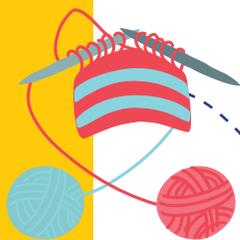




ATELIERS SOCIO CULTURELS



Activités pour tous



informatique

SAISON
2019
2020

Pour les débutants
et/ou confirmés



sports



culturel

Dans différentes
communes...



loisirs



02.41.54.06.44 (Accueil)

Centre Socioculturel des Coteaux du Layon - Thouarcé

 Centre Socioculturel des Coteaux du Layon

accueil@centresocial-coteauxdulayon.fr / www.habitants-associes.fr

POURQUOI DES ATELIERS ?

Le Centre Socioculturel des Coteaux du Layon a pour mission de soutenir les projets, les initiatives des habitants (des animateurs) du territoire (Bellevigne en Layon, Beaulieu sur Layon, Terranjou et Aubigné sur Layon)

Il n'a pas vocation à proposer "un catalogue" d'ateliers mais d'accompagner les envies, les initiatives et de proposer des réponses aux besoins des habitants du territoire. C'est ainsi que de nouvelles activités apparaissent (pour cette année entretien corporel...) et que d'autres s'arrêtent (couture, modelage)...

Toutes ces activités visent certes l'acquisition et la transmission de savoirs/compétences, mais au-delà des techniques transmises, les rencontres, les échanges et le lien social que ces activités amènent, sont tout aussi importantes.

Si à l'avenir vous souhaitez nous rejoindre et proposer des ateliers, n'hésitez pas à nous contacter, nous pouvons vous accompagner. Dans un premier temps soutenus et accompagnés par le Centre, les ateliers peuvent se structurer en association et devenir indépendants.

Si vous avez envie de partager, transmettre, merci de nous le faire savoir, nous avons besoin de vous : Informatique...

Des mini-stages pour adultes, parents-enfants peuvent être proposés ponctuellement en week-end ou pendant les vacances scolaires.

Faites-nous part de vos envies !

Toutes nos actualités sont visibles sur notre site internet et notre page facebook

SOMMAIRE

ART & CULTURE

| | |
|--|--------|
| Tricot | Page 4 |
| Écrire son histoire de vie, ou des textes autobiographiques | Page 4 |
| Pastel | Page 5 |
| Dessin | Page 5 |
| Théâtre enfants et adultes | Page 5 |

SPORT & DETENTE

| | |
|--|--------|
| Entretien corporel | Page 6 |
| Gym entretien | Page 6 |
| Danse orientale | Page 6 |
| Yoga | Page 7 |
| Hatha Yoga | Page 7 |
| Yoga Enfants | Page 8 |
| Yoga du rire | Page 8 |
| Marche nordique | Page 8 |
| Relaxation/Méditation | Page 9 |
| Atelier Bien-être Adulte/enfant-Relaxation | Page 9 |

INFORMATIQUE

| | |
|------------------------------|---------|
| Ateliers informatiques | Page 10 |
|------------------------------|---------|

INSCRIPTION

| | |
|-------------------------------|---------|
| Modalités d'inscription | Page 12 |
|-------------------------------|---------|

Ce programme a été fait avec les informations connues au moment de la rédaction (mai 2019). Des informations sont susceptibles d'avoir bougé (créneaux, salles...). N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.



TRICOT

Adulte

Animatrice : Jocelyne CATROUX - (début : 12 septembre)

Jeudi semaine impaire - 14h30-17h30
Thouarcé - Salle du parc

TRICOT

Adulte
/Ados

Animatrice : Séverine BOULARD - (début : 16 septembre)

Lundi - semaine paire - 20h-22h30

Rablay sur Layon - Salle de la Mairie

Adhésion au Centre uniquement

Vous voulez passer un après-midi convivial ? Venez donc nous rejoindre à l'atelier tricot. Dans la bonne humeur, venez échanger votre savoir et réaliser des modèles personnels ou tricoter pour des associations locales (bonnets pour bouteilles de Smoothies, bonnets et layettes pour grands prématurés...) et tout cela autour d'un café. Ouvert à tous : Débutants et/ou confirmés.



