

Jeunesse - Cuisine - Anglais - Pelanque - Tricot - Série Couëron

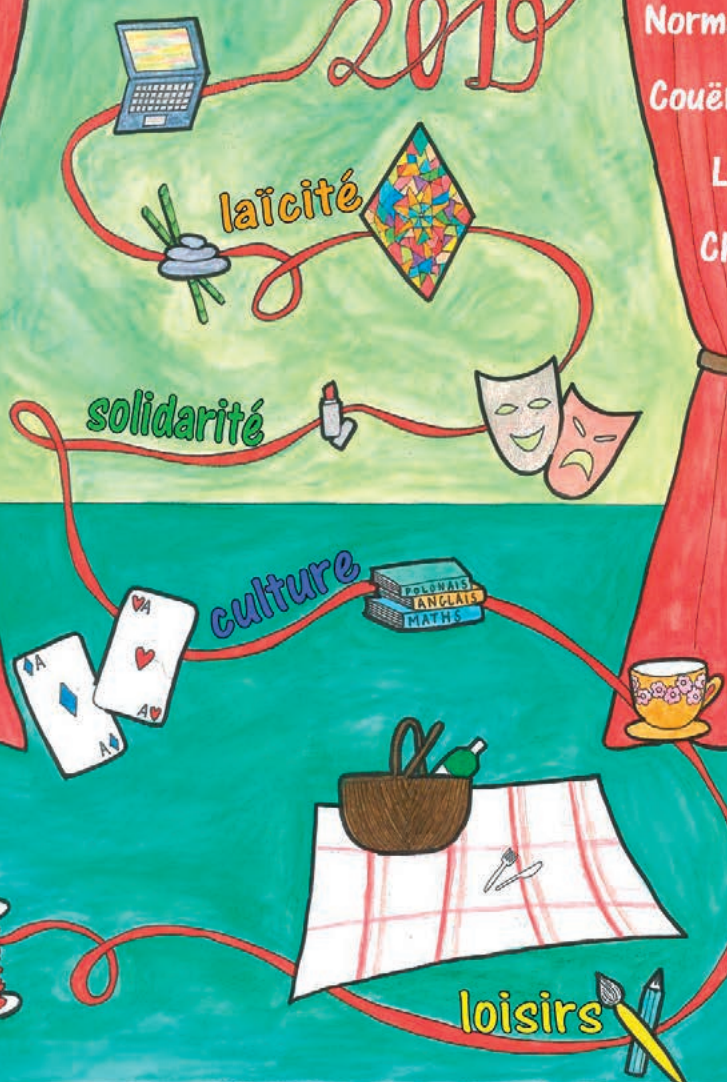
Zumba - Théâtre d'impro - Stage couture - Vitrail - Encadrement d'art - Marche découverte

Onologie - Point de croix - Tai chi chuan - Eveil bébé - Espace jeunes - Aide scolaire - Sophrologie



Saison 2018 2019

Association
Socio-
culturelle
Henri
Normand
Couëron
La
Chab'



Gym douce - Stretching - Soirée jeux - Polonais - Cuisine du chef

ÇA BOUGE À LA CHAB AVEC LE CENTRE HENRI NORMAND



CENTRE HENRI NORMAND

Place des Cités

44220 COUÉRON La Chabossière

Tél. 02 40 38 31 99 - Fax 02 40 38 67 12

e.mail : c.h.n@wanadoo.fr

Site : www.csc-henri-normand.centres-sociaux.fr

Facebook : centre henri normand

Horaires d'ouverture

en période scolaire :

Lundi au vendredi 9h à 12h30 - 13h30 à 18h

Samedi 9h à 12h

en période de vacances scolaires :

Lundi au vendredi

9h45 à 12h - 13h30 à 18h

Accueil ALSH Métairie : 8h30 - 9h30

Du 18 juin au 23 juin 2018 : semaine d'inscriptions aux horaires d'ouverture de l'accueil puis reprise des inscriptions le samedi 8 septembre au cours de la fête Chab'
Pour vous inscrire

- Vous munir de votre carte d'usager et du carnet de santé pour les enfants.
- Permanence en Mairie du 13/06 au 19/06. Venir muni de votre avis d'imposition 2017 (revenus 2016) ou rendez-vous sur le site de la Ville de Couëron « mes démarches en ligne »

- > La carte d'adhérent est valable pour les 2 Centres Socioculturels de Couëron.
- > Les chèques CE et les chèques vacances sont acceptés pour les activités.
- > L'intégralité du paiement sera prise à l'inscription.
- > Etalement possible des encaissements.

