation à la fin CM2.

Horaires de fonctionnement:

dès 7 h 15 jusqu'à l'heure d'entrée en classe et de l'heure de sortie de classe jusqu'à 19 h 00.

■ Paimbœuf:

02 40 27 56 21 - 22 bis rue Pierre Chevry à Paimbœuf

■ Corsept:

02 40 27 61 30 - 10 rue des Prés à Corsept

④ TARIFS ENFANCE

Le Conseil départemental, les municipalités de Paimbœuf et de Corsept soutiennent l'accès aux loisirs des enfants, pour les familles aux faibles revenus. Renseignements auprès des CCAS à la mairie des deux communes. Différentes modalités de règlement sont possibles, ex: chèques vacances, CESU, etc. Pour plus de renseignements contactez le CSC.

Tarifs ALSH

QF	Formules d'inscriptions	Habitants CCSE*				QF	Formules d'inscriptions	Habitants CCSE*			
		1 ^{er} enf.	2 ^e enf.	3 ^e enf.	Au-delà			1 ^{er} enf.	2 ^e enf.	3 ^e enf.	Au-delà
0 à 270	●	8,19 €	7,61 €	6,96 €	6,56 €	1057 à 1319	●	16,51 €	15,35 €	14,03 €	13,20 €
	●×	6,14 €	5,71 €	5,23 €	4,91 €		●×	12,38 €	11,52 €	10,53 €	9,91 €
	●	4,10 €	3,81 €	3,48 €	3,27 €		●	8,26 €	7,67 €	7,01 €	6,61 €
271 à 534	●	12,01 €	11,16 €	10,21 €	9,60 €	1320 à 1582	●	18,01 €	16,74 €	15,31 €	14,41 €
	●×	9,01 €	8,37 €	7,65 €	7,20 €		●×	13,51 €	12,56 €	11,48 €	10,81 €
	●	6,00 €	5,58 €	5,10 €	4,81 €		●	9,01 €	8,37 €	7,65 €	7,20 €
535 à 796	●	13,51 €	12,56 €	11,48 €	10,81 €	1583 et +	●	19,51 €	18,14 €	16,59 €	15,61 €
	●×	10,13 €	9,42 €	8,61 €	8,10 €		●×	14,64 €	13,60 €	12,43 €	11,71 €
	●	6,75 €	6,28 €	5,75 €	5,40 €		●	9,75 €	9,07 €	8,28 €	7,80 €
797 à 1056	●	15,00 €	13,95 €	12,76 €	12,01 €		●	Journée complète			
	●×	11,25 €	10,46 €	9,56 €	9,01 €		●×	Demi-journée et repas			
	●	7,51 €	6,98 €	6,38 €	6,00 €		●	Demi-journée			

* Pour les tarifs des habitants hors CCSE, se renseigner au centre socioculturel.

**Tarifs APS au 1/4 d'heure
du 1^{er} septembre 2021 au 31 août 2022**

Quotient familial	Habitants CCSE*			
	1 ^{er} enf.	2 ^e enf.	3 ^e enf.	Au-delà
0 à 270	0,56 €	0,52 €	0,47 €	0,45 €
271 à 534	0,61 €	0,56 €	0,52 €	0,48 €
535 à 796	0,67 €	0,63 €	0,57 €	0,54 €
797 à 1056	0,74 €	0,69 €	0,63 €	0,59 €
1057 à 1319	0,81 €	0,75 €	0,69 €	0,64 €
1320 à 1582	0,89 €	0,83 €	0,76 €	0,71 €
1583 et +	0,98 €	0,90 €	0,82 €	0,78 €

* Pour les tarifs des habitants hors CCSE, se renseigner au centre socioculturel.



Portail Familles

Le Portail Familles est disponible sur Internet pour réaliser vous-même les inscriptions à l'accueil de loisirs et l'accueil périscolaire de votre enfant.

Pour tout renseignement, adressez-vous à l'accueil du CSC.



Contact: Lydie Vautier au 02 40 27 56 21

Parce que la question de la réussite éducative est une préoccupation partagée par l'ensemble du réseau des acteurs éducatifs du territoire (parents, écoles et associations), le CSC se mobilise pour favoriser l'épanouissement scolaire des enfants et des jeunes en encourageant l'implication de leurs familles dans ce domaine.

Accompagnement à la scolarité

CLAS: Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

⊕ CLAS primaire

Il s'agit de développer l'apprentissage des enfants et d'éveiller leur curiosité, grâce à des supports ludiques. Tout est prétexte à apprendre avec plaisir et dans la bonne humeur (jeux, recherches, cuisine).

■ **À Paimbœuf:**
les lundis ou jeudis de la sortie de l'école à 18h 00.

