



CONTACTS

Centre Socio-Culturel Emile Romanet

Espace Charles de Gaulle
38760 Varcès

Accueil

Tel. : 04 76 72 80 14
Fax : 04 76 73 24 22
Email : c.socioculturel@varces.fr
www.varces.fr
<http://relaisinfovarces.over-blog.com/>

Horaires

du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h

Forum des associations samedi 3 septembre 2011

Gymnase Lionel Terray
Inscriptions possibles le jour du Forum
de 10h à 16h pour les Varçois uniquement,
sous réserve de dossier complet.
(voir modalités d'inscription p.3)

PLAN D'ACCES



creation palartgraphic | août 2011 | photo © P. Engalmann, Fotolib, CSC Varcès

CENTRE SOCIO-CULTUREL

ÉMILE ROMANET
SAISON 2011-2012



Centre Socio-Culturel



partenariat - compétences - partenariat, objectifs
faire avec, laisser faire, mutualiser les
initiatives d'habitants
« au Centre pour tous »
collective - identité
soit l'identité, soit l'absence
- donner envie
- offrir de
- collective

LE MOT DE L'ASSOCIATION

Le CSC est un équipement de proximité accessible à l'ensemble de la population. Il favorise la participation du plus grand nombre à la vie locale tout en accordant une attention particulière aux familles ou personnes en difficultés sociales, économiques, culturelles...

Ouvert à toutes les générations, c'est un lieu d'accueil, d'écoute, de solidarité, de rencontre et de services à la population.

En favorisant l'expression et les initiatives, le CSC place la participation des habitants au cœur de son projet. Il favorise ainsi l'exercice de la citoyenneté et l'échange social.

Il contribue également à développer le partenariat et à soutenir la vie associative de la commune.

Pour permettre au CSC d'atteindre ses objectifs, nous avons besoin de votre participation à tous. Vous pouvez intégrer nos commissions ou groupes de réflexion ou, tout simplement, venir nous présenter vos envies, vos projets.

Alors n'hésitez plus !
Rencontrons-nous !

La présidente
Nathalie Vieilly

Le saviez-vous ?

Les Accueils de Loisirs, le Secteur Jeunesse, l'Accompagnement à la Scolarité, les Activités en Economie Sociale et Familiale, les Activités Spécialisées, sont des services associatifs, gérés par l'« Association du Centre Social et Culturel de Varcas Allières et Risset ». Notre Association est également garante de la mise en œuvre du Projet Social du CSC, validé par le Conseil d'Administration et le Conseil Municipal, et sur lequel repose l'agrément de la CAF.

Les inscriptions

Pour s'inscrire, vous munir de :

- Allocataires CAF : votre dernier Quotient Familial
- Autres : votre avis d'imposition sur les revenus 2010, votre justificatif des prestations familiales perçues et **une photo d'identité pour les inscriptions au centre de loisir.**

Dates d'inscription :

- à partir du 3 septembre (forum des associations) pour les Varçois
- à partir du 12 septembre pour les non Varçois.

Pour l'accueil de loisirs et le secteur jeunesse, apportez le carnet de santé de votre enfant. Veillez aux délais d'inscription.

Des places se libèrent régulièrement en cours d'année dans nos activités spécialisées. Pensez à vous inscrire en liste d'attente si les activités sont déjà complètes.

SOMMAIRE

le mot de l'association	2
la petite enfance	4
le multi-accueil titours.....	4
PMI.....	4
RAM relais assistantes maternelles Bout'Chou	5
l'enfance	5
l'accueil de loisirs.....	6
l'accompagnement à la scolarité (CP/CM2).....	7
la jeunesse	8
loisirs jeunes (11/13 et 14/17 ans).....	8
le relais information jeunesse (RIJ).....	8
les événements pour les jeunes.....	8
l'accompagnement à la scolarité (6e-3e).....	9
mission locale (16-25 ans).....	9
pour tous	10
la bibliothèque.....	10
les événements.....	11
la billetterie de l'Oriel.....	11
les rencontres, les échanges.....	11
projets d'habitants, ludothèque.....	12
les fonds d'aide à projet (FAP).....	12
l'habitant accueille l'habitant.....	13
Le blog.....	13
Les bourses.....	13
pour tous - aide au quotidien	14
Relais Information Emploi (RIE).....	14
Relais Information Jeunesse (RIJ) - 11/25 ans.....	14
Relais Information Famille (RIF).....	14
l'espace info.....	14
le blog des relais.....	15
la maison pour l'emploi.....	15
l'assistant social.....	15
les infos utiles.....	15
les activités - enfants	16
les activités - adultes	17

