



CENTRE
SOCIAL ET
CULTUREL
DE PUISAYE
FORTERRE

ACTIVITÉS

2023/2024

Centre social et culturel
de Puisaye-Forterre



Le plein d'activités pour la rentrée

En cette rentrée 2023/2024, nous avons le plaisir de vous partager le nouveau programme d'activités de loisirs. Outre les activités habituelles, plusieurs nouveautés : du multisports pour les enfants, du yoga en famille, jardin, cuisine et activités physiques adaptées pour les aînés et plein d'autres encore...

Evolution des conditions tarifaires

Le centre social et culturel de Puisaye Forterre propose des activités culturelles et de loisirs pour lesquelles il ne perçoit aucune subvention.

L'objectif pour le centre est de maintenir un équilibre financier tout en garantissant une juste rémunération des intervenants et un tarif permettant l'accès à tous aux activités.

Depuis quelques mois, une commission "activités" s'est réunie pour travailler sur ce sujet et répondre à ces nécessités.

Ainsi, pour la rentrée 2023/2024, vous retrouverez deux tarifs maximum par activité :

- un tarif pour tous
- un tarif pour les foyers aux revenus modestes dont le quotient familial est inférieur à 451.

Autres nouveautés pour cette rentrée :

- vous pouvez désormais utiliser les [chèques vacances ANCV](#), les [coupons sport ANCV](#) et le [Pass' sport](#) pour régler vos activités de loisirs.
- une réduction supplémentaire est proposée pour l'inscription à l'activité multisports au familles domiciliées à St Amand en Puisaye dont le quotient familial est inférieur à 451.

Pour plus d'informations contactez-nous!



BIEN-ÊTRE

YOGA DO-IN ● ●

MARDI 18:15 > 19:30

JEUDI 9:30 > 11:15

A

Méthode douce de yoga, basée sur les principes de shiatsu : automassages, étirements, mouvements qui libèrent les tensions et renforcent les muscles en profondeur, respiration énergisante et calmante...

Avec Timéa Nyéki

QI-GONG ● ●

JEUDI 18:30 > 19:45

A

Le Qi Gong est une discipline millénaire de préservation de la santé. Par des mouvements et postures en conscience, vous renouez le lien avec votre corps et le souffle vital qui anime toutes choses.

Avec Eva Toussaint

YOGA PARENT-ENFANT ●

MARDI 17:00 > 18:00

B

Faire du yoga avec ses enfants, c'est un bon moyen de resserrer les liens et partager un moment ensemble. Activité simple, complète et ludique qui permet à l'enfant d'acquérir les outils pour réguler ses émotions, prendre conscience de son corps, travailler l'équilibre et la concentration.

Avec Armelle Chainet

X

Tarif



Adultes



Enfants



Parent-enfant



seniors



Familles



ARTS ET CRÉATION

DESSIN ET PEINTURE ● ●

MERCREDI 14:30 > 16:30

- B** Envie de peindre la vie ? Alors à vos crayons, à vos pinceaux !
Si vous êtes curieux du monde, venez le peindre des couleurs qui rendent heureux.
Dans notre boîte à outils : crayons, crayons de couleurs, aquarelle, gouache, fusain, encre de Chine, pastels, feutres...

Avec Lydie Bonnefous

L'IDÉE À COUDRE ● ●

MARDI 17:00 > 19:00

- D** De l'idée à la réalisation, venez concrétiser vos projets couture et tricot guidés par notre équipe de couturières volontaires. Conseils et astuces pour appréhender votre machine à coudre, apprendre à faire une jolie pochette, un ourlet, vous aiguiller pour créer vos futures réalisations.
Apportez vos tissus et votre matériel de couture si vous en avez, sinon nous vous en prêterons.

Avec les couturières volontaires Catherine, Yvonne, Sabine...

ARTS ET CRÉATION

DE LA PLANTE À L'ASSIETTE ● ●

JOUR À DÉFINIR

Du jardin des possibles à l'assiette, il n'y a qu'un pas. Retrouvons nous une fois par mois, pour échanger, jardiner, cuisiner et manger de bons petits plats !

