

# 22/23

## 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**

# 22/23

## Arts et création

### L'idée à coudre – Atelier couture et tricot

mardi 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, Yvonne, 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 > 17h

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

### Clown ★

A définir

Introduction au jeu clownesque. C'est à dire, le clown moderne, personnel, ce clown qui nous appartient (plutôt que le clown traditionnel et ringard avec ses mauvaises blagues). À travers des exercices et des improvisations (en solo et en duo), nous allons essayer de voir où se trouve le jeu, et comment profiter au maximum de choses qui arrivent sur le plateau de manière inattendue. On va travailler vers la bonne écoute, de soi-même, du public et du partenaire. On va privilégier le corps, et l'action (et l'immobilité et le point fixe). On va essayer de se surprendre, de se trouver en déséquilibre, et de se lâcher. Et on va surtout s'amuser, en se rendant compte que rien n'est grave (mais quand même...).

NC

Intervenant : Alan Fairbairn

# 22/23

## 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 10h45 > 12h

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

### Qi Gong ★

Jeudi 18h30 > 19h45h

Le Qi Gong est une discipline millénaire de préservation de la santé.

130 > 190 € /an

Par des mouvements et postures en conscience vous renouez le lien avec votre corps et le souffle vital qui anime toutes choses.

Intervenante : Eva Toussaint

## 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.**

# 22/23

## Marche tranquille ★

Mardi 10h > 12h

Le principe de la marche tranquille est de faire des distances courtes, au rythme du plus lent (on attend autant que besoin, on n'est pas en course) et surtout en toute convivialité. Quelque soit votre santé ou votre âge, venez essayer!

Au départ de l'office de tourisme

Cette marche est encadrée par des bénévoles Si vous le souhaitez, vous pouvez grossir notre équipe d'accompagnants afin d'assurer la sécurité physique de tous.

## Judo

Lundi 17h15-18h30

### Eveil judo, judo

120 €/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.

120 €/an

Licence comprise

Professeur : Thibaud JOLIVEL

## Danse libre

Dimanche 10h – 12h

Vous aimez danser et votre salon est trop petit, votre carrelage trop froid... ? Nous vous proposons un temps, un lieu pour que chacun puisse s'exprimer à travers la danse.

Choix des musiques sur un mode collaboratif (playlist) préparée à l'avance.

Nombre de participant-e-s limité à 10 personnes - réservation indispensable.

Contactez Julie Willequet en écrivant à [jwillequet@yahoo.fr](mailto:jwillequet@yahoo.fr)

★ Nouvelle activité ou nouvelle formule

# 22/23

## 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 : Steve Irvine

### **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**

Mercredi 16h30 >

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

17h30

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 !**

**De nouvelles propositions peuvent être faites en cours d'année. Pour être tenu informé, merci de nous laisser vos coordonnées ou vous inscrire à notre infolettre en écrivant à [accueil@cscpf.fr](mailto:accueil@cscpf.fr)**

## Mais aussi...

### 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 ou Guillaume 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 :**

**> Fête de l'Automne**

**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.**

# 22/23

Ces projets sont soutenus par



**RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE**

avec le Fonds européen agricole pour le développement rural (FEADER)  
L'Europe investit dans les zones rurales.

# 22/23

## 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](mailto: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](mailto:accueil@cscpf.fr)

Web : [www.cscpf.fr](http://www.cscpf.fr)

SIRET : 308 657 915 000 28-APE : 8899B



Membre de la Fédération des centres sociaux  
et du Réseau National Chantier École

