

20/21

Activités de loisirs

Centre social et culturel de Puisaye Forterre

Ateliers bien-être

Arts et culture

Ateliers du savoir

Centre social et culturel
de Puisaye-Forterre



**Activités
physiques
et sportives**

20/21

Arts et culture

Atelier arts de la scène (adolescents de 11 à 15 ans) ★

Mardi 18h-20h

Cette activité a pour objectif de faire découvrir aux adolescents de 11 à 15 ans l'univers des arts de la scène.

Nourris par l'imaginaire de chacun et la richesse d'un groupe, les participants seront invités à jouer avec leur corps, leur voix, à créer un univers, une histoire et des personnages, à réaliser des costumes et un décor autour d'un projet artistique commun, qui prendra la forme rêvée par tous... une pièce de théâtre inédite, un journal télévisé farfelu, un conte fantastique, une comédie musicale déjantée.... Ou tout à la fois, ou tout autre chose, qui sait ...

50>110€/an

Accompagné par **Élise Évrard céramiste-plasticienne, Evelyne Fagnen, comédienne-metteuse en scène et Virginie Rodriguez, comédienne-conteuse** l'équipe artistique, car il s'agit bien d'en former une, explorera tout au long de l'année son potentiel créatif au travers des multiples arts de la scène....

Fais ton cinéma ! ★

Mardi 18h-20h

Si tu as entre 7 et 12 ans ! Tu rêves de réaliser un film ou de jouer la comédie, ou tu souhaites simplement éveiller ton talent pour le cinéma ? Cet atelier est fait pour toi !

Pour réaliser ton propre film, tu participeras tout au long de l'année à des : ateliers SCÉNARIO / TOURNAGE / MONTAGE / ATELIERS EFFETS SPÉCIAUX... Et bien plus encore !!

50>110€/an

Animé par Lucie DAS

Après 9 ans de comédie musicale, Lucie Das étudiera pendant 6 ans le cinéma. Réalisatrice, elle participera durant sa formation à divers collectifs de créations d'ateliers vidéos, notamment avec le réalisateur Claude Mouriéras. Elle a aussi joué dans quelques films : Passion assassine, Narco, Écoute Nicolas...

Dessin (+10 ans et adultes) ★

Mercredi 17h > 18h30

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...

50>110€/an

Animé par **Lydie Bonnefous, peintre décoratrice et céramiste**

20/21

L'idée à coudre – Atelier couture et tricot ★

jeudi à partir de 17h

Nous vous prodiguerons conseils et astuces pour appréhender votre machine à coudre, apprendre à faire une jolie pochette, un ourlet, confectionner vos propres masques covid et vous aiguiller pour créer vos futures réalisations. Apportez vos tissus et votre matériel de couture si vous en avez, sinon nous vous en prêterons.

Nous aborderons également l'apprentissage du tricot, ou le perfectionnement selon votre niveau.

15€/an

Avec les couturières volontaires Catherine, Christine, Françoise, Nadine, Sabine...

Les tabliers volants

Un samedi par mois
9h30 > 12h, puis repas

Cet atelier est une invitation au voyage parmi les recettes du monde entier.

Saveurs, découvertes culinaires et convivialité, sont au rendez-vous.

Recettes du monde et recettes d'ici seront expérimentées, sous la houlette à chaque séance d'un-e intervenante différent-e.

15€/an

+ Participation aux
« frais de panier »

Loisirs créatifs

Lundi 14h > 18h

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

15 €/an

Ateliers bien-être

Yoga

Mardi 18h > 19h15

Jeudi 10h > 11h15

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... .

120 > 150 € /an

Intervenante : Timéa NYEKI

Sophrologie (relaxation)

Mardi 10h15 > 11h30

Apaiser ses tensions, mieux gérer son stress, retrouver calme et sérénité, cela s'apprend grâce à la **sophrologie**.

80 > 110 €

Vous découvrirez avec une sophrologue des techniques de relaxation (détente musculaire et respiratoire) favorisant l'harmonie physique et mentale,

les 10 séances

Sophrologue : Joëlle MEYER

20/21

Activités physiques et sportives

Cardio-fit ★

Mercredi 20h > 20h45

UN COEUR D'ATHLÈTE GRÂCE AU FITNESS CARDIO

125 > 155 €/an

Peu importe votre condition ou votre âge, le fitness cardio est accessible à tous, il suffit d'adapter le niveau du cours et de la pratique à vos possibilités physiques! Pratiquer le fitness cardio permet ainsi de retrouver et de maintenir les capacités de l'organe cardiaque. Il pourra alors, au fil des années, mieux continuer à supporter des efforts et s'adapter aux épreuves d'endurance intenses, à l'instar de la course, de la nage, du vélo...

Intervenant : Guillaume FRANCOIS

Zumba ★

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton)

115 > 145 €/an

Enfants
Adultes

Jeudi 17h30 > 18h15

Jeudi 18h30 > 19h15

Intervenante : Aline CARRE

Judo

Lundi 17h15-18h30

Eveil judo, judo

110 €/an

Une activité proposée par le Judo Club de St Amand, membre de la Fédération Française de Judo.

Licence comprise

Professeur : Thibaud JOLIVEL

Taïso

Lundi 18h45-20h

A l'origine, activités complémentaires à la pratique du judo, le Taïso permet, à travers une approche douce des arts martiaux, une mise en condition physique intense et très complète.