LA PETITE ENFANCE

Le Multi-Accueil TIT'OURS

- Une équipe pluridisciplinaire (directrice éducatrice jeunes enfants, infirmière, auxiliaires de puériculture, agents CAP petite enfance) attentive au respect du rythme et des besoins des enfants, à l'écoute des enfants et des parents.
- Mode de garde mais avant tout lieu d'éveil, de découvertes et de socialisation.
- Capacité d'accueil de 5 places en accueil permanent et de 20 places en accueil occasionnel.

Les 20 places de halte-garderie

- Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 16h45.
- Journée continue le lundi, mardi, jeudi et vendredi pour 3 enfants.
- 7 places pendant les vacances scolaires.

Les 5 places de crèche

- Du lundi au vendredi de 7h15 à 18h15 (temps de présence maximum de 11h).

Tarif à l'heure selon ressources (barème CAF)

Inscription sur rendez-vous

Documents à fournir

- Pour la halte-garderie : carnet de santé de l'enfant et numéro d'allocataire.
- Pour la crèche : dossier à retirer sur place ou éventuellement à la mairie et au CSC.

contact

Catherine Peillex, responsable du multi-accueil
Tél. : 04 76 72 81 36
Email : titours@varces.fr

PMI

Le service « protection maternelle infantile »

Une infirmière puéricultrice du Conseil Général de l'Isère vous propose :

- une permanence par semaine, le jeudi matin de 9h à 12h sans rendez-vous,
- des conseils à votre domicile ou au CSC,
- un soutien dans les moments difficiles (hospitalisation, handicap...).

Elle participe aux consultations de prévention assurées par un médecin de PMI, sur rendez-vous.

contact

Secrétariat médico-social, Tél. : 04 76 72 83 09

RAM : Le relais assistantes maternelles

« Bout'chou »

Bébé va naître bientôt ?

Vous cherchez un mode de garde sur la commune ?

Danièle Vincent, animatrice du RAM, vous donnera toutes les informations nécessaires ainsi qu'une aide administrative et législative.

Les assistantes maternelles y trouveront des renseignements sur leurs droits et devoirs.

Des réunions à thème, des formations, des événements festifs sont organisés tout au long de l'année.

Vous pouvez contacter le RAM si vous avez des demandes spécifiques, des compétences à partager ou des projets autour de la parentalité.

Permanences avec ou sans rendez-vous

lundi de 13h30 à 19h

vendredi de 14h à 17h45

Temps collectifs

Activités d'éveil pour les enfants et les assistantes maternelles : le mardi ou le vendredi matin de 8h30 à 11h30.

contact

Tél. : 04 76 72 88 47

Email : daniele.vincent@varces.fr

Contact sur le blog : <http://relaisinfovarces.over-blog.com/>
(ou tapez relais info varces sur google). Page « L'actualité du RAM » puis rubrique « les bonnes adresses du RAM ».

LA PETITE ENFANCE et L'ENFANCE

Les activités proposées en période scolaire

Voir détails dans les pages « activités » (pages de 16 à 19).

Les événements

Spectacle de Noël pour les 0/3 ans, jeudi 15 décembre à l'Oriel

L'après-midi des p'tits bouts pour les moins de 5 ans mercredi 28 mars à l'Oriel. « Le petit train des doudous perdus »

contact

Accueil du CSC, Tél. : 04 76 72 80 14

Email : c.socioculturel@varces.fr

L'ENFANCE

L'accueil de loisirs

maternel - 3 / 6 ans

- Vos enfants sont accueillis, à l'école maternelle Charles Mallerin, le mercredi et les vacances scolaires.
- Des activités et des sorties en lien avec les arts plastiques, l'environnement, et le sport, sont proposées tout au long de l'année afin de répondre à la « soif de découverte » de vos enfants.

primaire - 6 / 12 ans

- Vos enfants sont accueillis, au Centre Socio Culturel, le mercredi et les vacances scolaires.
- Deux groupes sont constitués : les Primaires (du CP au CE2) et les Passerelles (du CM1 à la 6^e).
- Des veillées, des activités sportives, des actions autour de la solidarité sont proposées.
- Les enfants de la Passerelle partagent des temps avec le secteur Jeunesse.