■ **À Corsept:**
les mardis de la sortie de l'école à 17 h 30.

Démarrage première semaine après les vacances de la Toussaint le lundi et jeudi pour Paimbœuf et le mardi pour Corsept.

Tarif: adhésion

⊕ CLAS collège

Il s'agit de développer la curiosité des collégiens et de les accompagner dans leurs apprentissages.

■ **À Paimbœuf:**
les mardis, de la sortie du collège de 17 h 00 à 18 h 30.
Reprise le mardi 9 novembre 2021.

Tarif: adhésion

⊕ Cycle d'ateliers pour les parents

À partir des besoins exprimés par les familles concernant la réussite éducative et la difficulté face aux devoirs, un cycle d'ateliers sera construit avec un intervenant. Ces ateliers visent à répondre aux préoccupations légitimes des parents face aux questions posées par la scolarité de leurs enfants.

Une réunion d'information sera proposée aux familles dans le courant du premier trimestre.

Planning des vacances scolaires

Rentrée scolaire des élèves jeudi 2 septembre 2021

Toussaint samedi 23 octobre 2021 - lundi 8 novembre 2021

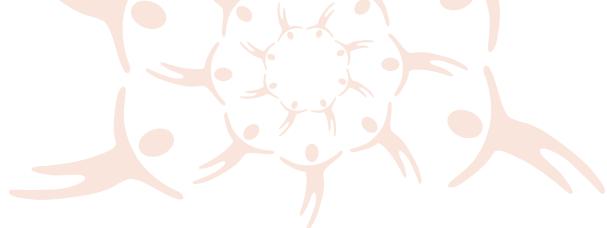
Noël samedi 18 décembre 2021 - lundi 3 janvier 2022

Hiver samedi 5 février 2022 - lundi 21 février 2022

Printemps samedi 9 avril 2022 - lundi 25 avril 2022

Été jeudi 7 juillet 2022

© Les Alphab



Contact: Justine Rouleau au 02 40 27 54 33

L'adolescence est une période charnière dans le développement de chaque individu. Son accompagnement doit être perçu comme un investissement pour l'avenir de notre société. Le CSC s'engage auprès des jeunes et de leur famille sur les champs des loisirs, de l'émanicipation et de l'engagement citoyen pour le bien-être de tous.

Maison des Jeunes de Paimbœuf

Adresse: Pôle Jeunes, 65 boulevard de l'Astrolabe

à Paimbœuf (face au collège)

Tél. 02 40 27 54 33

Courriel: jeunesse@csc-mireillemoyon.fr

Maison des Jeunes de Corsept

Adresse: 10 rue des Prés à Corsept

Courriel: jeunesse@csc-mireillemoyon.fr

■ Ouverture en période scolaire:

Jour	Paimbœuf	Corsept
Mardi	16h30-18h00	
Mercredi	14h00-16h00 = Activité	
	16h00-18h00 = Accueil	
Vendredi	16h30-18h00	
	Des soirées peuvent être organisées	
Samedi	10h00-12h00	
	14h00-17h00	

■ Ouverture lors des vacances scolaires:

du lundi au vendredi de 14h00 à 18h00 + soirées et matinées selon le programme d'activités.

À Paimbœuf et à Corsept, les adolescents sont accueillis par des professionnels dynamiques.

Ces derniers ont à cœur de proposer, tout au long de l'année, des activités de qualité comme la construction de projets, de temps forts, de sorties et de rencontres avec les familles.

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux:

Pôle Jeunes

ju et lucas

⊕ Goûter Papote

Ces temps seront des moments conviviaux à partager autour d'un goûter, après les cours. Ils seront destinés à évoquer avec vous des sujets d'actualité, de mettre en place de nouveaux projets, organiser des soirées...

- Pour les 11-13 ans: les mardis de 16h30 à 18h30
- Pour les 13-15 ans: les vendredis de 16h30 à 18h30

⊕ Des animations au collège

Les animateurs interviennent également auprès des jeunes, scolarisés au collège Louise Michel de Paimbœuf sur la pause méridienne:

- tous les mardis pour des ateliers
- tous les jeudis pour un temps « ludothèque ».

⊕ Des temps « passerelle »

Afin de faciliter le passage du centre de loisirs à la maison des jeunes, des rencontres sont organisées plusieurs fois dans l'année.

Ces animations ont pour but de rassurer et de donner envie de poursuivre l'aventure collective.

