



CENTRE
SOCIAL ET
CULTUREL
DE PUISAYE
FORTERRE

ACTIVITÉS

2024/2025

Centre social et culturel
de Puisaye-Forterre



Le plein d'activités pour la rentrée

En cette rentrée 2024/2025, nous avons le plaisir de vous partager le nouveau programme d'activités de loisirs. Outre les activités habituelles, plusieurs nouveautés : deux propositions de gymnastique pour gagner en tonus et en mobilité, un programme de sorties culturelles pour tous, des rendez-vous réguliers au jardin des possibles, pour être en plein air et faire ensemble, pour soi et pour les autres.

Des activités tarifées au plus juste

Le centre social et culturel de Puisaye Forterre propose des activités culturelles et de loisirs pour lesquelles il ne perçoit aucune subvention.

L'objectif pour le centre est de maintenir un équilibre financier tout en garantissant une juste rémunération des intervenant.e.s et un tarif permettant l'accès à tout.e.s aux activités.

Une commission "activités" se réunit régulièrement pour travailler sur ce sujet et chercher des activités au plus près des besoins des habitant.e.s.

Vous souhaitez participer à cette commission ou auriez des activités à proposer? Contactez-nous pour en discuter.



BIEN-ÊTRE

YOGA DO-IN ● ●

MARDI 18:15 > 19:30

JEUDI 9:30 > 10:45

A

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...

Avec Timéa Nyéki

QI-GONG ● ●

JEUDI 18:30 > 19:45

A

Le Qi Gong est une discipline millénaire de préservation de la santé. Par des mouvements et postures en conscience, vous renouez le lien avec votre corps et le souffle vital qui anime toutes choses.

Avec Eva Toussaint

ATELIERS BONS JOURS ●

G

Les Ateliers Bons'Jours, quesaco ? Il s'agit de cycles d'ateliers thématiques et gratuits conçus pour les plus de 60 ans, pour bien vivre sa retraite.

X

Tarif



Adultes



Enfants



Parent-enfant



Seniors



Familles



ARTS ET CRÉATION

DESSIN ET PEINTURE ● ●

MERCREDI 14:30 > 16:00

- A** 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...
Cet atelier sera mené par plusieurs intervenant.e.s, pour découvrir leurs techniques et univers de création. Matériel fourni.
Plus d'infos prochainement.

L'IDÉE À COUDRE ● ●

MARDI 17:00 > 19:00

- D** De l'idée à la réalisation, venez concrétiser vos projets couture et tricot guidés par notre équipe de couturières volontaires. Conseils et astuces pour appréhender votre machine à coudre, apprendre à faire une jolie pochette, un ourlet, vous aiguiller pour créer vos futures réalisations.
Apportez vos tissus et votre matériel de couture si vous en avez, sinon nous vous en prêterons.

Avec les couturières volontaires Catherine et Yvonne

LOISIRS CRÉATIFS ● ●

LUNDI 14:30 > 17:00

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

ARTS ET CRÉATION

SORTIES AUX SPECTACLES



2024-2025



Vous aimez ou vous aimeriez assister à des spectacles et pourtant vous ne le faites pas? Et si nous y allions ensemble en covoiturage ou avec un mini-bus du Centre social et culturel?

Nous avons sélectionné des spectacles proposés par la Maison de la culture de Nevers, qui vous sont accessibles au tarif « adhérent réduit » de la Maison.

Programme complet sur demande.

Réservation des places à l'accueil du centre Social et culturel, au plus tard 5 semaines avant la date du spectacle. Une participation aux frais de déplacement sera à prévoir en sus.

D'autres sorties peuvent être proposées, en fonction de vos envies.

Contactez-nous à l'accueil pour en savoir plus et recevoir nos propositions de sorties.

BIBLIOTHÈQUE DES FAMILLES



2024-2025



Projet né de l'initiative des familles et des acteurs du territoire, c'est une bibliothèque conçue et fabriquée par le chantier d'insertion du Centre social et culturel. Installée dans la bibliothèque municipale vous y trouverez des ouvrages jeunesse, mais aussi des guides pratiques et ouvrages sur les thèmes des sciences humaines, de l'éducation... soigneusement sélectionnés au fil du temps.

La bibliothèque des familles c'est aussi une programmation culturelle accessible à tous. Cette année nous vous proposons de vous régaler avec la Compagnie l'Entre Deux Mondes et sa nouvelle création "Les Variations Gourmandes"
Une sélection croustillante d'histoires farfelues et acidulées...