Renseignements

- Les tarifs de nos activités sont calculés en fonction du quotient familial, aligné sur le mode de calcul de la CAF de Loire Atlantique. (Adhésion gratuite pour tout QF inférieur à 500).
- Faites établir votre carte d'usager auprès des services de la mairie de Couëron. Vous munir de votre quotient CAF ou du dernier avis d'imposition.

Les Administrateurs du Conseil d'administration :

Présidente : Brigitte HERRANZ. **Vice-Présidente :** Isabelle MEHAULT. **Trésorière :** Ghislaine ALONSO. **Secrétaire :** Annick DANIEL. **Secrétaire adjoint :** José ARRIBAS. **Membres du Bureau :** Philippe CLEMENT, Christophe VERRON

Membres : Daniel PÉCAUD, Anne CHAILLOU, Jacques BOVER, Louis BRELET, Noël JOUSSE, Alain VERGHOTE, La Calboscène, Les P'tits Pieds, Racines y Amistades, CLRPA, Le Berligou, Gérard VITEL, Didier CHOTARD, Zoé SOUBRET, CPL.

Elus municipaux :

Marianne LABARUSSIAS, Corinne GUMIERO, Dominique SANZ

Le Personnel permanent

Direction : Yves PRINGAULT

Secrétariat : Chrystèle CHEVALIER

Accueil : Nelly AZOULAY

Comptabilité : Isabelle DUFIEF

Animation : Annie-Paule GUIHENEUF (Référente Famille), Lěnaïck DENAUD (Coordinateur enfance jeunesse), Cécile BOURIAUD (Animatrice enfance), Nymphéa BOUREAU et Fabien PASQUIER (Animateurs jeunesse)

ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES



Des ateliers, de 4 ans jusqu'à 14 ans

Les ateliers, en semaine scolaire :

• Éveil et expression corporelle

> Le mercredi de 16h45 à 17h45

Expression corporelle, théâtre, danse, motricité et jeux.

Enfants de 4 à 6 ans

Animatrice : Cécile Bouriaud

9,5%

• Atelier Dessin Peinture

> Le mercredi de 14h à 16h débutants

14%

> Le mercredi de 16h à 18h initiés

Techniques de base du dessin. Pour enfants de 8 à 14 ans

Animatrice : Julie Guerin

• Initiation danse modern' jazz

> Le mercredi de 13h45 à 15h :

11%

enfants de 6 à 8 ans

> Le mercredi de 15h15 à 16h30 :

11%

ados de 9 à 12 ans

Animatrice : Cécile Bouriaud

• L'accompagnement scolaire Primaire

> Du CP au CM2 :

le mardi de 16h45 à 17h45

GRATUIT

Soutenir l'enfant dans sa scolarité

Inscription gratuite, adhésion au Centre

Coordination : Cécile Bouriaud

• Théâtre d'impro

> Le mercredi de 14h à 15h25

débutants 10-12 ans

12%

> Le mercredi de 15h35 à 17h

initiés 13-15 ans

Tous niveaux et toutes techniques.

Animateur : Vincent Alvar

Pour les adolescents

• L'espace jeunes 11 - 17 ans

> ouvert à l'année en période scolaire :

Le mercredi de 14h à 18h

Le samedi de 14h à 18h

GRATUIT

> Vacances scolaires :

Du lundi au vendredi de 14h à 18h

Avec une adhésion familiale ou jeunesse, pour se retrouver, échanger, organiser une activité, une sortie, une soirée...

• Projet jeunes

Tu as envie de monter un projet avec un groupe d'ami(e)s ? Nymphéa et Fabien t'accompagnent.

Portable Espace Jeunes :

07 81 53 54 63

• Cuisine ados 11 - 17 ans

> Un samedi par mois de 10h à 13h30

Confection et réalisation d'un repas à partir de fruits et légumes de saison. Dégustation sur place.

9 séances

36€

• Dessin Ados 11 - 15 ans

> Le mardi de 17h30 à 19h30

1 fois tous les 15 jours

Animatrice : Julie Guérin

7%

• L'accompagnement scolaire Collège

adhésion familiale ou individuelle.