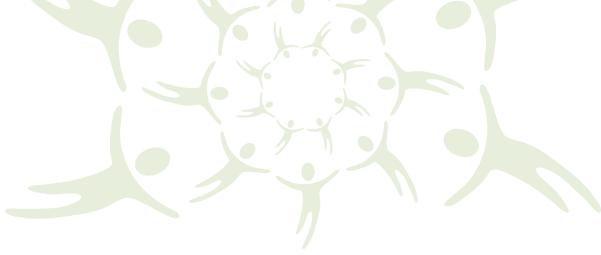
⊕ Des séjours

L'été est propice pour les jeunes par le biais de séjours collectifs, riches d'activités, de découvertes et d'apprentissage du vivre ensemble.

Détails chaque année dans le Guide Été.

Adhésion obligatoire pour les temps d'activités, sorties et accueils.





Contact: Élodie Hetru au 02 40 27 51 77

Être parents ça ne s'apprend pas tous les jours mais ça se vit au quotidien. Pour accompagner cette formidable et délicate aventure de la parentalité, le CSC s'implique auprès des familles pour entendre, comprendre et soutenir leurs préoccupations mais aussi pour partager des moments de complicité.

⊕ Lieu d'Accueil Enfants Parents (LAEP)

Deux intervenantes de la petite enfance ou de l'animation accueillent les parents et leurs enfants, âgés entre 0 et 4 ans, pour se rencontrer, jouer et échanger autour d'un café.

« Un moment agréable pour sortir du quotidien et partager un moment convivial ».

Témoignage d'une maman

- En accès libre et gratuit, tous les vendredis matin (hors vacances scolaires), de 9 h 15 à 12 h 00, à la ludothèque de Corsept, 2 place de l'Église.

Renseignements au CSC.

⊕ Soirées Parentalité

Soirées rencontres entre parents pour échanger sur des thématiques liées à la parentalité dans un esprit de partage et de convivialité.

« Les premiers experts de la parentalité ce sont les parents !!! »

⊕ Aide aux départs en vacances

Vous souhaitez partir en vacances en familles? Vous avez un projet de séjour mais pas forcément les moyens de le réaliser? Le centre socioculturel vous accompagne en mobilisant des

dispositifs dédiés ou concrétiser avec vous l'organisation matérielle et financière de ce projet. Vivez en famille des moments de liberté, de répit et de partage.

Un projet où vous serez accompagné avant, pendant et après votre séjour.

⊕ Paroles de Parents

Le jeudi matin, après le dépôt des enfants à l'école, les parents sont conviés à partager un moment convivial d'échanges autour des questions sur l'éducation, la relation à l'école, la réussite éducative etc., accompagné de professionnelles.

Lieu: ALSH de Paimboeuf. Accueil libre.

⊕ Animation vacances scolaires

« La Maison des Possibles »

À chaque période de vacances scolaires, l'équipe du CSC se mobilise pour investir l'espace public et organiser des temps d'animation dans les quartiers ou au sein de nos équipements (en fonction de la météo bien sûr). Spectacles de rue, animations sportives, scientifiques et culturelles, jeux et activités hors les murs, organisation de rencontres conviviales: tout un panel d'activités en direction des habitants de tous âges sur leurs lieux de vie.

Venez à nous, nous allons vers vous !

Programme disponible à l'accueil du CSC et sur nos réseaux avant chaque période de vacances scolaires.

Ludothèque Ludomino

La ludothèque est un espace coloré, de rencontres et de découverte pour jouer seul, en famille ou entre amis. Pas d'âge pour venir à la ludo: nous avons des jeux pour tous les goûts et tous les âges!

Le jeu sur place est gratuit et nous proposons aux habitants un système d'emprunt de jouets, jeux de société ou grands jeux en bois.

Conditions d'emprunt:

- Être adhérent au CSC
- Signer la charte de la ludothèque
- Régler le tarif à l'unité (1 €) ou par cartes (5, 10 ou 20 jeux)

C'est grâce aux bénévoles que la ludothèque pourra se développer, alors si vous avez une âme de joueur ou que vous venez souvent avec vos enfants, l'équipe sera ravie de expliquer comment vous pouvez vous investir.



Adresse: 2 place de l'Église - 44560 Corsept

Téléphone: 02 40 39 79 11 (aux heures d'ouvertures)

Courriel: ludotheque@csc-mireillemoyon.fr

Période scolaire:

- Mercredis 9 h 30-12 h 00 et 14 h 00-18 h 00
- Vendredis 16 h 30-20 h 00
- Samedis 10 h 00-12 h 00

Vacances scolaires:

- Mercredis 9 h 30-12 h 00
- Vendredis 16 h 30-20 h 00
- Samedis 10 h 00-12 h 00

Fermeture annuelle en août 2022.

