

ATELIERS

Enfants - Adultes

SOCIO CULTURELS



Dans différentes
communes...



Outils numériques

Activités pour tous



Artistiques



Sports



Culturelles



Loisirs



Pour les débutants
et/ou confirmés

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 est une association d'animation de la vie sociale et culturelle permettant aux habitants d'exprimer, de concevoir et de réaliser leurs projets.

Nous accompagnons les idées, les envies et les besoins des habitants depuis plus de 40 ans.

Ainsi, depuis de nombreuses années, nous proposons des ateliers socioculturels aux habitants de nos communes (Aubigné sur Layon, Beaulieu sur Layon, Bellevigne en Layon et Terranjou).

Dans quel but ? Vous permettre de découvrir, d'apprendre, de vous détendre, de partager, de s'évader, de se rencontrer et d'animer notre territoire.

Ces ateliers naissent dans la volonté d'habitants qui veulent découvrir ou pratiquer. Nous les accompagnons et organisons l'activité avec un intervenant bénévole ou rémunéré.

Nous essayons d'adapter les propositions aux besoins, repérés ou exprimés des habitants, en privilégiant les activités animées par des bénévoles et des animateurs du territoire.

Quelques changements pour la saison 2020-2021

Arrêts : Cette année, il n'y aura pas d'ateliers théâtre enfant (faute de bénévoles), de yoga enfants, d'ateliers de relaxation parents enfants et de yoga sur Rablay...

Des arrêts... mais également des **nouveautés** : atelier de chorale pour enfants, travaux d'aiguille... Et d'autres projets en cours (tissage de laine, peinture à l'huile, récit de vie, multisports...).

Si vous êtes intéressés pour participer à ces ateliers (ceux qui s'arrêtent et/ou sur les projets en cours) et que vous êtes un groupe suffisant, n'hésitez pas à nous solliciter, nous verrons comment accompagner cette initiative et organiser les activités.



COVID-19
Coronavirus

Suite à la crise sanitaire, nous entamons cette nouvelle saison avec toutes les précautions nécessaires, en espérant que des contraintes indépendantes de notre volonté ne nous empêcheront pas de vous proposer ces ateliers.

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





SOMMAIRE

Ateliers animés par des bénévoles du Centre Socioculturel

● Ateliers numériques et informatiques	Page 4
● Théâtre adulte	Page 5
● Travaux d'aiguille	Page 5
● Tricot	Page 5

Ateliers proposés par des intervenants

● Chorale (adultes et enfants)	Page 6
● Danse orientale	Page 6
● Dessin (adultes et enfants)	Page 7
● Marche nordique	Page 7
● Pastel	Page 7
● Relaxation- Méditation	Page 8
● Yoga	Page 8
● Yoga du rire	Page 8

Ateliers proposés dans le cadre du projet Bien Vieillir (Pour les personnes de 60 ans et plus)

● Danse seniors	Page 9
● Entretien corporel	Page 9
● Gym d'entretien	Page 9

Ateliers qui pourraient démarrer Page 10

Inscription

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



En raison de la crise sanitaire, les lieux et horaires sont susceptibles d'être modifiés. Les conditions d'accueil seront définies en fonction des consignes et des protocoles à venir

ATELIERS NUMERIQUES ET INFORMATIQUES

**Démarrage à compter
du 28 septembre**



Des ateliers pour apprendre... poser des questions... obtenir des conseils... **se former...**

Animés par Patrick Morille, Daniel Serru, André Chevallier et François Chéné

Neufbourg - Thouarcé

Nous contacter pour connaître les dates possibles
(programme disponible à l'accueil).

Possibilité de prêt de matériel.

Des sessions thématiques seront également proposées tout au long de l'année : What's app, réseaux sociaux, comment préparer un voyage.... Faites nous part, de vos besoins...