Fonctionnement

Accueil des enfants :

- Les mercredis scolaires ainsi que toutes les vacances scolaires (fermeture entre Noël et le 1^{er} janvier) de 8h à 18h.
- Avec ou sans restauration, en demi-journée ou en journée complète. Sorties à la journée tout au long de l'année.

Une équipe d'animateurs permanents :

Cécile Fournier, Valérie Meilhac, Corinne Selh Delmotte, David Planchenault, Yoann Duvant.

Et des animateurs occasionnels diplômés BAFA.

Pour les modalités d'inscription, voir page 3.



L'accompagnement à la scolarité CP / CM2 :

Réussir sa scolarité

Votre enfant fait ses devoirs et travaille de manière ludique sur différentes méthodes d'apprentissage : écriture, lecture, organisation (cartable, temps de travail...).

Tous les lundis de 16h30 à 18h00 (prise en charge possible de l'enfant à la sortie de l'école).

Dès le lundi 14 novembre 2011.

contact

Coordnatrice du service d'accompagnement à la scolarité

Claire Nicoud-Robert, Tél. : 04 76 72 84 12

Email : acco.scolarite@varces.fr

LA JEUNESSE

Jeunes et parents, ayez le réflexe!
Une équipe disponible et attentive aux 11-25 ans

Avec des services pour chaque âge : loisirs, aide scolaire, santé, vie quotidienne, jobs, emploi, logement, bafa, montage de projet...
Avec des tarifs adaptés pour tous : tarif au quotient familial, gratuité, fonds d'aide...

Loisirs jeunes - 11/13 ans et 14/17 ans

Espace Jeunes

Un lieu adapté pour les jeunes : se détendre, s'occuper, s'informer, s'amuser, prendre des initiatives...
Mercredi de 14h à 17h et vendredi de 17h à 19h à l'Oriel.

Programme des vacances

Des activités proposées pour passer de bonnes vacances : sport, sorties, soirées, séjours...
Du lundi au vendredi pendant les vacances scolaires.

Contact

Tél. : 04 76 72 80 14, Email : secteurjeunes@varces.fr
Facebook : [secteur jeunesse de Varces](#)

Relais Information Jeunesse (RIJ) - 11 / 25 ans

Être accompagné dans ses projets, ses recherches ou ses galères !

Quelque soit le besoin : santé, job, emploi, orientation, formation, logement, loisirs...
Un poste informatique permet de faire des recherches, d'élaborer un cv, une lettre de motivation...
Le mercredi de 13h à 19 h et le jeudi de 16h à 18h.
Possibilité de prendre rendez-vous en dehors de ces horaires.

Contact

Claire Nicoud-Robert
Tél. : 04 76 72 84 12 - rij@varces.fr

Des événements pour les jeunes

Varces en live (date en attente)

Soirée des jeunes (- de 18 ans) en mai, de 20h à minuit, à l'Oriel.

Fais bouger ta ville en participant ou en créant un nouvel événement ! (animations, concerts, tournois, contests,...)

Contact

Tél. : 04 76 72 80 14, Email : secteurjeunes@varces.fr
Facebook : [secteur jeunesse de Varces](#)

L'accompagnement à la scolarité de la 6^e à la 3^e : réussir sa scolarité

Mieux vivre sa vie de collégien, s'organiser dans ses devoirs, apprendre ses leçons...

Atelier tous les jeudis de 17h15 à 18h15.

Dès le jeudi 17 novembre 2011.

Contact

Coordinatrice du service d'accompagnement à la scolarité
Claire Nicoud-Robert, Tél. : 04 76 72 84 12
Email : acco.scolarite@varces.fr

La mission locale : de 16 à 25 ans

Permanence sur rendez-vous avec la conseillère Emploi et Formation : accueil, écoute, orientation et accompagnement vers l'emploi et/ou la formation.