Ludothèque Ludomino

Ludomino44560



Prévention Insertion Solidarité



Contact: Marina Chupin au 024027517
ou 0638965746 - Facebook Marina CSC Paimbœuf

Dans une société hypermédiatisée et interconnectée devenue de plus en plus complexe et exigeante, l'action sociale de proximité a toute sa place afin d'accompagner les parcours de vie de chaque individu. Le CSC et ses partenaires se donnent pour mission de réduire les inégalités et de prévenir les ruptures en se plaçant au plus près des populations fragilisées dans un esprit de soutien, d'orientation et de solidarité active.

JEUNES MAJEURS 16-25 ANS

④ Action jeunes

Le CSC propose à des jeunes âgés de 16 à 25 ans, habitants le territoire Sud Estuaire, d'intégrer un dispositif Service Civique pour travailler sur leur intégration sociale et professionnelle. Période de décembre 2021 à juillet 2022.

Renseignements auprès de l'accueil du CSC.

④ Espace d'informations 16-25 ans

Un accueil, une écoute, une information, des conseils insertion, logement, santé, loisirs, vie quotidienne... le CSC ouvre une permanence les jeudis après-midi de 14h00 à 17h30 (hors vacances scolaires) pour tous les jeunes habitants la CCSE.

Lieu: Maison des jeunes de Paimbœuf avec possibilité d'utiliser le foyer en libre accès (billard, babyfoot, jeux de société, espace détente).

INSERTION PRÉVENTION SOCIALE

④ Accueil social de proximité

Le CSC, le CCAS de Paimbœuf, l'Espace Départemental des Solidarités de Saint-Brevin et le Secours Catholique s'unissent pour l'animation d'un temps d'accueil de proximité. L'objectif de ce rendez-vous hebdomadaire est de partager un moment convivial, tout en proposant un espace d'informations et d'accompagnement à la vie quotidienne.

Lieu: CSC Paimbœuf tous les vendredis à partir de 9h00.

Au programme

- Le matin à partir de 9h00: navette aide alimentaire (bénéficiaires Restos du Coeur), café papote et atelier cuisine (avec possibilité de déjeuner sur place).
- L'après-midi dès 13h30: animations conviviales et permanence d'un assistant social.

④ Point info santé

Le CSC, en collaboration avec la CCSE, va mettre en place des permanences info-santé sur Paimbœuf et Saint-Brevin. Orientation, discussion, échanges, conseils et animations sont au programme de ces rendez-vous.

④ Accompagnement projets habitants

Vous souhaitez concrétiser vos envies d'agir pour votre commune; vos envies de faire ensemble ou d'intégrer un de nos projets:

- Jardin partagé
- Autofinancement de projets collectifs
- Bourses aux vêtements et vide-greniers
- Organisation d'événementiel (soirées conviviales, animations diverses, sorties culturelles...)

N'hésitez plus, contactez-nous !

④ Logement solidaire

Afin que notre territoire reste attractif, le CSC, la CCSE et Adelis s'associent afin de porter un projet de la cohabitation solidaire. Son objectif est de mettre en relation des saisonniers à la recherche d'un logement et des habitants de la CCSE disposant d'une solution d'hébergement (chambre, studio aménagé...). Renseignements auprès de l'accueil du CSC.

④ Atelier collectif à destination des bénéficiaires RSA

Le Département, en collaboration avec le CSC, Retz Activités, le CCAS et l'Épicerie Solidaire - accompagné par un groupe de bénéficiaires du RSA - proposent des ateliers collectifs afin de valoriser et de développer les compétences de chacun dans un esprit de d'entraide et de convivialité.

④ Apprendre le français

Encadré par des bénévoles, l'atelier d'apprentissage du français est destiné à un public adulte. De manière ludique et dans une ambiance conviviale, les séances s'articuleront autour du travail oral et écrit du français.

Sur demande. Renseignements auprès de l'accueil du CSC.





Bien vieillir



⌚ Les Matalou

Un groupe composé de retraité(e)s dynamiques qui se retrouvent une fois par mois pour proposer des sorties intergénérationnelles. Autonomie, joie de vivre, partage, esprit d'initiative et convivialité sont les mots-clés de cette commission d'habitants.

⌚ Pyramide, le jeu

Venez (re)découvrir ce jeu célèbre des années quatre-vingt-dix, toujours stimulant et amusant avec un groupe convivial et passionné.

■ Tous les lundis et vendredis à partir de 14 h 30 (y compris lors des vacances scolaires).

Démarrage: lundi 7 septembre

Tarif annuel: adhésion CSC

⌚ Gym Douce

Se muscler en douceur, automassages, étirements, respiration...