CLOWN ●

STAGES À LA JOURNÉE

Introduction au jeu clownesque. C'est à dire, le clown moderne, personnel, ce clown qui nous appartient (plutôt que le clown traditionnel et ringard avec ses mauvaises blagues). À travers des exercices et des improvisations (en solo et en duo), nous allons essayer de voir où se trouve le jeu, et comment profiter au maximum de choses qui arrivent sur le plateau de manière inattendue. On va travailler vers la bonne écoute, de soi-même, du public et du partenaire. On va privilégier le corps, et l'action (et l'immobilité et le point fixe). On va essayer de se surprendre, de se trouver en déséquilibre, et de se lâcher. Et on va surtout s'amuser, en se rendant compte que rien n'est grave (mais quand même...).

Avec Alan Fairbairn

LOISIRS CRÉATIFS ● ●

LUNDI 14:30 > 17:00

D Un atelier pour réveiller ses mains et faire émerger sa créativité. Un temps collectif où les participants échangent sur leurs savoir-faire.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

MULTISPORTS ● 6+

MERCREDI 16:30 > 18:30

- B** Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées comme les différents sports collectifs (basket, handball, rugby, baseball...), de raquette (badminton...), ou encore l'athlétisme, le tir à l'arc.

SENIORS, RESTONS EN FORME ! ● **LUNDI 10:00 > 11:30**

- A** Pour tous les retraités qui veulent retrouver le chemin de la forme. Brian Lasne, éducateur sportif, vous proposera tout au long de l'année un programme d'activités physiques varié et adapté à vos besoins : renforcement musculaire, assouplissement, marche, jeux d'adresse, coordination, travail du souffle.

Avec Brian Lasne, éducateur sportif de l'association Yonne tremplin sport.

MARCHE TRANQUILLE ● ●

MARDI 10:00 > 12:00

Sur un parcours d'environ 4 kilomètres, nous marchons à un rythme adapté aux personnes présentes et faisons des pauses autant que besoin.

Quelque soit votre santé ou votre âge, venez marcher un mardi, deux mardis, tous les mardis...selon vos envies !

Cette marche est encadrée par des bénévoles. Si vous le souhaitez, vous pouvez grossir notre équipe d'accompagnants afin d'assurer la sécurité physique de tous.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

BOUGEOTHÈQUE ●

3ÈME MERCREDI DU MOIS

10:00 > 11:30



Venez découvrir les ressources insoupçonnées de la motricité libre !

La motricité libre consiste à laisser l'enfant libre de ses mouvements afin de lui permettre d'explorer son corps et de se développer en toute confiance.

Un concept qui date des années 60 qui permet d'accompagner son enfant dans son développement moteur. Laissez votre enfant évoluer avec les autres dans un espace spécialement aménagé pour jouer et explorer en toute sécurité.

Venez vivre un moment agréable de lien et de jeux avec votre enfant.

DANSE LIBRE ● ●

DIMANCHE 10:00 > 12:00



Vous aimez danser et votre salon est trop petit, votre carrelage trop froid... ? Nous vous proposons un temps, un lieu pour que chacun puisse s'exprimer à travers la danse.

Choix des musiques sur un mode collaboratif (playlist) préparée à l'avance.

Nombre de participant-e-s limité à 10 personnes - réservation indispensable.

Contactez Julie Willequet en écrivant à jwillequet@yahoo.fr

JE BOUGE DONC JE SUIS BIEN ●

JEUDI 11:00 > 12:00



Vous souffrez de diverses affections (maladies chroniques évolutives, surpoids, maladies cardiovasculaires, ...) complexifiées par le vieillissement, votre médecin généraliste de la maison de santé de St Amand peut vous prescrire des séances.

Il s'agit de séances douces de mises en mouvement, axées principalement sur des exercices ludiques autour de l'équilibre. Vous vous retrouverez en petit groupe de 6 à 8 participant.e.s, toutes les semaines.

Tarifs : nous consulter

Avec Olivia Jami et Timéa Nyeki



Tarif

● Adultes

● Enfants

● Parent-enfant

● seniors

● Familles



ATELIERS DU SAVOIR

DO YOU VRAIMENT SPEAK ENGLISH? ●

JEUDI 18:00 > 19:00



Un atelier pour se perfectionner en langue anglaise par la conversation et la découverte des cultures anglophones.