APPRENTISSAGES DE BASE

(Recommandés pour les débutants)

- **Découverte de l'ordinateur** pour apprendre le B.A.-BA (souris, clavier, copier/coller...)
Cet atelier est la porte d'entrée pour accéder à la suite...
 - Cycle complet de 12h (6 x 2h, le mardi de 10h à 12h). 18€ + adhésion.
 - À la séance (une ou plusieurs) (programme détaillé des séances à venir) - Le mercredi de 14h30 à 16h30 - 3€/séance + adhésion
- **Internet** : Découverte d'internet (faire une recherche, ouvrir un onglet, aller sur un site...)
 - Cycle complet de 6h (3 x 2h, le mardi de 10h à 12h). 9€ + adhésion.
 - À la séance (une ou plusieurs) (programme détaillé des séances à venir) - Le mercredi de 14h30 à 16h30 - 3€/séance + adhésion
- **Messagerie** : Créer son adresse mail, envoyer un mail, une pièce jointe, le supprimer, le classer...
 - Cycle complet de 6h (3 x 2h, le mardi de 10h à 12h). 9€ + adhésion.
 - À la séance (une ou plusieurs) (programme détaillé des séances à venir) - Le mercredi de 14h30 à 16h30 - 3€/séance + adhésion

ATELIERS A LA CARTE

Des formations adaptées à vos besoins... Des rendez-vous individuels...

Venez avec vos questions, votre matériel : installation d'une application, prise en main, créations d'albums photos, écouter de la musique, conseils pour l'achat, nettoyage, dépannage simple...

3€/séance + adhésion au Centre. Possibilité de faire une séance ou plusieurs.

- **Pour les ordinateurs (PC ou mac)** : Rdv individuel le lundi de 9h30 à 11h30 (ou en petit groupe)
- **Pour les tablettes, smartphones et ordinateurs** : Rdv individuels le mardi de 14h30 à 16h 30.



THEATRE ADULTES

Adulte

Coordinatrice : Laëtitia KAHN - (Début : 16 septembre)

Mercredi - 20h30-22h30 - Thouarcé -
Salle des Douves

Adhésion au Centre uniquement

De tous horizons et de tous âges, la troupe se compose de 11 amateurs hommes et femmes. Les répétitions se font dans la bonne humeur et les éclats de rire.

Représentation en
Novembre 2021



TRAVAUX D'AIGUILLES

Adulte

Animatrice : Marie Claude DUFOUR - (Début : 28 septembre)

Lundi - Semaine paire - 20h-22h30
Rablay sur Layon - Salle de la mairie

Adhésion au Centre uniquement

Un moment de rencontre, d'échange, de détente et d'apprentissage autour des différents travaux d'aiguilles : Tricot, broderie, crochet... Apporter votre matériel et vos ouvrages en cours.

Possibilité de
faire les deux.



TRICOT

Adulte

Animatrice : Jocelyne CATROUX - (Début : 24 septembre)

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

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/Thé. Possibilité de faire d'autres ouvrages (crochet...). Ouvert à tous : Débutants et/ou confirmés.

Ateliers proposés par des intervenants



CHORALE GOSPEL

Adulte

et chants du monde "Mamz'Elles Gospel" (100 % dames)

Animatrice : Caroline SALVI - (Début 9 septembre)

Jeudi - 18h30-20h - Martigné Briand - Salle de l'Ormeau

130 € + adhésion

Découvrir sa voix et les bienfaits du son, en toute simplicité, chœur a cappella répertoire Gospel et chants d'ailleurs. Groupe bienveillant, ouvert à tout niveau. Concert en fin d'année.



ATELIER CREA'SON (MIXTE)

Adulte

Animatrice : Caroline SALVI - (Début 9 septembre)

Jeudi - 20h15-21h45 - Martigné Briand - Salle de l'Ormeau

130 € + adhésion

NOUVEAU

Explorez votre voix à travers un univers improvisé, mais aussi des reprises de tout horizon, se faire plaisir, s'amuser et partager un moment de détente et de création vocale! Caroline vous accompagne avec ses instruments intuitifs, mais aussi des bandes-son. Tout niveau. Concert fin d'année.



CHORALE ENFANTS Ze Voice en mieux !

Animatrice : Caroline SALVI - (Début 8 septembre)

Mercredi - Chavagnes - Salle de la Fuy

● 6 à 9 ans - "Karao'Kids" - 14h30-15h30

● 10 à 13 ans - "Karao'Kidy" - 15h45-16h45

100 € + adhésion

Atelier vocal de reprise de chansons dans l'air du temps pour les enfants ! Apprentissage des techniques de bases du chant, et surtout du plaisir à partager et créer ensemble ! Ouvert à tous. Concert en fin d'année.