Cours: le mardi de 10 h 30 à 11 h 30

Démarrage: mardi 14 septembre

Tarif annuel: adhésion CSC + 90 €

(-50 % pour le 2^e membre de la famille)

Intervenante: Blandine Gauvrit

⌚ Bien être et mémoire « Gym brain »

Faute d'exercice, surtout à l'âge de la retraite, la mémoire se verrouille et l'activité cognitive s'ankylose... À partir d'ateliers variés et ludiques mêlant gymnastique cognitive et d'équilibre, vous allez reprendre confiance, retrouver des intérêts, vous détendre et rire !!

Jour/ heure et tarif à définir (se renseigner à l'accueil).

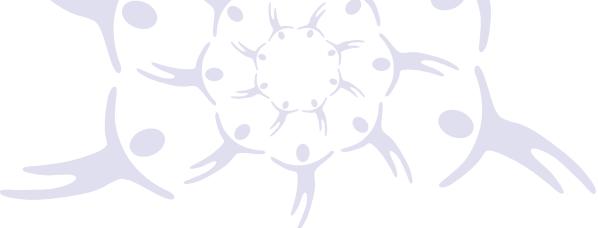
⌚ Groupe de marche détente

Chaque semaine le groupe se réunit et marche à Paimbœuf et ses alentours selon la météo et les envies de chacun.

■ Jeudi 9 h 30

Départ devant le CSC

Tarif annuel: adhésion CSC



Contact: Steven Barbier au 02 40 27 51 77

Nous sommes tous confrontés à l'avancée en âge.

Pour ne plus considérer cette évolution naturelle comme un problème mais plutôt comme une composante essentielle de nos sociétés, le CSC s'engage sur des actions de maintien de liens social et de prévention du vieillissement à partir de propositions adaptées et innovantes en direction de nos aînés.



Le site internet **Séniors en Sud Estuaire** est un site internet regroupant l'ensemble des informations des communes de Paimbœuf, Corsept, Saint-Viaud, Frossay, Saint-Père-en-Retz et Saint-Brevin-les-pins. Administrations, clubs, médical: tout ce dont vous avez besoin pour votre quotidien.

⌚ Séniors Solidaires en Sud Estuaire

Vous souhaitez vous mobiliser pour le mieux vieillir sur notre territoire, lutter contre l'isolement de nos aînés et la déliquescence du lien social, venez nous rejoindre au sein de ce projet de solidarité et de citoyenneté innovant. Renseignement auprès de l'accueil du CSC.

⌚ Ateliers de prévention du vieillissement

Des ateliers collectifs abordant les questions de vieillissement jusqu'à la perte d'autonomie seront proposés tout au long de l'année par cycles et thématiques menés par des intervenants diplômés. Nous évoquerons des sujets variés tels que: nutrition, condition physique, lien social, projets collectifs, mobilité, numérique, loisirs, vie pratique etc. Renseignements à l'accueil du CSC.

⌚ Cycle d'ateliers tablettes et smartphone

C'est en partenariat avec l'ASEPT (Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires) que nous organisons régulièrement sur tout le territoire des cycles de 10 séances pour vous familiariser avec les outils numériques et apprendre à utiliser Internet. Les ateliers sont animés par un professionnel du numérique.

Tarif: adhésion CSC + 10 €

Renseignements à l'accueil du CSC.



Pratiques amateurs



ACTIVITÉS PHYSIQUES

⊕ Danse Modern Jazz

Les ateliers ont lieu le lundi hors vacances scolaires. Travail sur musiques variées, barre, sol, rythmique et base de classique. Repérage de l'espace et du rythme.

2 groupes de 12 élèves:

- Groupe 4-6 ans: 17h15-18h15 pour de l'éveil/expression corporelle
- Groupe 7-12 ans: 18h15-19h30 - pour modern/jazz.

Possibilité de changer de cours suivant le niveau.

Lieu: grande salle du CSC

Possibilité de venir rencontrer l'intervenante le lundi 6 septembre

Démarrage: lundi 13 septembre

Tarif annuel: adhésion CSC + 130 € (-50% pour le 2^e membre de la famille)

Intervenante: Myriam Leroux

⊕ Théâtre

Découverte et approfondissement du théâtre aux moyens d'expression corporelle, travail de la voix, jeux d'improvisation... pour ainsi cultiver sa créativité et son imagination.

- Groupe 7/10 ans: 17h00-18h30
- Groupe 11/14 ans: 18h30-20h00
- Groupe 15 ans et +: 20h00-21h30

Lieu: salle d'activité du CSC

Démarrage: vendredi 17 septembre

Tarif annuel: adhésion CSC + 100 € (-50% pour le 2^e membre de la famille)

Intervenante: Isabelle Perrin

⊕ Danses en ligne

Le travail sur le rythme, l'écoute de la musique, la coordination des mouvements font de la danse en ligne un vrai sport d'équipe. Attention, on plaisante et on rit aussi !

