

21/22

Activités de loisirs

Centre social et culturel de Puisaye Forterre

Ateliers bien-être

Arts et création

Ateliers du savoir

Centre social et culturel
de Puisaye-Forterre



**Activités
physiques
et sportives**

21/22

Arts et création

L'idée à coudre – Atelier couture et tricot★

vendredi 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.

15€/an

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

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 intervenant-e 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

21/22

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

Activités physiques et sportives

Je bouge donc je suis (bien) ★

Lundi 10h > 11h30

Un rendez-vous hebdomadaire 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, adresse, travail du souffle.

70>100 €/an

Un projet seniors soutenu par le GIE IMPA et les conférences des financeurs Nièvre et Yonne.

Cardio-fit ★

Mercredi 19h30>20h15

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

21/22

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 17h45 > 18h30

Jeudi 18h45 > 19h30

Intervenante : Aline CARRE

Judo

Eveil judo, judo

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

Lundi 17h15-18h30

120 €/an

Licence comprise

Professeur : Thibaud JOLIVEL

Taïso

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.

Lundi 18h45-20h

120 €/an

Licence comprise

Professeur : Thibaud JOLIVEL

★ Nouvelle activité ou nouvelle formule

21/22

Ateliers du savoir

“Do you vraiment speak english?”

À définir

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

150€/an

Intervenante : Evelyne Hervieux

Informatique

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

Gratuit

En partenariat avec le Conseil départemental de la Nièvre

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.

90€ / an

Adultes (à partir de 12 ans)

Lundi 18h30 > 19h30

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

150€ / an

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 !

21/22

Mais aussi...

Ces choses simples (mais tellement utiles !)

Un programme d'activités, sorties, conférences, à destination des familles, 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.

Guillaume, référent famille, proposera tout au long de l'année des rendez-vous parents-enfants déclinant ce thème : ateliers, sorties découverte, éveil corporel, ...

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 !

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

>>> Contactez Gwennan au 03 86 39 67 39

21/22

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 :

> **31 octobre - Fête de l'Automne**

> **juillet – Fête du soleil**

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

Vous êtes intéressés par les actions menées au jardin des possibles ? Vous souhaitez participer activement, ou seulement être tenus informés ? Contactez nous.

Ces projets sont soutenus par



21/22

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