Contact

Mission locale de Pont-de-Claix
Tél. : 04 76 29 86 20 (pour rendez-vous)



POUR TOUS

La bibliothèque

Envie de vous faire plaisir ? D'un moment de détente seul(e) ou avec vos enfants ? Il y a forcément de la lecture ou de la musique pour vous parmi les 14000 livres, revues et CD de la bibliothèque. N'hésitez pas à demander conseil.

Karine Cadenet, Christophe Lefebvre, Claire Villégier et l'équipe de bénévoles sont heureux de vous accueillir :

- le mardi de 16h à 19h,
- le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h,
- le vendredi de 16h à 19h,
- le samedi de 9h à 12h.

L'histoire du mardi

Une fois par mois, le mardi à 17h, juste après l'école, venez écouter ou raconter des histoires.

Présentation des nouveautés

À chaque achat de romans et policiers (3 fois par an) et de bandes dessinées (3 fois par an), venez lire ces nouveautés en « avant-première » afin de pouvoir en discuter avec d'autres lecteurs lors des soirées de présentation.

Vous pouvez également profiter de ces soirées juste pour venir chercher des idées de lecture.

Retrouvez toutes les dates sur le site Internet ou à la bibliothèque.

contact

Tél. : 04 76 72 84 35

Email : bibliotheque@varces.fr

Site Internet : <http://bibliotheque.varces.fr>

Les événements

Forum des associations : samedi 3 septembre 2011

Fête du jeu : date à définir

Carnaval : date à définir

Esti'Varces 2012 : juin 2012

La billetterie de l'Oriel

Billetterie et informations sur les manifestations culturelles de l'association Varces Animation et Culture, de 14h à 17h30 à l'accueil du CSC. Consultez la programmation culturelle de l'Oriel sur : www.varces.fr

Les rencontres, les échanges

contact

Accueil du CSC, Tél. : 04 76 72 80 14

Les soirées-débats

Quelle liberté donner à mon adolescent ? Comment manger sain avec un petit budget ? Quel mode de consommation adopter ? Autant de questions que nous aborderons en fonction de l'actualité et de vos demandes.

Les activités

Vous aimez les travaux manuels, la couture ou la cuisine ? Mais surtout le contact avec les gens et les nouvelles rencontres ? Rejoignez nos ateliers participatifs comme « bricolons en famille », « cuisinières du monde » ou « customisez ses vêtements ».

Donnez votre avis : les ateliers en famille n'attendent que vous pour fleurir. Si vous souhaitez partager une activité, faites-le nous savoir !

« Customiser ses vêtements »

1^{er} mercredi de chaque mois, de 17h30 à 20h

Gratuit et sans inscription.

Deux professionnelles à votre disposition pour vous accompagner dans la réalisation de vos créations.

Les sorties familles

Depuis de nombreuses années, le CSC propose l'été des sorties en famille pour tous. Pour découvrir les parcs, zoos, activités sportives ou artistiques, les grandes villes.

Donnez votre avis : les sorties sont organisées tout au long de l'année par un groupe d'habitants que vous pouvez rejoindre pour partager vos idées.

« Les cordons bleus »

Le vendredi matin de 9h30 à 14h, pour partager et apprendre la cuisine, venez vous mettre aux fourneaux - inscription le mardi précédent.

« de fil en aiguille »

Le mardi de 14h à 16h, pour partager la couture, le tricot, le crochet... dans la bonne humeur.



POUR TOUS

Pas d'inscription préalable.

« techniques artistiques diverses »

le vendredi à partir de 9h. Groupe autonome en accès libre.

Le « Bouche à Oreille »

Les annonces varçaises qui créent des liens ! Parution tous les 2 mois environ. Vos petites annonces gratuites à déposer à l'accueil du CSC ou de la Mairie. Email : bao@varces.fr

Les projets d'habitants

Depuis plusieurs années, le CSC s'est donné pour objectif d'accueillir les habitants de Varces et de les accompagner dans leurs projets.

Exemple de projet finalisé : La ludothèque

Ce lieu permet de faire vivre les jeux et les jouets, chacun pouvant prendre un temps pour se divertir en jouant sur place ou chez soi en empruntant des jeux (dès la rentrée).