Intervenant : Steve Irvine

LANGUE DES SIGNES ●

LUNDI 18:30 > 19:30



Découverte de la langue des signes française pour faciliter la communication avec des personnes sourdes à travers différentes activités.
Avec l'association Les mains libres de Petit Pierre

ATELIERS BONS JOURS ●



Les Ateliers Bons'Jours, quesaco ? Il s'agit de cycles d'ateliers thématiques et gratuits conçus pour les plus de 60 ans, pour bien vivre sa retraite. Dès septembre, venez participer aux ateliers.

Le premier cycle sera sur la thématique « Mieux manger et mieux bouger ». Et en novembre, 5 séances « En voiture, je me rassure » pour rester à l'aise au volant.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à une réunion de présentation le lundi 18 septembre de 14h à 16h.

N'hésitez pas à en discuter avec Chloé



CLUB NATURE

CLUB CPN "TOUS DEHORS"



Un club CPN (Connaître et Protéger la Nature), c'est...

... une famille, un groupe d'enfants, d'ados, de jeunes (voire d'adultes) qui s'intéressent à la nature et qui ont décidé de mieux Connaître et Protéger la Nature ensemble.

... une véritable école de la nature, ouverte à tous, où se côtoient la soif d'apprendre et l'envie de s'amuser.

Ainsi, toute l'année, les CPN apprennent à découvrir les richesses de la nature et entreprennent mille actions pour la protéger près de chez eux. Et ça tombe bien : la nature a bien besoin qu'on s'occupe d'elle ! Résultat : on ne s'ennuie jamais chez les CPN !

Vous êtes curieux, vous aimeriez y participer, seul(e) ou en famille ? Contactez Guillaume

CETTE ANNÉE AU CLUB CPN : MISSION PROTECTION

Relevez des défis en famille, en participant à la nouvelle campagne d'éducation à la nature des club CPN et tentez de devenir grand protecteur !

Venez-vous amuser et découvrir la nature en 50 défis.

Il y en a pour tout le monde : petits (à partir de 4 ans) et grands, initiés et novices, téméraires et plus frileux... Que vous soyez rat des villes ou rat des pâquerettes!

Parce qu'on ne naît pas protecteur de la nature, on le devient... Mais pas du jour au lendemain !



Tarif

● Adultes

● Enfants

● Parent-enfant

● seniors

● Familles

TARIFS

Activités	Quotient familial inférieur à 451	Quotient familial supérieur à 450
A	165 €	195 €
B	145 €	165 €
C	150 €	
D	20 €	
E	16 €	
G	Gratuit	

Adhésions	Individuelle	Famille	Partenaire
Cotisation	10 €	15 €	30 €



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour toute inscription à une activité proposée par le centre social, l'adhésion est obligatoire, même si l'activité est gratuite.

Pour les activités physiques, une attestation de non contre-indication vous sera demandée.

Pour permettre la découverte d'un atelier et la rencontre avec l'animateur, il est possible de participer à une séance d'essai avant de s'inscrire définitivement.

En revanche, la participation à une deuxième séance dans le même atelier vaut inscription. Toute activité commencée est due.

POUR NOUS CONTACTER

Du lundi au vendredi de **9h à 12h** et de **14h à 18h**

A l'accueil : Chloé, Guillaume ou Gwennan

Par téléphone : **03 86 39 67 39**

Par courriel : accueil@cscpf.fr

Ces ateliers sont des propositions.

Vous êtes porteurs des possibles, si vous avez des idées et/ou des savoirs et savoir-faire à partager, contactez-nous !

De nouvelles propositions peuvent être faites en cours d'année. Pour être tenu informé, merci de nous laisser vos coordonnées ou vous inscrire à notre infolettre en écrivant à accueil@cscpf.fr

ILS NOUS SOUTIENNENT



UNION EUROPEENNE



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTÉ

avec le Fonds européen agricole pour le développement rural (FEADER)
L'Europe investit dans les zones rurales.

NIÈVRE

le département



PUISAYE FORTERRRE
Communauté de communes
Terre de nature et de développement



ALLOCATIONS
FAMILIALES



santé
famille
retraite
services

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté



12 bis rue du faubourg neuf - 58310 Saint-Amand en Puisaye
Tél : 03 86 39 67 39 - Courriel : accueil@cscpf.fr
Web : www.cscpf.fr
SIRET : 308 657 915 000 28-APE : 8899B



Membre de la Fédération des centres sociaux
et du Réseau National Chantier École