GRATUIT

> Le mardi et le jeudi de 17h à 18h

Avec l'aide d'un bénévole, approfondir une matière, s'organiser dans son travail, apprendre autrement par la lecture, la culture, le jeu.

Inscription sur rdv - Coordination : Fabien Pasquier

Tableau tarifs (exemple)

QF	%	Tarif(€)
150 (plancher)	15%	22,50
500	15%	75
750	15%	112,5
1800	15%	270

• Accueil de Loisirs à la Métairie

à la journée avec repas

> Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Accueil périscolaires : 8h30 - 9h, 17h - 18h

3 groupes : 3 à 5 ans, 6 à 9 ans et 10 à 13 ans

Journée complète avec repas : 9h-17h du lundi au vendredi

Inscription minimum : 3 journées sur la semaine

Fermé aux petites vacances de fin d'année.

Durant les vacances

1,03% LA JOURNÉE AVEC REPAS



Détente et bien-être

• Tai Chi Chuan 15%

Approche douce et orientée vers le bien-être. Détente, fluidité, harmonie, enracinement.

> Cours débutants : lundi de 19h à 20h30

> Cours confirmés : lundi de 20h30 à 22h

Animateur : Hervé Roquain / 30 séances

• Yoga

> Le jeudi de 18h à 19h

NOUVEAU !

Tonicité, étirements et temps de repos dans la conscience de sa respiration

30 séances

Animatrice : Anne Pinier

14%

• Herboristerie

> Le mercredi
de 9h30 à 11h30

NOUVEAU !

1 fois tous les 15 jours

8%

1^{er} module de 6 séances :
théorie - Du 21/11/18 au 06/02/19

2nd module de 6 séances :

pratique - Du 20/03/19 au 12/06/19

*Connaissance des plantes
et de la phytothérapie*

Animatrice : Leïla Block

Borne informatique

Un ordinateur connecté à internet est accessible aux heures d'ouverture dans le hall du centre.

CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT NOTRE
SITE POUR TOUTE INFO UTILE :
csc-henri-normand.centres-sociaux.fr

• Sophrologie

Méthode de relaxation dynamique.

> Débutants : lundi de 19h à 20h15

15%

(30 séances)

> Débutants : jeudi de 14h à 15h15

15%

(30 séances)

> Confirmés : jeudi de 15h30 à 16h45

15%

(30 séances)

> 2^e et 3^e année : lundi de 20h15 à 21h30

15%

(30 séances)

> 4^e année : mercredi de 19h à 20h30

13%

(18 séances)

Animatrice : Christelle Loiseau

• Zumba

> Le mercredi de 19h à 20h (débutants)
et de 20h à 21h (initiés)

*Séances d'exercices rythmés et toniques
sur de la musique latine et internationale.*

14%

Animateur : Florent Dem Dem / 30 séances

• Fabrication de cosmétiques et produits ménagers

À partir de composants naturels fournis par nos soins

À partir de 16 ans

> Le jeudi de 18h30 à 19h25

Initiés

4%

> Le jeudi de 19h35 à 20h30

Débutants

Animatrice : Nymphéa Boureau / 1 fois par mois

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER

> À l'accueil ou lors d'un rendez-vous festif :

• Fête de la Chabossière :

le samedi 8 septembre 2018 de 12h à 19h

• Marché de Noël :

le samedi 1^{er} décembre 2018 de 10h à 19h

• Bourses aux plantes :

1 en avril et 1 en octobre

• «Chab'en jeu» en mars

> Vos rdv dans "ça BOUGE à la Chab",
l'agenda mensuel et sur la newsletter.



Certaines activités nécessitent l'achat de fournitures, petit matériel ou une participation aux photocopies (en plus du coût de l'activité à l'année)

Activités manuelles et créatives

• Dessin/Peinture «adultes»

> Le jeudi de 19h à 20h30

15%

Techniques de base du dessin.

Animatrice : Julie Guérin / 30 séances

• Vitrail

> Le mercredi de 19h à 21h

Compositions décoratives formées de pièces de verre. Tous niveaux.