La ludothèque est désormais ouverte les lundis de 9h30 à 12h pour les moins de 3 ans et les mercredis de 9h à 12h pour tous.

Vous pouvez aider ce projet en intégrant le groupe d'habitants qui l'anime.

Les dons de jeux et jouets sont également les bienvenus.

contact

ludotheque@varces.fr

Exemple de projet en cours : Le jardin partagé

La ville prête un jardin en centre-ville aux Varçois qui le souhaitent. À vous de le faire vivre au rythme des saisons pour y planter fleurs et légumes et rencontrer d'autres Varçois passionnés de nature.

contact

Anne Rault-Rouveure, Tél. : 04 76 72 80 14

Le Fonds d'Aide à Projet (FAP)

Le FAP est un financement, mis en place par l'Association du CSC, destiné à favoriser la réalisation de petits projets d'habitants, d'intérêt collectif et à but non lucratif, devant permettre de favoriser le lien social, le contact entre les habitants de la commune, la solidarité, l'intergénérationnel...

Vous avez un projet ? Venez-nous en parler !

Les projets seront étudiés par un Comité de pilotage et un professionnel vous accompagnera dans votre démarche.

contact

Accueil du CSC,

Tél. : 04 76 72 80 14, Email : c.socioculturel@varces.fr



L'habitant accueille l'habitant

Depuis fin 2010, chaque jeudi de 9h à 11h (hors vacances scolaires), l'accueil du centre est assuré par des habitants varçois volontaires. Ainsi les professionnels peuvent se réunir pour préparer ensemble les projets qui vous seront proposés tout au long de l'année.

Si vous souhaitez rejoindre ce groupe, n'hésitez pas à nous contacter.

contact

Tél. : 04 76 72 80 14

Le Blog « Relais Information Varces »

Vous pouvez désormais connaître les bons plans et les sites utiles, voir les images des événements de Varces, télécharger tous les documents utiles pour vous inscrire au CSC (planning des enfants et des jeunes, plaquettes d'information, fiches d'inscription ou règlements). Toutes ces infos et bien plus encore sur :

<http://relaisinfosvarces.over-blog.com>

Si vous souhaitez participer à enrichir le blog relais info Varces, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos articles, photos, bons plans.

Les bourses

Nombreux sont ceux qui croulent sous les vêtements qui ne servent plus. Les bourses offrent la possibilité à la fois de vendre le surplus et de se fournir à moindre prix.

Vêtements et layette automne/hiver : 8 octobre 2011

Jouets et matériel de puériculture : 20 novembre 2011

Vêtements et layette printemps/été : 7 avril 2012

POUR TOUS l'aide au quotidien

Le Relais Information Emploi (RIE)

Accueil des personnes en recherche d'emploi le jeudi :

- Sans rendez-vous de 13h30 à 14h30 : accompagnement dans la consultation des offres, recherche d'informations, CV, lettres.
- Accueil individuel sur rendez-vous de 14h30 à 16h30 : appui à la recherche d'emploi, les formations, les métiers.
- Aide à l'orientation en libre-service : consultation de la documentation et des offres d'emploi.

 **contact**

Tél. : 04 76 72 84 11, Email : rie@varces.fr

Relais Information Jeunesse (RIJ) - 11 / 25 ans

Être accompagné dans ses projets, ses recherches ou ses galères ! Quelque soit le besoin : santé, job, emploi, orientation, formation, logement, loisirs...

Un poste informatique permet de faire des recherches, d'élaborer un CV, une lettre de motivation...

Le mercredi de 13h à 19h et le jeudi de 16h à 18h.

Possibilité de prendre rendez-vous en dehors de ces horaires.

 **contact**

Claire Nicoud-Robert, Tél. : 04 76 72 84 12, Email : rij@varces.fr

Le Relais Information Familles (RIF)

Le RIF, c'est l'information près de chez vous. Il regroupe en un même lieu des fonctions d'accueil, d'information et d'orientation. Vous y trouverez tout ce que vous souhaitez savoir pour organiser votre vie quotidienne, mener des démarches particulières, faire valoir vos droits.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec la Conseillère en Économie Sociale et Familiale.

Il y a une solution à tout : tous les jeudis soir, de 17h à 19h, la Conseillère en ESF tient une permanence dans l'Espace Info du CSC.