ECRITURE

Adulte

Écrire son histoire de vie,
ou des textes autobiographiques

Animateur : Dominique Morillon - (début : début octobre)

Une présentation de l'atelier sera faite fin septembre

Jour de la semaine à définir en groupe

1 semaine sur 2 - 18h-19h30 - Thouarcé - Neufbourg

100 € par an

Le récit de vie ne poursuit pas un objectif thérapeutique, il s'agit de raconter sa vie... comprendre... pour transmettre ses valeurs, préparer sa retraite ou changer sa vie (sentimentale, professionnelle) par la reconstruction de soi et le récit.

2 séances mensuelles de 1h30. Le participant écrit chez lui les chapitres de son récit de vie (ou ses textes autobiographiques) qui sont ensuite partagés en groupe (selon ses choix) avec toute la bienveillance nécessaire. La confidentialité est exigée. Le récit est ainsi co-construit par l'auteur, l'animateur et les remarques des participants (échanges possibles par mail, en cas de difficultés et/ou blocages). Contact : Dominique Morillon 07 61 92 51 53.

ART & CULTURE



PASTEL

Adulte/Ados
à partir de 10 ans

Animatrice : Anita Blatier - (début : 23 septembre)

Lundi - 14h-16h - Thouarcé - Salle du Parc

Jours et horaires susceptibles d'évoluer.

185 € pour les adultes - 155 € pour les 10 à 18 ans

En petit groupe, dans une ambiance chaleureuse et décontractée, apprenez la technique du pastel sec et développer votre créativité. Travail aux doigts uniquement, vous aurez contact direct avec votre création. Anita vous accompagne dans votre dessin de base et dans la composition de vos tableaux, afin d'obtenir une harmonie avec jeux d'ombre et de lumière. Pour plus d'informations, contactez Anita au 07 81 36 25 57.



DESSIN

Adulte/Ados
à partir de 11 ans

Principes du dessin technique et artistique

Animatrice : Paula COSTA - (début 17 septembre)

Mardi - semaine paire - 18h-20h - Thouarcé -

Salle des douves

120 € pour les 11-16 ans - 185 € pour les adultes

Vous avez envie d'un moment de détente et de plaisir pour dessiner ?

Cet atelier pourrait vous intéresser. Passionnée de design graphique, d'illustration et de dessin, Paula vous propose d'apprendre et/ou de revisiter les bases du dessin. Ouvert à tous : Débutants et/ou expérimentés.

début
Semaine 37

THEATRE ENFANTS

à partir de
8 ans

COMPLET



8-11 ans

Mardi soir - 18h-20h - Thouarcé

Samedi Matin - 9h-10h15 - Thouarcé

12-14 ans

Samedi Matin - 10h30-12h - Thouarcé

Le créneau et les lieux des 15-17 ans reste à définir

THEATRE ADULTES

Adulte

Mercredi - 20h30 - Thouarcé - Salle des Douves

Adhésion : 3 €

Le théâtre permet à chacun d'essayer toutes les formes de prise de parole, de travailler son rapport au monde et de participer à toutes les phases d'élaboration du projet annuel. Dans un espace de jeu ouvert et enrichissant, venez nous rejoindre et vous amusez ! Les lieux de ces ateliers restent à définir.

SPORT & DETENTE

NOUVEAU



ENTRETIEN CORPOREL

Animatrice : Sandra JOUANNEAUX - (début : début septembre)

Adulte **Judi - 12h45-13h45 et 20h15-21h15 - Thouarcé - Institut Mana**

300 € les 40 séances / 230 € les 20 séances.

En petits groupes de 8 personnes, renforcement musculaire profond de tout le corps (abdos, fessiers, dorsaux mais aussi bras et jambes) : ce nouveau cours vous propose des exercices de renforcement au sol visant à l'amélioration de la tonicité musculaire mais aussi de la posture et de l'assouplissement. Le travail au sol permet de protéger le dos et les articulations tout en permettant de travailler son alignement et sa musculature. Les exercices et séries sont progressifs et s'adressent à tous qu'il s'agisse d'une reprise, d'un entretien ou d'un renforcement très poussé.

60 ans
et +

Judi - 10h30-11h30 - Martigné Briand

Salle de l'Ormeau - 70 €

L'atelier "Entretien corporel dansé" proposé dans le cadre du Programme Bien Vieillir continue.