15 personnes par atelier

- Mercredi de 17h00 à 18h00 ou de 18h00 à 19h00.

Lieu: grande salle du CSC

Démarrage: mercredi 15 septembre

Intervenant: Jean-Luc Deniaud

Tarif annuel: adhésion CSC + 30 € (-50% pour le 2^e membre de la famille)

⊕ Chants du monde

Tout au long de l'année avec notre intervenante Perrine Maisonneuve, nous organiserons des stages polyphonies et des ateliers thématiques.

⊕ Danse classique - Association J'Danse

L'association J'Danse vous propose des cours de danse classique tous niveaux pour enfants et adultes.

NOUVEAU

Conditions des Pratiques amateurs

- Les activités de pratiques amateurs ne seront maintenues qu'à la condition d'un nombre d'inscrits suffisant sur chaque atelier au premier trimestre.
- Les activités se déroulent de mi-septembre à fin juin sur 33 séances en moyenne pour une saison, hors vacances scolaires.
- La cotisation est due au titre de la saison, elle est payable au plus tard au 1^{er} novembre mais peut être réglée en trois fois (avec possibilité d'encaissements échelonnés).
- Les deux premières séances sont des séances découvertes, au-delà la cotisation annuelle sera due.
- Les activités ne sont pas remboursables sauf cas de force majeur (crise épidémiologique, catastrophe naturelle, état d'alerte nationale...) ou sur présentation d'un certificat médical d'inaptitude.
- Vous avez également la possibilité de régler par Coupon Sport ou prise en charge par les CE.
- Pour les activités proposées par les associations partenaires, la cotisation est à régler directement auprès de l'intervenant, néanmoins l'adhésion associative est due au CSC Mireille Moyon.
- Certaines activités bénéficient d'une réduction lors d'une deuxième inscription familiale.

Grand débutant accepté ! Il n'est jamais trop tard pour apprendre les bases techniques de cette gracieuse discipline !

Cours de danse MIXTE (Et oui la danse classique s'adresse aussi aux hommes).

- Jeudi 17h00-18h00 Danse Classique Enfant (Débutant à partir de 6 ans)
- 18h00-19h15 Danse Classique Enfant (Intermédiaire : à partir de la 3^e année de danse classique)
- 19h15-20h30 Danse Classique Ados/Adultes (Tous niveaux)

Lieu: grande salle du CSC

Possibilité de venir rencontrer l'intervenante le jeudi 8 septembre à partir de 17h00.

Démarrage: jeudi 16 septembre

Tarifs: adhésion CSC + 145 € cours enfants et 165 € cours ados/adultes. -10% les cours suivants (à l'association J'Danse) ou pour le 2^e membre de la famille !

Intervenante: Johanna Barbe

⊕ Boxe Thaïlandaise

Association Naja Boxing Muay Thaï

Notre association vous propose de découvrir les 4 styles légendaires de Boxe Thaïlandaise qui puise son origine dans les pratiques ancestrales du Muay Boran et du Krabi Krabong. Techniques adaptées aux différents niveaux, débutants acceptés. Cours adultes le mercredi de 19h00 à 20h30 au CSC.

Lieu: Grande salle du CSC

Démarrage: mercredi 15 septembre

Tarif: adhésion CSC + 90 € de cotisation annuelle.

Renseignements et inscriptions: Catherine Olivier 02 40 39 82 41 – catherine.olivier56@sfr.fr

⊕ Danse africaine - Association Benso Foli

L'association Benso Foli a pour but de faire connaître l'art et la culture Africaine en proposant des cours de danse Malienne, qui s'adresse à tous à partir de 15 ans. Pas de niveau requis pour le cours.

- Lundi de 19h30 à 21h30

Lieu: grande salle du CSC

Possibilité de venir rencontrer l'intervenant le lundi 6 septembre à partir de 19h30

Démarrage: lundi 13 septembre

Tarif annuel: adhésion CSC + 230 € de cotisation (auprès de l'intervenant)

Renseignements et inscriptions directement auprès de l'association au 06 85 62 28 03

Intervenant: Ibrahima Diawara



EXPRESSION ARTISTIQUE

⌚ Couture

Partager vos projets de couture au sein d'un groupe d'entraide technique et créative qui donneront corps à vos tissus !

- Jeudi de 18h30 à 20h30

Démarrage: jeudi 16 septembre

Lieu: salle d'activité du CSC

Tarif annuel: adhésion CSC + 30 € (-50 % pour le 2^e membre de la famille)

Intervenante: Christiane Toucanne

⌚ Éveil musical

Pascala Balagosome vous propose dans cet atelier hebdomadaire de s'imprégner de son « univers musical ». À partir d'un thème de son choix qui évoluera tout au long de l'année, les enfants vont chanter, découvrir et utiliser plusieurs familles d'instruments à percussions.