68€

Animateur bénévole : Eric Gautelier

• Vannerie

> Le samedi de 14h à 18h

3%

Créer 1 objet en osier ou en rotin. Fabrication toute vannerie (sur côte ou arceaux, en plein, spirale, tous niveaux, même débutant)

Animateurs bénévoles : Michel Deniaud, Jean-Luc Dubois

• Marché de Basse Indre

> Navette le 1^{er} et 3^e dimanche du mois.

NOUVEAU !

1€

Départ du centre à 9h30

Conducteurs : Annick Daniel et Yves Sagot

Médiathèque Victor Jara

> Navette 1 vendredi par mois pour aller à la médiathèque.

NOUVEAU !

1€

Départ du centre à 14h

Conductrice : Annick Daniel

• Couture-costumation

Utilisation optimale de votre machine à coudre.

Couture utile et/ou couture plaisir.

7%

> Le vendredi de 13h45 à 16h15

Animatrice bénévole :

Marie Claire Clouet / 25 séances

7%

> Le mardi de 18h30 à 20h30

Animatrice : Liliane Pasquier / 30 séances

• Stage couture

> Samedi de 9h à 12h

(1^{re} séance : 06/10/18)

avec Marie-Claire

NOUVEAU !

4€ la séance

> Mardi de 14h à 17h

(1^{re} séance : 09/10/18)

avec Liliane

Tous niveaux

5 séances sur l'année. Pour chaque stage, une réalisation sera proposée avec une technique spécifique.

• Point de croix

> Le vendredi de 13h45 à 16h15

4%

Technique de broderie. Hardanger, broderie Suisse

Animatrice bénévole : Véronique Turpin / 15 séances

• Tricot

Conseils et papotage

> 1 lundi sur 2 de 18h30 à 20h

3%

Animatrice bénévole :

Isabelle Méhault / 16 séances

• Théâtre d'impro

> Le jeudi de 20h à 21h30

14%

Animatrice : Vincent Alvar / 30 séances



ACTIVITÉS POUR LES ADULTES ET LES JEUNES

SOLIDARITÉ

ADHÉSION GRATUITE
pour tout quotient
inférieur à 500 €

Le coin des assistantes maternelles

> Tous les lundis
de 9h à 11h30
(en autonomie)

2,5%

Accès internet

Borne informatique dans
le hall, du lundi au
vendredi de 9h à 18h et
le samedi de 9h à 12h.

• Soirée cartes

> Un vendredi
par mois
à 19h30

GRATUIT

*Pour apprendre ou jouer
à un jeu de cartes.*

• Soirée Poker

Adultes et jeunes majeurs

> Un vendredi
par mois
à 19h30

GRATUIT

*Petit tournoi par
élimination de 3 ou
4 tables. Aucun gain.
Débutants acceptés.
Reprise début
septembre. Adhésion.
40 pers. max.*

• Soirée jeux en famille

> Un vendredi
par mois
de 16h30 à 22h

GRATUIT

Ouvert à tous

Activités culturelles, d'expression, apprentissages

• Multimédia, informatique

> Le mardi de 18h à 20h

- 25/09 - 02/10 : tablette (apporter son matériel)
- 09/10 : organiser ses données
- 16/10 : recherche Web et sécurité
- 06/11 - 13/11 : mails et messagerie
- 20/11 - 27/11 : réaliser un courrier avec un traitement de texte
- 04/12 - 11/12 - 18/12 : calculer un budget avec un tableur
- 08/01 - 15/01 - 22/01 : initiation
- 29/01 : organiser ses données
- 05/02 : recherche Web et sécurité
- 26/02 - 05/03 - 12/03 : retouches photos
- 19/03 - 26/03 - 02/04 : créer un album photos en ligne
- 23/04 : déclaration d'impôts
- 30/04 : déclaration d'impôts

0,6%
la séance

Animateur bénévole : Sylvain

• Anglais

> Le mercredi de 18h15 à 19h45

13%

Pour initiés de 3 à 5 ans de pratique.

Animatrice : Nelly Azoulay / 20 séances

• Polonais

> Le lundi de 19h à 20h (débutants)

Apprendre les bases de la langue. / 30 séances

13%

> Le lundi de 20h à 21h30 (initiés)

Tenir une conversation en Polonais / 30 séances

15%

Animatrice : Marléna Przybyl

• Groupe de loisirs adaptés

> 1 samedi sur 2 : de 14h à 16h

13%

*Pour un public présentant un handicap. Se retrouver et rencontrer
d'autres publics et pratiquer diverses activités et sorties.*

Animatrice : Nelly Azoulay / 15 séances

• Club lecture

> Le lundi de 15h à 16h30

NOUVEAU !