NOUVEAU



DANSE ORIENTALE

Adulte/Ados
à partir de 15 ans

Animatrice : Sandra JOUANNEAUX - (début : 17 septembre)

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

192 € + adhésion

Vous souhaitez pratiquer la danse, tonifier et délier votre corps, apprendre ou progresser dans la danse orientale ? Rejoignez ce cours où coordination, rythme, souplesse, équilibre, grâce, estime de soi et plaisir seront au rdv.

Ateliers proposés par des intervenants



DESSIN

Adulte/Enfant
à partir de 7 ans

Principes du dessin technique et artistique

Animatrice : Paula COSTA - (Début 15 septembre)

Thouarcé - Salle des Douves

● **Enfants/Adolescents : Mardi - 18h-19h30**

120 €/an - 50 €/trimestre + adhésion

● **Adultes : Mardi - 18h-20h** 180 €/an - 65 €/trimestre + adhésion

Vous êtes passionné par le dessin ? L'art de dessiner c'est un beau dessin, évoluer dans votre univers personnel et mettre en avant votre créativité. La pédagogie est d'être à l'écoute de chacun pour acquérir un regard plus avisé, une qualité du trait plus précise et une culture artistique plus riche. La maîtrise de divers outils et techniques, l'emploi des matériaux, dessin d'observation, dessin de mémoire, portrait, croquis et bases de la perspective seront abordées.



MARCHE NORDIQUE

**Matinée découverte ouverte à tous à 9h30,
le vendredi 4 septembre - RDV au stade de Thouarcé.**

Animatrice : Marie SAGET

**Vendredi - Semaine paire - 9h30-11h30 -
Thouarcé et ses alentours**

120 € (location bâton incluse) + adhésion

Pratiquer une activité sportive extérieure dans un cadre idyllique. On fait travailler le cardio, le gainage, la respiration, 90 % des muscles du corps sont en activité et, tout ceci sans forcer. On lutte contre l'ostéoporose, meilleure circulation du sang. Les bâtons en carbone permettent la poussée et notre corps est porté à 40 %. C'est un sport accessible à tous.



PASTEL

Adulte

Animatrice : Anita Blatier

(Début : 22 septembre - fin prévue en décembre)

Mardi - 15h-17h - Thouarcé - Salle du Parc

70 € + adhésion

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.

Ateliers proposés par des intervenants



RELAXATION MEDITATION

A partir de
16 ans

Animatrice : Bénédicte POSTIC LANCELEUR - (Début 22 septembre)

Mardi - 19h15-20h15 - Faveraye- Machelles

Salle de la Mairie - 210 €/an + adhésion

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, cousin et tapis de sol.



YOGA

Adulte/Ados
À partir de 18 ans

Animatrice : Patricia BRACH - (Début : 7 et 8 septembre)

180 €/an + adhésion

- **Champ sur Layon** - Salle de danse
Lundi - 9h20-10h20 - 10h30-11h30 - 18h-19h.
- **Thouarcé** - Salle du parc
Mardi - 10h30-11h30 - 18h-19h - 19h-20h
Mercredi 19h-20h.

LES POSTURES sont un ensemble cohérent de placements du corps en lien constant avec le souffle et l'attention. En mouvement ou immobiles, ils visent à délier et dénouer les lieux de tension. Un état de bien-être est accessible dès la 1^{ère} séance.

LA RESPIRATION, LA MÉDITATION, LES SONS

L'observation attentive de soi dans les postures permet à celui qui pratique de prendre conscience de ses fonctionnements, de ses conditionnements, de ses zones de blocage.



YOGA DU RIRE

Adulte/Ados
À partir de 15 ans

Animatrice : Léonie BODIN - (Début 16 septembre)

Mercredi - 19h30-20h30

Rablay sur Layon - Salle à confirmer

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

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.

Ateliers proposés dans le cadre du projet Bien Vieillir (Pour les personnes de 60 ans et plus)



Un petit aperçu des actions proposées pour cette nouvelle année... Le reste du programme arrive prochainement...
N'hésitez pas à nous le demander...



GYM D'ENTRETIEN

Animatrice : Marie Saget- (Début 17 septembre)

Jeudi - 15h-16h - Thouarcé - Salle du Layon

70 € + adhésion

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 (Adulte et seniors +++).