110 €/an

Licence comprise

Professeur : Thibaud JOLIVEL

★ Nouvelle activité ou nouvelle formule

20/21

Ateliers du savoir

“Do you vraiment speak english ?”

Plusieurs ateliers proposés, pour débiter en anglais ou se perfectionner par la conversation et la découverte des cultures anglophones.

150€/an

Ateliers animés par des habitants natifs de pays anglophones.

Informatique

Des ateliers sont en préparation, ayant pour thématique les démarches en ligne

Gratuit

En partenariat avec le Conseil départemental de la Nièvre

Généalogie

1^{er} lundi du mois

Un atelier pour échanger entre généalogistes débutants ou confirmés, découvrir des techniques de recherche, et pourquoi-pas créer des projets communs de recherche...

Langue des signes

Enfants de 3 à 11 ans

Lundi 17h30 > 18h30

Autour de jeux ludiques avec deux intervenants suivant le nombre d'enfants, découverte de la langue des signes française et du monde des sourds.

Adultes (à partir de 16 ans)

Lundi 18h30 > 19h30

Découverte de la langue des signes française pour faciliter la communication avec des personnes sourdes à travers différentes activités.

Inscription auprès de l'association Les Mains Libres de Petit Pierre

50€ /trimestre

Tel : 06 83 16 23 53 ou par mail sur lmldpp58@gmail.com

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 !

20/21

Mais aussi...

Ces choses simples (mais tellement utiles !)

Un programme d'activités, sorties, conférences, pour mieux comprendre le monde d'aujourd'hui et construire celui de demain.

Ce programme veut créer les conditions d'une meilleure résilience des populations : elle s'appuiera sur la mobilisation sociale, partant de ce que nous avons construit pendant la crise du COVID, et déclinera tout au long des années 2020 et 2021 (mais aussi après), des initiatives favorisant le «faire» et le «penser» dans une dynamique collective de transmission et de réhabilitation de savoirs qui sont globalement déjà entre nos mains (comprendre et faire comprendre les enjeux, prendre soin de soi et des autres, construire, fabriquer, réparer, découvrir et partager).

Programme transversal par essence, il sera décliné sur l'ensemble des activités du centre.

4 éléments pour 4 saisons, le fil rouge du programme familles

Virginie et Guillaume, les référents familles, vous proposent un programme trimestriel relayant le projet *Ces choses simples*. Ainsi, vous pouvez dès à présent découvrir le programme AUTOMNE/TERRE, dont le temps fort est la Fête de l'Automne, le dimanche 25 octobre.

Distribué dans écoles, il est aussi consultable sur notre site internet.

C'est l'Printemps à St Amand

Du 10 au 25 avril – DU VENT DANS LES FEUILLES !

En 2016, le centre social et culturel créait le Printemps de Saint-Amand, rendez-vous populaire, festif et participatif.

L'ambition du printemps de Saint-Amand est de nous surprendre en tout lieu : dans les écoles, les cafés, les restaurants, les commerces les entreprises, au coin de la rue ou au détour d'un chemin... La prochaine édition - du 10 au 25 avril 2021- explorera le thème de l'arbre sous toutes ses formes.

Nous rêvons que chacun et chacune contribue à ce projet :

botaniste ou généalogiste, palabreur ou mécano, forestier ou cuisinière, théâtral ou choriste, potier ou relieur... chacun peut participer, à son goût, à son gré...

Pour préparer cet événement, nous vous invitons à échanger

Le Jeudi 24 septembre 2020 à 18 H

A l'ombre des Ginkgo Biloba qui veillent sur le château de Saint-Amand.

Repli prévu en cas de mauvais temps.

20/21

Tous Dehors !

Le club CPN du Centre social et culturel de Puisaye Forterre.

Un CPN, 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 !

Un programme d'activités-sorties est en cours de préparation.

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

>>> Contactez Gwennan au 03 86 39 67 39

Le jardin des possibles

Le jardin solidaire du Centre social et culturel de Puisaye Forterre

En 2018, l'association a fait l'acquisition d'un bout de jardin en bordure du bâtiment et un financement participatif a permis cette année de l'agrandir.

Plusieurs activités et moments festifs y ont déjà eu lieu : potager solidaire, vendanges, repas champêtres, animation cabane en osier, fête de l'été, potager des tous petits, accueil du centre de loisirs au grand air....

Les prochains évènements au jardin des possibles :

> 9 septembre - Vendanges en famille

> 25 octobre - Fête de l'Automne

> 10 au 25 avril – C'est l'Printemps à St Amand !

> juillet – Fête du soleil

Bien d'autres possibles encore, à la mesure de notre imagination.

Ces projets sont soutenus par



santé
famille
retraite
services

n I È V R E
le département



PUISAYE FORTERRE
Communauté de communes

20/21

Renseignements pratiques

Modalités d'inscription

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

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

Tarifs adhésion

Adhésion individuelle 10€

Adhésion familiale 15€

Adhésion association 30€

Tarifs Activités

Les tarifs sont dégressifs selon le quotient familial.

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.

Certaines activités sont gratuites. Vous devez toutefois adhérer au Centre social et culturel.

Nous contacter

A l'accueil du Centre Social et Culturel

Par courriel à accueil@cscpf.fr

Par téléphone au **03 86 39 67 39**

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