Tous les lundis:

- Groupe 3-4 ans: 17h00-17h45
- Groupe 5-6 ans: 18h00-18h45

Lieu: Ludothèque – 2 place de l'église 44560 Corsept

Démarrage: lundi 4 octobre

Tarif annuel: adhésion CSC + 180 € (-50 % pour le 2^e membre de la famille) (à régler à l'intervenante)

NOUVEAU

⌚ Peinture Dessin - Association QAPP

De la taille d'un crayon au papier que l'on utilise, ou encore comment accorder les couleurs sont autant d'éléments que vous pourrez apprendre au cours de cet atelier d'initiation dessin et aquarelle - Matériel à la charge des participants

- Le mercredi de 14h00 à 15h30 et de 16h00 à 17h30.

Lieu: salle d'activité du CSC

Démarrage: mercredi 15 septembre

Tarif annuel: adhésion CSC + 30 € (-50 %

sur le 2^e membre de la famille)

Intervenant: Pierre Raffin

NOUVEAU

PROJETS D'HABITANTS/ APPEL À VOLONTAIRES



**Nous avons besoin
de vos compétences d'habitants !!**

■ Trucs et astuces/Système D: vous détenez des connaissances dans la confection de produits cosmétique et/ou ménager « fait maison », venez partager dans ce groupe vos savoirs et apprendre à votre tour de nouvelles recettes. Jour et horaire à définir en fonction du groupe constitué.

■ Marche active: votre passion ? la marche à pieds, la randonnée... ensemble c'est parfois plus sympa. Intégrer ce groupe de marcheurs dynamiques et sympathiques pour de nouvelles aventures pédestres de proximité. Jour et horaire à définir en fonction du groupe constitué.

■ Jardin partagé: vous aimez jardiner, partager vos astuces et secrets de jardinier ? Nous mettons à disposition des habitants plusieurs parcelles partagées.

■ Projets culturels: vous avez une âme d'artiste ? vous souhaitez l'exprimer, la mettre au service d'un projet collectif ? Nous sommes en recherche d'habitants souhaitant s'impliquer dans des manifestations publiques telle que le festival détours à Paimbœuf ou encore le Cabaret Sauvage encadré par une artiste professionnelle.

■ Venez nous proposer une activité que vous souhaiteriez animer ou mettre en place collectivement au CSC, nous sommes preneur de nouvelles initiatives d'habitants.



BIEN-ÊTRE

⌚ Sophrologie

Fatigue, surmenage, manque de sommeil, ruminations, peurs, angoisses etc. Ras-le-bol ! Stop JE décide de changer.

La sophrologie est une méthode simple et efficace, elle renforce le positif. Mieux se connaître, renforcer ses ressources personnelles, améliorer son sommeil, gérer son stress etc.

15 séances (dont 1 en individuelle).

- Vendredi tous les 15 jours de 20h00 à 21h30

Lieu: grande salle du CSC

Tarif: adhésion CSC + 140 € (à régler à l'intervenante)

Intervenante: Corinne Bichaud – Sophrologue à Paimbœuf - 06 69 71 69 48 - corinne.sophro.bichaud@orange.fr

⌚ Biodanza - Association Vivance et Danse

La Biodanza vous invite à écouter votre corps, vos besoins, à booster la joie en soi, en musique, en mouvement et en lien avec les autres.

- Mardi à partir de 19h30

Lieu: grande salle du CSC

Démarrage: mardi 14 septembre

Tarif: adhésion CSC + 5 € la séance découverte / 15 € la séance / 30 € le mois / 300 € l'année (à régler à l'intervenante)

Intervenante: Raphaëlle Prouin - 06 68 29 90 72 raphaelle.prouin44@gmail.com

⌚ Tai-Chi ou la « Méditation en mouvement » - Association Chemin Faisant

Relaxante et salutaire pour la santé globale, cette activité corporelle se pratique dans le silence. Il s'agit de réaliser - dans une grande lenteur et sans force - des mouvements simples associés à la respiration. Guidé par l'animatrice, chacun apprend à développer une qualité de présence attentive, source de relâchement et d'apaisement intérieur. À la portée de tous.

- Mardi de 17h30 à 19h15

Lieu: grande salle du CSC

Démarrage: mardi 14 septembre

Tarif annuel: adhésion CSC + 180 € (payable en 3 fois) (à régler à l'intervenante)

Intervenante: Anne Pasquier - 06 75 07 91 59



ATELIERS INFORMATIQUE

Débutant ou débrouillard, nous vous proposons des ateliers collectifs d'initiation et de perfectionnement à l'informatique, valorisant l'entraide entre participants sous la bienveillance pédagogique de notre Conseiller Numérique.