GRATUIT

Venez parler de votre dernière lecture autour d'un grignotage

Animatrice : Catherine Bienvenu

• B.A. BA de la mécanique

> Le samedi de 10h30 à 11h30

NOUVEAU !

5€ la
séance

Techniques de base de la mécanique automobile

1 séance / mois (1^{re} séance : 13/10 apprendre à changer une roue)

Animateur : Mickaël

• Éveil du tout petit

> 1 mercredi par mois de 9h30 à 10h30
(de 3 à 10 mois)

> 1 mercredi par mois de 10h45 à 11h45
(de 11 à 18 mois)

Psychomotricienne diplômée d'état :
Camille Drouet.

5€

• Eveil moteur

NOUVEAU !

> 1 mercredi /mois de 10h à 10h45

Enfants de 18 mois à 3 ans

Psychomotricienne diplômée d'état :
Delphine Meyer

5€

• Atelier parents/enfants

> Le 2^e et le 4^e jeudi de
chaque mois de 10h à 11h30

> Le 1^{er} et 3^e mercredi de
chaque mois de 10h à 11h30

2,5%

Activités d'éveil et de socialisation desti-
nées aux enfants de 12 mois à 3 ans ac-
compagnés de leur(s) parent(s) : cuisine,
bricolage, motricité, éveil musical...

• La pause des mamans

> Les 1^{er} et 3^e lundis du mois
de 9h30 à 11h30

2,5%

Pour prendre un peu de temps pour soi, se
retrouver entre mamans, faire des activités
de détente et de loisirs, échanger sur des
préoccupations communes.

La gastronomie

• Cuisine

> Le vendredi de 9h30 à 13h30

Réalisation de repas à partir des savoirs
culinaires de chacun. Repas sur place
4€ / pers. / atelier

2,5%

• Atelier gourmand

> 1 mardi sur 2 de 14h à 16h

Elaboration d'un plat unique que chacun
pourra emporter + 2 € / pers.

1,25%

Animatrices bénévoles : Brigitte Herranz,
Ginette Tardivel

PERMANENCE « COMPOSTAGE »

Samedi de 11h à 11h30 (gratuit),
en été le lundi de 18h à 18h30
Accueil des habitants, conseils,
travail du compost



• Conférence débat

Accompagner la réflexion éducative du parent

> 1 fois / trimestre de 20h à 22h

1^{re} date : 11/10/18 à 20h :

« les émotions de l'enfant et de l'adulte »

Intervenante : Delphine Meyer

NOUVEAU !

GRATUIT

• Cuisine entre nous

> 1 fois par mois de 19h à 22h

Confection d'un repas « typique » animé par un habitant.

5€
le repas

• Soirée œnologie

> 5 mercredis dans l'année de 20h à 22h30

Conseils, découverte et dégustation de vins accompa-
gnés de mignardises. Animée par un œnologue.

1%

Les activités de lien social

• Les rendez-vous du lundi

> Le lundi de 14h à 17h

Activités de loisirs et de détente.

Intervenants extérieurs selon les thématiques.

4%

• La pétanque

> Le lundi de 13h45 à 17h

Petits tournois amicaux

Animateurs bénévoles : Daniel Conan, Didier Chotard.

2,5%

• La marche découverte

> Le jeudi de 14h à 18h

Animateur bénévole : Claude Gillot.

2,5%

Artistes peintres, sculpteurs, photographes...

Notre hall est disponible pour exposer vos œuvres

CONTACTEZ NOUS

• La petite pause café

> Le samedi de 10h à 12h (hors vacances scolaires)

Détente, échange, lecture, café après les courses...

GRATUIT

Le lien entre habitants

• Un soutien aux projets collectifs

Soutien aux projets portés par les habitants (soirées à
thèmes, jeux, ...)

Le Centre Socioculturel a pour vocation de soutenir
les initiatives et accompagner les habitants, jeunes et
adultes, pour un projet solidaire, une soirée culturelle,
des loisirs collectifs... En parler à l'accueil du centre.