

Septembre 2021



La Criée

Mensuel d'information du centre socioculturel

EDITO
Septembre

Dates Clés Septembre 2021

- 04 Détours à Paimboeuf
- 05
- 13 Démarrage des ateliers
- 13 Réunions d'information & Ateliers numérique
- 15
- 16 1er Café des parents à l'accueil de loisirs de Paimboeuf
- Forum des associations salle Cutullic
- 18

Laissons derrière nous cette année morose marquée par la crise sanitaire et ses contraintes, pour nous projeter vers une nouvelle ère que nous espérons tous plus légère.

Pour bien démarrer cette rentrée 2021, le CSC Intercommunal Mireille Moyon vous a concocté un programme d'animations ambitieux avec beaucoup de nouveautés et des accueils adaptés aux besoins des habitants.

Venez échanger au sein du groupe « **Paroles de parents** » et aborder en toute sérénité les questions relatives à l'éducation des enfants, rejoindre le groupe **d'Accueil Social de Proximité** pour vous changer les idées et faire de nouvelles connaissances, vous distraire ou vous informer sur le nouvel Espace réservé aux **jeunes majeurs de 16/25 ans** ou encore vous ressourcer sur les **Ateliers de Prévention du Vieillissement**.

Coté **pratiques amateurs**, de nombreuses activités viennent enrichir notre catalogue culturel et artistique : danse classique, danse africaine, initiation dessin / peinture, éveil musical ... Ainsi que des ateliers d'échanges de bonnes pratiques animés par les habitants.

Notre équipe de bénévoles et de salariés, toujours sur le pont et heureuse de vous retrouver, s'est mobilisée pour recréer les conditions de **vivre et faire ensemble** (tout en respectant les mesures de prévention en vigueur) qui nous ont tant manquées.

Joyeuse rentrée à tous et n'hésitez pas à venir nous trouver pour nous faire part de vos envies, de vos idées ...

Plaquette 2021-2022

Comme chaque année, nous imaginons notre plaquette annuelle pour les habitants. Pour la saison 2021-2022, nous avons étoffé notre programme d'activités que vous trouverez en détail dans les pages intérieures.

Pour plus de clarté, tous nos secteurs sont représentés par des codes couleurs différents : Enfance, Jeunesse, Famille/parentalité, Prévention/insertion/solidarité, Bien vieillir et Pratiques Amateurs

Sommaire :

- Plaquette 2021-2022
- Horaires de la ludothèque 2021-2022
- Les pratiques amateurs 2021-2022
- Portrait de Steven Barbier

Ludothèque Horaires de la rentrée

Période scolaire :

Mercredi : 09h30-12h00 / 14h-18h

Vendredi : 16h30-20h00

Samedi : 10h00-12h00

Vacances scolaires :

Mercredi : 09h30-12h00

Vendredi : 16h30-20h00

Samedi : 10h00-12h00

La ludothèque est un lieu pour : Jouer sur place, Emprunter des jeux Participer à des animations ludiques ou même Devenir bénévole.

Toutes les actualités sont sur Facebook ou Instagram : ludomino44560



Ateliers de la rentrée

ACTIVITÉS PHYSIQUE

DANSE Modern Jazz

Travail sur musiques variées, barre, sol, rythmique et base de classique.
Repérage de l'espace et du rythme.

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 !

Boxe Thaïlandaise

Association Naja Boxing Muay Thai

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.

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.

Danse classique - Association J'Danse

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

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.

EXPRESSION ARTISTIQUE

Couture

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

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.

Éveil musical

Pascala Balagosse 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.

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.

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.

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.

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 10 h 00** ou le **mercredi 15 septembre à 18 h 30 au CSC**.

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 majeure (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.

LE PORTRAIT ENGAGÉ DU MOIS

◆ **Présentation de Steven Barbier — animateur et coordinateur des actions seniors**

J'ai obtenu mon diplôme en intervention et développement social à Montpellier en septembre 2020. Durant ma formation, j'étais en apprentissage durant deux années au Département de Loire-Atlantique à Pornic en tant qu'agent de développement local sur le territoire du Pays de Retz. Suite à cela, j'ai intégré l'équipe du Centre Socioculturel en tant que formateur en octobre 2020 dont ma mission était d'accompagner sept jeunes volontaires en Service Civique. Aujourd'hui, je suis le nouveau coordinateur / animateur des actions seniors au sein du Centre Socioculturel Mireille Moyon.

◆ **Quel est ton rôle au CSC ?**

Au travers de cette appellation un peu vague, mes missions concrètes se situent autour de deux axes principaux que le Centre Socioculturel souhaite porter à bras le corps.

Le premier axe consiste à mettre en place ainsi qu'à coordonner des ateliers de prévention du vieillissement. Ces ateliers sont divers et variés, proposés à la fois par des intervenant.e.s professionnel.le.s extérieur.e.s (Gym douce, informatique, bien-être et mémoire, Gym brain, Nutrition, Vitalité, etc.), mais aussi par des habitant.e.s et adhérent.e.s du Centre Socioculturel (marche détente, pyramide le jeu).

Le deuxième axe de mes missions consiste à agir en direction des seniors isolés au travers de la constitution, de l'animation et de la coordination d'un groupe de volontaires bénévoles qui souhaitent s'engager autour de cette thématique à partir du mois de septembre/octobre. Le but sera de réfléchir communément à une démarche afin d'aller à la rencontre de ces personnes âgées qui subissent l'isolement sur le territoire de la Communauté de Communes Sud Estuaire dans le but de leur (re)donner du pouvoir et de l'agir.

Enfin, mon rôle est également d'animer la commission du groupe « Les Matalous ». Ce groupe est composé de retraité.e.s dynamiques qui se retrouvent une fois par mois pour proposer des sorties intergénérationnelles ».

En bref, une fonction plus que jamais dans l'ère du temps au regard du contexte actuel de notre société...

◆ **Un mot pour les adhérents ?**

N'hésitez pas à regarder le fascicule des actions proposées par le Centre Socioculturel et à me contacter si vous êtes intéressé, soit pour participer à une ou des activité(s) ou pour être bénévole et donner un peu de votre temps sur des actions/projets ou encore pour proposer des actions et/ou des projets.

Ma philosophie est celle énoncée par Nelson Mandela : « Ce qui est fait pour moi, mais sans moi est fait contre moi ». Alors outre ce qui est proposé par le CSC, je suis également à l'écoute de vos demandes et de vos propositions !



La Crie

Mensuel d'information du centre socioculturel Mireille Moyon
33, Boulevard du Dumesnil - 44560 Paimboeuf / 02 40 27 51 77 / accueil@csc-mireillemoyon.fr

Téléphone : 02 40 27 51 77
Mail : secretariat@csc-mireillemoyon.fr
[Facebook : CSC Mireille Moyon](#)

Crédits images et photos dans l'ordre d'apparition :

Elodie Hétru

Mairie de Paimboeuf