Bien
vieillir



GYM ENTRETIEN

Adulte/
sénior

Animatrice : Marie SAGET - (début : 12 septembre)

Judi - 15h-16h - Thouarcé - Salle annexe du Layon

70 €

Le concept de la gymnastique d'entretien (cours avec musique) permet de combiner cardio (à l'aide de petites chorégraphies), renforcement musculaire, exercices de mémoire et d'équilibre, étirements et stretching avec du matériel comme : altères, élastiques, ballons, bâtons... dans une bonne ambiance.

DANSE ORIENTALE

Adulte/Ados
à partir de 13 ans

Animatrice : Sandra JOUANNEAUX - (début : 5 septembre)

Judi - 19h-20h - Martigné-Briand - Salle Girond'o

178 €



Apprentissage de la danse orientale classique et contemporaine. Elle est adaptée à tous les âges et morphologies, participe à développer souplesse, tonicité musculaire, équilibre, grâce, posture, maintien et coordination mais aussi expression, confiance en soi et image de soi. Apprentissage des chorégraphies, exploration de différents styles.

SPORT & DETENTE



YOGA

Adulte/Ados
à partir de 16 ans

Animatrice : Patricia BRACH - (début : semaine 38)

Champ sur Layon - Salle annexe à la salle de sports
Lundi - 9h20-10h20 - 10h30-11h30 - 18h-19h.

Thouarcé - Salle du parc
Mardi - 18h-19h - 19h-20h
Mercredi 19h-20h.

180 € l'année

Le yoga est une merveilleuse discipline venant de l'Inde, accessible à tous.
Ses bienfaits sont immenses et maintenant reconnus.

C'est une discipline corporelle pendant laquelle vous pratiquerez des asanas (postures) des mantras (son) du pranayama (respirations) des mudras (gestes symboliques) de la relaxation et de la méditation c'est aussi une discipline spirituelle.

Lorsque le corps est au repos, l'esprit est au repos le corps se libère de ses tensions inutiles et retrouve souplesse et tonicité une meilleure qualité de sommeil, moins de stress...

Prévoir un petit tapis. Contact Patricia 06 83 36 47 59 - yogamana49gmail.com



HATHA YOGA

Adulte/Ados
à partir de 12 ans

Animatrice : Chin Le Jeune - (début 5 septembre)

Jeudi - 20h30-21h45
Rablay sur Layon - Salle de motricité de l'école

1 Cours : 12 € - Carte de 4 Cours : 40 € (Valable 2 mois)
Carte de 10 Cours – 95 € (Valable 3 mois)

Une séance adaptée à chacun, débutant ou avancé désirant découvrir ou progresser la pratique du yoga, qui vous aidera à vous détendre physiquement, mentalement et à trouver joie et sérénité.

Dans le cours, travail

- des postures de hatha-yoga : l'accompagnement de la posture par le souffle : la respiration et son rythme occupent une place important.
- de l'apprentissage de la concentration et de la méditation
- de la relaxation : une courte relaxation clôt toujours un cours de Hatha-Yoga.

Contact : Chin Chin 07 70 13 84 63 - www.yogachitta.com - yogachitta49@gmail.com.

SPORT & DETENTE



YOGA ENFANTS

pour les 4-10 ans

Animatrice : Chin Le Jeune - (début 5 septembre)

Jeudi - 18h30-19h15

Rablay sur Layon - Salle de motricité de l'école

1 Cours : 10 € - Carte de 4 Cours : 35 € (Valable 2 mois)

Carte de 10 Cours : 80 € (Valable 3 mois)

La pratique du yoga permet à l'enfant d'apprivoiser ses émotions, à mieux se connaître autant physiquement qu'émotionnellement, à s'apaiser et à développer sa concentration. Dans le cours, découvrez : • des postures de yoga à travers des jeux. • des différentes techniques de respiration. • Courte séance de méditation pour améliorer la concentration et pour atteindre le calme.

Contact : Chin Chin 07 70 13 84 63 - www.yogachitta.com - yogachitta49@gmail.com.