 **contact**

Marie Serve, Tél. : 04 76 72 99 45, Email : rif@varces.fr

L'espace Info

Un lieu ressource où vous pouvez emprunter gratuitement des magazines et des journaux pour vous aider au quotidien (60 millions de consommateurs, Que choisir ?, Paru Vendu...) et autres documentations sur la santé, l'alimentation et les aides.

Un ordinateur est à votre disposition pour vos recherches d'emploi, vos courriers.

Le blog des relais

Retrouvez toute l'actualité des relais et des retours sur les actions du CSC sur le blog :

<http://relaisinfosvarces.over-blog.com>

La maison pour l'emploi

Accueil à Pont-de-Claix des personnes en recherche d'emploi :

- Accès à tous les ateliers du lundi au vendredi (CV, recherche d'emploi, Internet, rencontres avec des entreprises, communication)
- Permanences « création d'activité » tous les jeudis après midi.

 **contact**

La maison pour l'Emploi, Tél. : 04 76 29 86 20

L'assistant social

Vous souhaitez réfléchir à votre situation dans sa globalité (famille, logement, budget, vie de couple, éducation des enfants, santé...) ? Afin de prévenir ou surmonter certaines difficultés, un(e) assistant(e) social(e) du Conseil général vous reçoit sur rendez-vous.

 **contact**

Secrétariat médico-social,

Tél. : 04 76 72 83 09 - Fax : 04 76 73 25 40

Les infos utiles

Permanence de la Sécurité Sociale

Avec Claudette Burillon le mardi de 15h30 à 16h30.

Pour les demandes de RSA

- Permanence le mercredi matin sur rendez-vous. Information et instruction des dossiers auprès du secrétariat du Service Social. Tél. : 04 76 72 83 09.
- Point précarité-santé Informations d'accès aux droits santé. Possibilité d'un accompagnement santé individuel avec Anne-Laure Calvet. Tél. : 04 76 89 31 42 (de 14h à 17h).

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES EN PÉRIODE SCOLAIRE

ENFANCE

Conte et expression théâtrale

3-5 ans | mercredi de 9h à 10h

Dès le début de séance, les enfants seront transportés dans le monde fantastique des contes « Cric, crac, on entre dans l'histoire... ». Une activité d'éveil corporel ludique et rythmée suivra. Les enfants feront revivre personnages et animaux rencontrés dans notre histoire pour continuer l'enchantement...

Cirque

Graine de cirque (avec l'école de cirque Vit'anim)

4-6 ans | mercredi de 9h45 à 10h45

Les Saltimbanques (avec l'école de cirque Vit'anim)

7-11 ans | mercredi de 10h45 à 12h

Le cirque comme éveil sensoriel. L'enfant peut faire réagir son corps en situation inhabituelle et créative. Apprentissage moteur et éveil artistique à travers le trapèze, le fil d'équilibre, les rollas-rollas, l'acrobatie et la manipulation d'objets. Spectacle en fin de saison.

Relaxation enfants

3-5 ans | mercredi de 9h45 à 10h45

Relaxation, jeux. Activité parents/enfants

Trouver plaisir et bien être en créant une relation privilégiée avec son enfant.

7-11 ans | mercredi de 11h à 12h

Favoriser l'épanouissement et le bien-être des enfants à travers les jeux de relaxation. Pour que les enfants apprennent à se détendre, soulagent leurs tensions liées au rythme scolaire, et retrouvent un sommeil apaisé.

Graine d'athlètes

CM1-CM2 | lundi de 16h50 à 17h50

CE1-CE2 | jeudi de 16h50 à 17h50

Cours, saute, lance... longtemps, vite et loin ! (certificat médical obligatoire)

La petit'chorale

7-10 ans (primaire) : mardi de 17h à 18h

Les chansons préférées des enfants dans une ambiance détendue. Plaisir et bonne humeur assurés.

Initiation à la danse

à confirmer

5-6 ans | mercredi de 10h à 11h

7-9 ans | mercredi de 11h à 12h

On s'échauffe, on danse, on s'exprime sur divers rythmes du monde. Apprentissage de chorégraphies et construction d'un spectacle.