ENTRETIEN CORPOREL

Animatrice : Sandra JOUANNEAUX - (Début 16/17 septembre)

70 € + adhésion

● **Jeudi - 10h30-11h45 - Martigné-Briand**
Salle des Acacias

● **Mercredi - 10h-11h - Chavagnes - Salle de la Fuy**

Gymnastique douce, assouplissements, travail sur l'équilibre, la mémoire, la coordination en musique.

Possibilité de faire l'un, l'autre ou les deux.



DANSE SENIORS

Animatrice : Sandra JOUANNEAUX - (Début 15 septembre)

Mardi - 14h00-15h00

Faye d'Anjou - Salle des fêtes

70 € + adhésion

Initiations et découverte de différents styles de danses, danse en ligne et danse folk en cercle. Tous niveaux, mixte, dans la convivialité et en musique. Essai gratuit. Venez apprendre des pas, travaillez votre coordination, votre mémoire, votre sens du rythme.

Ateliers qui pourraient démarrer...

Ces ateliers pourraient démarrer rapidement, s'il y a un nombre suffisant d'inscrits. Nous contacter pour avoir des informations et pour laisser ses coordonnées.

Les modalités (horaires, tarifs, jours, formules (stage et/ou jours hebdomadaires...)) seront définies en groupe, en fonction des souhaits et des possibilités de chacun.



LA DECOUVERTE DE LA PEINTURE A L'HUILE

Animatrice : Caroline BOULY

Vous désirez découvrir et apprendre la peinture à l'huile, l'aquarelle, le monde des couleurs ? Dans la convivialité et à votre rythme, rejoignez l'atelier de Caroline, passionnée et diplômée de l'école supérieure des arts décoratifs. S'exprimer, faire naître une œuvre libre, figurative ou abstraite... L'important est de trouver sa CREATIVITE.



ATELIER DE FEUTRAGE DE LA LAINE

Animatrice : Viviane BARON

Avec de la laine cardée et des aiguilles harpon, on pique la laine pour la feutrer et réaliser des sujets en volume (des animaux, des fleurs, des broches).



ATELIER "ECRIRE SON HISTOIRE DE VIE" ou des textes autobiographiques

Animatrice : Dominique MORILLON

Ecrire...pour raconter sa vie... comprendre... transmettre ses valeurs, préparer sa retraite ou changer sa vie (sentimentale, professionnelle) par la reconstruction de soi et le récit (sans visée thérapeutique). Le participant écrit chez lui ses chapitres, les partagent en groupe par la suite, le tout accompagné par un animateur diplômé. Bienveillance et confidentialité requise.



MULTISPORTS ENFANTS

Initiatives de parents du territoire qui, avec le soutien du Centre socioculturel, réfléchissent à la mise en place d'ateliers multisports pour les enfants. Ce projet se construira avec les habitants du territoire et les associations sportives intéressées. Vous êtes intéressés pour participer à la réflexion et à la mise en place de ces ateliers ? N'hésitez pas à nous rejoindre.

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 !

LES AUTRES ACTIONS DU CENTRE

à découvrir...

**Assemblée générale
du Centre Socioculturel
le 19 Septembre
prochain**

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](#) Centre Socioculturel des Coteaux du Layon



Des actions à
partager entre les
générations... Seul
ou en famille...



Des actions pour
les personnes
de 60 ans et +



Aide dans vos
démarches
administratives
et numériques



Ateliers pour
apprendre à
utiliser vos tablettes,
smartphones et
ordinateurs...



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

N'hésitez pas à nous demander
ces programmes, également
disponibles sur [f](#) ou sur notre site.



Accompagnement
des clubs d'aînés...



Des actions pour les tout-petits, enfants et ados...

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 2020 à août 2021 sur toutes les activités du Centre)
- Paiement au moment de l'inscription
- **Au vu du contexte sanitaire, nous vous demanderons un paiement en trois fois dès le début de saison.** Ce fonctionnement nous permettra d'être plus juste en cas de reconfinement... **Les chèques seront encaissés, début octobre, début janvier et début avril.** (N'hésitez pas à nous demander une facture si besoin).
- 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 partie 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.

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