YOGA DU RIRE

Adulte/Ados à partir de 15 ans

Animatrice : Léonie BODIN - (début 18 septembre)

Mercredi - 19h30-20h30

Rablay sur Layon - Salle de motricité de l'école

180 €/an - 80 €/trimestre - 5 séances: 50 €

Le Yoga du rire est un concept unique où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et même sans avoir le sens de l'humour ! La pratique du yoga du rire permet de se sentir plus énergique, en bonne santé et plus léger après chaque séance. De nombreux bienfaits physiologiques et psychologiques : digestion et sommeil améliorés, bon pour le cœur, renforce l'immunité, antidouleur et antidépresseur naturels, augmente la confiance en soi, le lâcher prise et la positivité... Venez retrouver la joie qui sommeille en vous ! Séance de découverte offerte afin d'expérimenter ce qu'est vraiment le yoga du rire. Ouvert à tous - Prévoir une tenue confortable et une petite couverture. Pour toute information ou pré-inscription, vous pouvez contacter Léonie au 06 72 92 06 04.



MARCHE NORDIQUE

Adulte

Séance de découverte le 6 septembre - RDV au stade Thouarcé.

Animatrice : Marie SAGET

Vendredi - semaine paire - 9h30-11h30 - Thouarcé et ses alentours

120 € (location bâton incluse)

La Marche Nordique est une activité sportive accessible à tous, qui fait travailler 90 % des muscles du corps et qui soulage les articulations, fortifie les os, fait travailler le cardio, la respiration Ceci dans un cadre naturel et une ambiance agréable.

SPORT & DETENTE



RELAXATION MEDITATION

à partir de
16 ans

Animatrice : Bénédicte POSTIC LANCELEUR - (début 17 septembre)

Mardi - 19h15-20h15
Machelles - Salle de la Mairie

210 € par an

Les sons font partie de notre quotidien. Certains nous étourdissent, nous agacent, nous amènent des tensions, d'autres nous apaisent.

Bénédicte vous propose d'explorer la relaxation et la méditation par ces sons, par la respiration, par les auto massages... relaxants votre corps et votre mental.

Ouvert à tous - Prévoir une tenue confortable, bouteille d'eau, coussin et tapis de sol).

Pour toute information ou pré-inscription vous pouvez contacter l'animatrice au 06 77 64 98 47.



ATELIER BIEN-ETRE ADULTE/ENFANT RELAXATION

NOUVEAU

à partir de 6 ans
+ 1 Adulte

Animatrice : Bénédicte POSTIC LANCELEUR - (début 18 septembre)

Mercredi (Semaines paires) - 11h-11h45
Machelles - Salle de la Mairie

10 € le binôme

Possibilité d'achat de carte de 10 séances (validité 5 mois)

Vous souhaitez passer un moment Zen avec votre enfant, votre petite fille ou petit fils ? Vous êtes les bienvenus à cet atelier ludique et relaxant, de 45 minutes, qui renforcera votre complicité, vos liens avec votre enfant, ou petits enfants.

Cet atelier vous permettra de passer du temps avec l'enfant, sans pression, un temps de douceur, de rires, de joie en réalisant des postures de yoga du son, des mimes, des jeux en binômes, des expressions corporelles, de la relaxation, de la méditation...

Prévoir bouteille d'eau, tapis de yoga et plaid.

Renseignements et achats de cartes auprès de Bénédicte au 06 77 64 98 47.



INFORMATIQUE

Vous êtes débutants en informatique et souhaitez apprendre à utiliser un ordinateur ? Vous avez quelques bases mais vous souhaitez vous perfectionner ? Vous avez des difficultés à envoyer un mail ou effectuer une recherche sur Internet ? Vous avez un smartphone, une tablette et vous n'arrivez pas à la paramétrer ? Les bénévoles des ateliers informatiques, Patrick, Daniel, André et François vous proposent différents ateliers...

Lieu : Neufbourg- THOUARCE- BELLEVIGNE EN LAYON

Ateliers proposés à partir du 16 septembre jusqu'en mai.

Sessions disponibles (Calendrier disponible sur notre site).

ATELIERS A LA CARTE - André ou François

Lundi matin : 9H30-11h30 - 8 € les 3 séances de 2h

Pour les personnes qui ont **déjà quelques bases en informatique...** Durant cet atelier, les bénévoles répondent aux difficultés que vous rencontrez sur PC et/ou MAC (rangement de dossier photos, transferts de fichiers, traitement de texte, internet, messagerie..)