Initiation à la danse africaine

(avec l'association Ré Percussion)

9-12 ans | mardi de 17h00 à 18h00

Apprentissage des bases de la danse africaine au rythme d'instruments joués par un musicien au cours de l'atelier. Découverte des enchaînements de pas pour par la suite arriver à des chorégraphies élaborées.

ADULTES

Cadres singuliers

adultes | mercredi de 18h à 20h30 (tous les 15 jours)

Allier l'art et la déco pour mettre en valeur une aquarelle, une photo, une image en réalisant des encadrements fantaisie.

Peinture à l'huile

adultes | lundi de 18h à 20h30 | mercredi de 18h30 à 21h | jeudi de 14h à 16h30

Pour libérer son geste et s'évader à travers la toile : couteau ou pinceau, pour réaliser votre tableau.

Sculpture d'ornement et statue

adultes | mardi de 18h30 à 20h30

S'exprimer et se libérer en 3D ; de la copie de style à la création, du trait à la terre, plâtre ou pierre, en pratiquant et apprenant des techniques traditionnelles des métiers de la pierre. Programme personnalisé en fonction du rendu et des attentes de chacun.

Couleur Déco

adultes | mardi et mercredi de 18h45 à 20h45

Conseils en Déco. Apprentissage d'effets décoratifs pour transformer objets et meubles : couleurs, patines, collage, mosaïque.

Les tissus ont du talent

adultes | **lundi tous les 15 jours de 18h45 à 21h15**

Créer ou transformer des vêtements et accessoires de mode, ou rideaux, nappes et coussins pour votre maison.

Do you remember ?

adultes | **jeudi de 19h30 à 20h45 (niveau débutant confirmé)**

Développer l'écoute, la lecture, l'expression orale et écrite. Consolidation des acquis.

Let's speak English !

adultes | **mardi de 19h à 20h (remise à niveau)**

Pour échanger lors de vos voyages

Come and talk with us !

adultes | **mardi de 20h à 21h (perfectionnement)**

Pour échanger en anglais sur des thèmes divers et variés.

Relaxation

adultes | **jeudi de 19h à 20h30**

Pour retrouver son souffle, se relâcher, se recentrer pour récupérer en cas de fatigue ou surmenage.

Renforcement Musculaire | Cardio-training

adultes | **mercredi de 19h à 20h**

Parcours training, circuits de renforcement physique, ateliers ludiques, pour développer sa capacité physique.

Pilates et swissball

adultes | **lundi de 18h à 19h**

Pilate : concentration, respiration, centrage, répétition des mouvements. Swissball : équilibre, gainage, force. Faites travailler votre corps tout en le musclant en profondeur.

Gym'Tonic

adultes | **vendredi de 19h15 à 20h30**

Pour travailler harmonieusement et en musique chaque groupe musculaire.

Gym douce pour les seniors

jeudi de 15h à 16h

Atténuer les effets du vieillissement, pour mieux gérer sa santé. Gymnastique douce, assouplissement, travail articulaire, respiration, auto massage dans un contexte de plaisir et d'entraide. Prévenir les chutes, avoir un meilleur équilibre pour aborder les gestes quotidiens avec sérénité.

Sophrologie

adultes | **samedi de 9h30 à 10h30**

Pédagogie du positif, apprentissage de la relaxation, développement de son potentiel.

Afro Ragga Dancehall

adultes | **mardi de 18h15 à 19h30**

Gratuit et pour tout âge.

STAGE

Des stages vous seront proposés au cours de l'année, n'hésitez pas à vous renseigner lors du forum ou directement au centre social.

Exemples : fabrication d'un meuble en carton, cartonnage, danse africaine, percussions, stages d'activités créatives et manuelles pendant les vacances de Noël pour enfants

Si vous avez d'autres envies n'hésitez pas à nous les confier...

Stage Ordi-pratique

lundi 18h45 à 20h45

Initiation de septembre à décembre 2011.

Perfectionnement de janvier à mars 2012.

Autre stage possible sur demande d'avril à juin 2012.

Stage Ordi-photos

mercredi de 18h30 à 20h30

4 séances : 5, 12, 19 et 26 octobre et 8, 15, 22 et 29 novembre 2011.

Apprenez à travailler vos photos sur ordinateur.