Deux réunions d'information pour évaluer votre niveau et vos attentes afin de constituer les groupes le **lundi 13 septembre à 10h00** ou le **mercredi 15 septembre à 18h30 au CSC**.

Tarif annuel: adhésion CSC + 30 €

Renseignements et inscriptions à l'accueil du CSC.



RETZ'ACTIVITÉS

⌚ Atelier cuisine

Un groupe convivial au cœur duquel bon goût et recettes faciles font bon ménage.

- Tous les jeudis de 9h00 à 12h00

Lieu: cuisine du CSC

⌚ Atelier créatif

Savoir-faire et créativité manuelle animent ce groupe à partir de différentes techniques de créations artistiques: peinture, collage, tissage, mosaïque, confection d'objets.

- Tous les mardis de 14h00 à 16h30

Lieu: salle d'activité du CSC

Tarifs et renseignements auprès de Retz Activités au 09 67 51 61 64.

Vie associative et culturelle



➊ Jeux en fête

Du 24 au 29 janvier 2022

Salle Cutullic

L'événement ludique est de retour. Découvrez ou redécouvrez ce rendez-vous annuel pour jouer et vous amuser.

➊ Semaine de la Parentalité

Du 25 au 30 avril 2022

Les professionnels du territoire s'associent pour vous offrir une semaine d'animations autour du lâcher-prise, sous forme d'ateliers, de spectacles, de rencontres etc.

➊ Chasse aux œufs

Samedi 16 avril 2022

Au Jardin étoilé de Paimbœuf

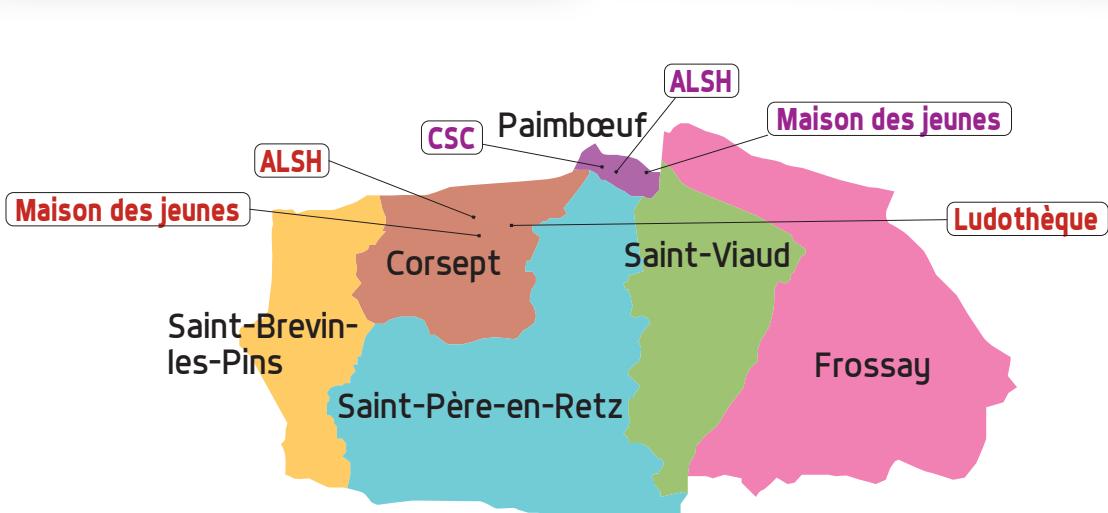
Venez en famille trouver les œufs cachés dans le jardin. 2 niveaux selon l'âge des enfants.

➊ Détoirs à Paimbœuf

Comme tous les ans, depuis 6 éditions, le programme artistique est varié. Déambulations théâtrales, expériences, performances artistiques, croisière, banquet et concerts s'entremèleront durant ces deux jours.

Spectacles gratuits.

Réservations obligatoires pour certains spectacles à l'office de tourisme.



L'association est agréée « Animation globale et coordination » par la CAF et « Jeunesse et Éducation Populaire » par l'État.

AVEC LE SOUTIEN DE: La CAF, La MSA, La CARSAT, La Communauté de Communes du Sud Estuaire, Le Conseil Départemental, La Ville de Paimbœuf, La Ville de Corsept, La conférence des financeurs - agirseniors.loire-atlantique.fr



LE CENTRE SOCIOCULTUREL EST AUSSI ADHÉRENT À La Fédération des Centres Sociaux de Loire-Atlantique