DECOUVERTE DE L'ORDINATEUR - Daniel ou Patrick

Mardi matin de 10h à 12h (6 séances de 2h)

ou mercredi de 14h à 17h (4 séances de 3h) - 15 €

Pour les personnes qui débutent en informatique... Souris, clavier, copier/coller, transfert de fichiers, rangements de dossiers, image de fonds d'écrans.... Cet atelier est **la première porte d'entrée pour accéder à la suite...**

INTERNET - Daniel ou Patrick

Mardi matin de 10h à 12h (3 séances de 2h)

ou mercredi de 14h à 17h (2 séances de 3h) - 8 €

Objectifs : Vous permettre de découvrir Internet : Branchements, moteurs de recherche, comment faire une recherche, découvrir les sites, créer un favori...

MESSAGERIE - Daniel ou Patrick

Mardi matin de 10h à 12h (3 séances de 2h) ou

mercredi de 14h à 17h (2 séances de 3h) - 8 €

Objectifs : Vous permettre de découvrir et d'apprendre la messagerie : se créer une adresse, envoyer un mail, le lire, mettre une pièce jointe, le supprimer, classement....

AIDE A L'UTILISATION DES TABLETTES ET SMARTPHONES

André et Patrick - **Mardi de 14h30 à 16h30**

Atelier proposé initialement dans le cadre du projet Bien Vieillir... Pour vous aider dans l'utilisation de votre smartphone, tablette et/ou ordinateur (PC/Mac), conseils d'équipement... 1 créneau de 2h par personne. Sur RDV

Ces ateliers vous intéressent ? Vous souhaitez vous inscrire ? Pour connaître les dates précises et vous inscrire, merci de nous contacter.

LES AUTRES ACTIONS DU CENTRE

à découvrir...

Ces ateliers sont proposés tout au long de l'année...

Mais le Centre Socioculturel propose d'autres actions tout au long de l'année...

N'hésitez pas à vous tenir informés...

www.habitants-associés.fr / [f](https://www.facebook.com/CentreSocioculturelDesCoteauxDeLayon) Centre Socioculturel des Coteaux du Layon

Des actions dans le cadre du projet Bien Vieillir

Gym d'entretien, atelier cuisine, sécurité routière, Entretien corporel dansé...



Des actions pour tous à partager en famille

Grands-parents/ Parents/ Enfants : Sorties, Moments Trico-Thé, Café couture, conférence..

Des actions pour les tous petits

Halte garderie, temps de motricité, lectures de contes...



Des actions à destination des enfants...

Poterie, Médiation animale, Fimo...



Des actions à destination des ados...



Le 3^e samedi matin de chaque mois...
Un lieu pour réparer et partager...

Des échanges de savoirs, des actions zéro déchets.....

Vous avez des envies ? des besoins ?... nous sommes à votre écoute !

MODALITES D'INSCRIPTION



- Possibilité de faire **une séance de découverte gratuite...**

- Fiche d'inscription à compléter (disponible à l'accueil, auprès des animateurs et sur notre site internet) à donner à l'animateur ou à l'accueil, accompagné de votre règlement.

- **Adhésion individuelle** au Centre Socioculturel de **3€ à régler** en plus du tarif de l'atelier (valable de septembre 2019 à août 2020 sur toutes les activités du Centre)
- Paiement au moment de l'inscription (Règlement possible en trois fois, au plus tard décembre 2019)
- Règlements acceptés : Espèces, Chèques, ANCV...
- Aucune réduction pour les membres d'une même famille, réduction possible de 10 % pour les demandeurs d'emploi (justificatif demandé). Aucun remboursement possible.

Afin que ces activités restent un moment agréable pour chacun, nous faisons appel à votre engagement...

En effet, parce que vous faites parti d'un groupe... Parce que les animateurs, qu'ils soient salariés ou bénévoles, se déplacent... préparent des séances... nous vous invitons à être réguliers et assidus dans vos présences.

Pour plus d'informations, merci de contacter l'accueil du Centre Socioculturel ou notre site Internet. Si les coordonnées de l'animateur (trice) sont indiquées, n'hésitez pas à les contacter si vous avez des questions précises.

02.41.54.06.44 (Accueil)

Centre Socioculturel des Coteaux du Layon - Thouarcé

 Centre Socioculturel des Coteaux du Layon

accueil@centresocial-coteauxdulayon.fr / www.habitants-associes.fr