Plus d'infos sur le programme culturel du Centre social et culturel.



Tarif



Adultes



Enfants



Parent-enfant



Seniors



Familles



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

GYM LIBRE



JEUDI 16:00 > 17:00

A

Un temps de pratique accompagnée pour s'exercer en toute autonomie tout en bénéficiant d'un échange avec une professionnelle pour élaborer son programme personnalisé.

Avec Olivia JAMI

GYM TONIFIANTE



VENDREDI 18:00 > 19:00

A

Pour le plaisir d'un corps fonctionnel au quotidien, des séances toniques qui permettent de travailler la musculation, la souplesse et de comprendre ses besoins pour gagner en mobilité.

Avec Olivia JAMI

MARCHE TRANQUILLE



MARDI 10:00 > 12:00

G

Sur un parcours d'environ 4 kilomètres, nous marchons à un rythme adapté aux personnes présentes et faisons des pauses autant que besoin.

Quelque soit votre santé ou votre âge, venez marcher un mardi, deux mardis, tous les mardis...selon vos envies !

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.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

BOUGEOTHÈQUE ● 0-3 ans

1 MERCREDI PAR MOIS
10:00 > 11:30



Venez découvrir les ressources insoupçonnées de la motricité libre !

La motricité libre consiste à laisser l'enfant libre de ses mouvements afin de lui permettre d'explorer son corps et de se développer en toute confiance.

Un concept qui date des années 60 qui permet d'accompagner son enfant dans son développement moteur. Laissez votre enfant évoluer avec les autres dans un espace spécialement aménagé pour jouer et explorer en toute sécurité.

Venez vivre un moment agréable de lien et de jeux avec votre enfant.

Pour connaître les prochaines dates, contacter Guillaume Moisan

Atelier en partenariat avec le Relais Petite Enfance "Les P'tites frimousses"



Tarif

● Adultes ● Enfants ● Parent-enfant ● Seniors ● Familles



ATELIERS DU SAVOIR

DO YOU VRAIMENT SPEAK ENGLISH? ●

JEUDI 18:00 > 19:00



Un atelier pour se perfectionner en langue anglaise par la conversation et la découverte des cultures anglophones.

Intervenant : Steve Irvine

LANGUE DES SIGNES ●

LUNDI 18:30 > 19:30



Découverte de la langue des signes française pour faciliter la communication avec des personnes sourdes à travers différentes activités.
Avec l'association Les mains libres de Petit Pierre



JARDIN DES POSSIBLES

Parce que nous pensons que les activités du dehors favorisent le bien-être, l'épanouissement individuel et collectif et l'apprentissage du bien vivre ensemble, chaque semaine un rendez-vous au jardin.
Programme à venir

CLUB CPN "TOUS DEHORS" ● ●

E

Un club CPN (Connaître et Protéger la Nature), c'est...

... une famille, un groupe d'enfants, d'ados, de jeunes et 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.tes, 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 elle. 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.ses, vous aimeriez y participer, seul.e ou en famille ?

Contactez-nous sur cpn-tousdehors@cscpf.fr

DE LA PLANTE À L'ASSIETTE ● ● JOUR À DÉFINIR

Du jardin des possibles à l'assiette, il n'y a qu'un pas.

Retrouvons nous une fois par mois, pour échanger, jardiner, cuisiner et manger de bons petits plats !

X

Tarif

● Adultes ● Enfants ● Parent-enfant ● Seniors ● Familles

TARIFS

Activités	Quotient familial inférieur à 451	Quotient familial supérieur à 450
A	165 €	195 €
B	145 €	165 €
C	60 €	
D	20 €	
E	16 €	
G	Gratuit	

Adhésions	Individuelle	Famille	Partenaire
Cotisation	10 €	15 €	30 €



MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

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

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.

POUR NOUS CONTACTER

Du lundi au vendredi de **9h à 12h** et de **14h à 18h**

A l'accueil : Chloé, Guillaume ou Gwennan

Par téléphone : **03 86 39 67 39**

Par courriel : accueil@cscpf.fr

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

ILS NOUS SOUTIENNENT

n I È V R E
le département



PUISAYE FORTERRRE
Communauté de communes
Terre de nature et de développement



santé
famille
retraite
services

Carsat Retraite & Santé au travail
Bourgogne - Franche-Comté



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

