



Saison 2017
2018



laïcité culture solidarité loisirs



Association
socio-culturelle
Henri Normand

Couëron - La Chabossière



ÇA BOUGE À LA CHAB AVEC LE CENTRE HENRI NORMAND



CENTRE HENRI NORMAND

Place des Cités
44220 COUERON 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

9h à 12h - 13h30 à 18h

Du 26 juin au 1^{er} juillet 2017 : semaine d'inscriptions aux horaires d'ouverture de l'accueil puis reprise des inscriptions le samedi 9 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.
- > La carte d'adhérent est valable pour les 2 Centres Socio-culturels de Couëron.
- > Réduction des tarifs d'activités pour les étudiants.
- > 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 : Jacques BOVER, Louis BRELET, Noël JOUSSE, Alain VERGHOTE, La Calboscène, Les P'tits Pieds, Racines y Amistades, CLRPAC, Mathias BURY, Le Berligou, Gérard VITEL, Didier CHOTARD.

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

(Réfèrente Famille), Lěnaćk 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

> Le mercredi de 16h à 18h initiés

Techniques de base du dessin.

Pour enfants de 8 à 14 ans

Animatrice : Julie Guerin

14%

• Initiation danse modern' jazz

> Le mercredi de 13h45 à 15h :

enfants de 6 à 8 ans

> Le mercredi de 15h15 à 16h30 :

ados de 9 à 12 ans

Animatrice : Cécile Bouriaud

11%

11%

• Dessin Ados 11 - 15 ans

> Le mardi de 17h30 à 19h

1 fois tous les 15 jours

Animatrice : Julie Guérin

7%

Pôle 11-17 ans

> Le mercredi de 14h à 18h

Sorties, jeux, multimédia, photo, cuisine.

Programme conçu avec les jeunes, au trimestre.

Inscription à la 1/2 journée.

GRATUIT

> et les petites vacances scolaires + quelques soirées et en matinée de 10h à 12h

Accueil, jeux...

Animateurs : Nymphéa Boureau

Fabien Pasquier

Coordination : Lénaïck Denaud

TARIF SELON L'ACTIVITÉ

• L'accompagnement scolaire Primaire

> Du CP au CM2 :

le mardi à partir de 16h45

Soutenir l'enfant dans sa scolarité

Inscription gratuite, adhésion au Centre

Coordination : Cécile Bouriaud

GRATUIT

• Théâtre d'impro

> Le mercredi de 15h30 à 17h

12%

Tous niveaux et toutes techniques. De 9 à 13 ans.

Animatrice : Vincent Alvar

Ludothèque

• A vous de jouer

> Le mardi et le jeudi de 16h30 à 18h30

> Le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

(tout âge)

Prêt de jeu : 1€

Malle anniversaire : 6€

GRATUIT

Tableau tarifs (exemple)

QF	%	Tarif(€)
150 (plancher)	15%	22,50
500	15%	75
750	15%	112,5
1750	15%	262,50

Durant les vacances

• Accueil de Loisirs à la Métairie

à la journée avec repas ou à la demi-journée

> Du lundi au vendredi de 9h à 17h

ou du lundi au jeudi de 14h à 17h

Accueil périsloisirs : 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 ou 4 demi-journées

Fermé aux petites vacances de fin d'année.

0,41% LA 1/2 JOURNÉE
1,03% LA JOURNÉE
AVEC REPAS



ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

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 jeudi de 14h à 18h

et le vendredi de 14h à 17h

Ouverture possible en journée et soirée en fonction des activités

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 : partir en camp, aller voir un match, un concert, mener une action solidaire... Nymphéa et Fabien t'accompagnent.

Portable Espace Jeunes : 07 81 53 54 63

• Cuisine ados 11 - 17 ans

NOUVEAU !

40€

> 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.

10 séances

• 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

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES ET LES JEUNES

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

• Gym douce-Stretching

> Le jeudi de 18h à 19h

Étirements, balles, relaxation, ...

14%

30 séances

• Sophrologie

Méthode de relaxation dynamique.

> Débutants : lundi de 19h à 20h15 (30 séances)

15%

> Tous niveaux : jeudi de 14h à 15h15 (30 séances)

> 2^e et 3^e années : lundi de 20h15 à 21h45 (30 séances)

> 4^e année et + : mercredi de 19h à 20h30 (18 séances)

Animatrice : Christelle Loiseau

13%

• Zumba

> Le mercredi de 20h à 21h (débutants) et de 21h à 22h (initiés)

14%

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

Animateur : Florent Pétan-Ranguin / 30 séances

• Fabrication de cosmétiques

NOUVEAU !

À partir d'huiles essentielles pures et naturelles fournies par nos soins - À partir de 16 ans

> Le jeudi de 18h30 à 20h

Animatrice : Nymphéa Boureau / 1 fois par mois

4%



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

Techniques de base du dessin.

15%

Animatrice : Julie Guérin / 30 séances

• Encadrement d'art

> Echanges entre initiés :

1 lundi par mois de 10h à 16h15

2,5%

Animatrice bénévole : Véronique Turpin / 5 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

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

3%

Animateurs bénévoles : Gilbert Chuniaud, Michel Deniaud.

• Couture-costumation

Utilisation optimale de votre machine à coudre. Couture utile et/ou couture plaisir.

> Le vendredi de 13h30 à 16h

7%

Animatrice bénévole :

Marie Claire Clouet / 25 séances

> Le mardi de 18h30 à 20h30

7%

Animatrice : Liliane Pasquier / 30 séances

• Stage couture

> Samedi 7 octobre de 9h à 12h (6 pers. max.)

NOUVEAU !

> Mardi 17 octobre de 14h à 17h (6 pers. max.)

3€

Tous niveaux

Réalisez votre sac de courses pliable à ranger dans votre sac à main.

Autres stages en fonction des demandes.

Animatrice bénévole : Marie-Claire Clouet

• Point de croix

> Le vendredi de 13h45 à 16h15

4%

Technique de broderie. Hardanger, broderie Suisse

Animatrice bénévole : Véronique Turpin / 15 séances

• Tricot

> 1 mercredi sur 2 de 18h30 à 20h

3%

Animatrice bénévole :

Isabelle Méhault / 16 séances

• Théâtre d'impro

> Le vendredi de 20h à 21h30

14%

Animatrice : Vincent Alvar / 30 séances

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER

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

• Fête de la Chabossière :

le samedi 9 septembre 2017 de 12h à 19h

• Marché de Noël :

le samedi 2 décembre 2017 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.

CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT NOTRE SITE
POUR TOUTE INFO UTILE :

csc-henri-normand.centres-sociaux.fr



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

GRATUIT

• Soirée Poker

Jeunes et adultes
> Un vendredi par mois à 19h30
*Petit tournoi par élimination de 3 ou 4 tables.
Aucun gain. Débutants acceptés. Reprise
début septembre. Adhésion. 40 pers. max.*

GRATUIT

• Soirée jeux en famille

> Un vendredi par mois de 16h30 à 22h
Ouvert à tous

GRATUIT

• Soirée FIFA 17

À partir de 11 ans
> Un vendredi par mois
de 18h30 à 22h30
de septembre à juin

NOUVEAU !

ADHÉSION

• Soirée intergénérationnelle

> 1 vendredi par trimestre
À partir de 11 ans

NOUVEAU !

Activités culturelles, d'expression, apprentissages

• Multimédia, informatique

> Le mardi de 18h à 20h

- 19/09 - 26/09 : recherche web et sécurité
- 03/10 - 10/10 - 17/10 : initiation windows 10
- 07/11 - 14/11 : tablette (amener son matériel)
- 21/11 - 28/11 : organiser ses données
- 05/12 - 12/12 - 19/12 : retouche photos
- 16/01 - 23/01 - 30/01 : initiation windows 10
- 06/02 - 13/02 : mails et messagerie
- 13/03 - 20/03 - 27/03 : créer un album photos en ligne
Animateur bénévole : Sylvain

0,6%
la séance

• Anglais

> Le mercredi de 18h30 à 20h

Pour initiés de 3 à 5 ans de pratique.
Animatrice : Nelly Azoulay / 20 séances

13%

• Polonais

> Le lundi de 19h à 20h (débutants)

Apprendre les bases de la langue.
30 séances
> Le lundi de 20h à 21h30 (initiés)
Tenir une conversation en Polonais
30 séances

13%

15%

Animatrice : Marléna Przybyl

• Groupe de loisirs adaptés

> 1 samedi sur 2 : de 14h à 16h

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

Animatrice : Nelly Azoulay / 15 séances

13%

• Atelier d'écriture

> Le lundi de 17h45 à 19h15

*À vos plumes, en toute simplicité,
exprimez-vous sur le papier*

Animatrice bénévole : Floriane Corre

NOUVEAU !

2,5%

• Échanges interculturels «Bonjour la France»

> Le mardi de 18h à 20h, 1 fois par mois
Adultes à partir de 16h

*Échanges interculturels, partages d'expériences,
entraide et pratique du Français.*

Animatrice : Marléna Przybyl

NOUVEAU !

2,5%

Les relations parents / enfants

• Éveil du bébé

> 1 mercredi par mois de 10h à 11h
(de 3 à 10 mois)

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

Animatrice : Camille Drouet,
psychomotricienne diplômée d'état.

• 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

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

> Tous les lundis de 9h30 à 11h30

Pour prendre un peu de temps pour soi, se
retrouver entre mamans et faire des activi-
tés de détente et de loisirs.

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

• Atelier gourmand

> 1 mardi sur 2 de 14h à 16h

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

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

ACTIVITÉS FAMILIALES

• Cuisine du chef

> 1 fois par trimestre de 19h à 22h30

Cours de cuisine sur les conseils d'un chef cuisinier.
Repas sur place.

• Cuisine entre nous

> 1 fois par mois de 19h à 22h

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

• 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.

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.

• La pétanque

> Le lundi de 14h à 17h

Petits tournois amicaux

Animateurs bénévoles : Daniel Conan, Yannick Daniel.

• La marche découverte

> Le jeudi de 14h à 18h

Animateurs bénévoles : Claude Gillot.

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...

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.