



et Culturel
de Pontault-Combault



CENTRE SOCIAL & CULTUREL

77340 PONTAULT-COMBAULT

4 rue de l'Orme au Charron. Tél: 0160285101. cscpontault@gmail.com

www.cscpontault.centres-sociaux.fr

2018
2019

Le Centre social et culturel, c'est avec vous !

Mettons ensemble en œuvre notre nouveau projet social 2017-2020

Axe séniors

Ateliers mémoire, semaine bleue,
sorties, prévention santé...

Et si vous veniez faire la fête ?

Et si vous exposiez vos œuvres ?

Et si vous deveniez bénévoles ?

Axe jeunesse

Accompagnement scolaire, accueil
de stagiaires et services civiques,
Promeneurs du Net...

Et si vous veniez nous parler de vos
projets ? Et si vous vous lanciez
dans un blog ou un journal ?

Et si vous nous proposiez d'autres
activités ?

Axe publics isolés

Accueil de permanences sociales,
écrivains publics, accompagnement
informatique, aide au départ en
vacances...

Et si vous veniez faire des
rencontres ? Et si vous nous parliez
de votre "ailleurs" ?

Axe participation citoyenne

Amélioration de l'accueil de tous dans les locaux,
administration du Centre social et culturel...

Et si vous nous aidiez à créer des espaces de débat ?

Et si vous veniez partager vos idées pour vivre plus
heureux ?

Axe aide et échanges

Sorties, fêtes, bourses aux livres, aux vêtements,
échanges de services...

Et si vous veniez vous faire chouchouter ?

Et si vous meniez des projets solidaires ?

Et si vous apportiez vos savoirs ?

Sommaire

COLLECTIF DES HABITANTS	4
INFOS PRATIQUES	4/5

JEUNESSE

ESPACE ADOS.....	6/7
ACCOMPAGNEMENT SCOLARITÉ	8
COUTURE / PTITS'CHEFS	9
LOISIRS 6-11 ANS.....	10/11

ADULTES

JEUX EN FOLIE.....	11
COUTURE.....	12
ARTS APPLIQUÉS	13
ATELIER SCRAP ET CARTERIE	14
LANGUE DES SIGNES	14
COURS DE LANGUES	15
ESPACE INFORMATIQUE	16/17
PARTAGE & SOLIDARITÉ	18
INSTANTS GOURMANDS.....	19
ACTIVITÉS CULTURELLES.....	20/21
ESPACE BIEN-ÊTRE	22/23
SANTÉ / PRÉVENTION	24/25

SENIORS

SEMAINE BLEUE	26
ATELIERS DU BIEN VIEILLIR	27

FAMILLES

ACTIVITÉS ASSOCIATIVES.....	29/30
PERMANENCES	31
TEMPS FORTS 2018/2019	32



Édito

Chers habitants et voisins, chers amis...

La saison 2018-2019 va être un grand cru, c'est certain, car c'est celle qui va nous inviter, vous inviter à élaborer votre centre social idéal ; en effet, la municipalité est prête à nous accompagner pour créer une deuxième structure dans le sud de la

ville, et nous l'en remercions. Ce qui il y a peu n'était encore qu'un rêve est devenu un projet. Il ne se fera pas sans vous !

C'est pourquoi nous vous attendons nombreux lors de tous les temps d'échanges qui vont se mettre en place au cours des semaines et des mois à venir. Rejoignez-nous pour nous faire part de vos envies, de vos attentes, de vos besoins, et pour vous approprier ces foyers d'initiatives que sont nos centres sociaux.

Pourquoi ne pas vous joindre à nous aussi pour permettre la montée en puissance de notre collectif d'habitants ? Instance dédiée à vos envies et à vos projets, qui s'est impliquée l'an passé dans l'action et l'information autour des emplois aidés, elle deviendra ce que vous en ferez.

D'après le sociologue canadien Yann Le Bossé qui promeut la notion de « pouvoir d'agir », les centres sociaux sont « structurellement placés pour changer le monde ». Vous n'y croyez pas ? Vous hésitez ? Faites le premier pas en franchissant la porte et en vous faisant connaître : que vous ayez envie d'œuvrer au sein du Centre, en tant que bénévole par exemple, ou que vous souhaitiez développer plus largement des actions ou des réflexions pour changer la vie locale, venez, et parlons-en. Il y a tant à faire pour rendre la vie plus belle, et les gens plus heureux !

La Présidente, Marie-Noëlle Rouanet

Le Collectif des Habitants

Rejoignez le Collectif des Habitants, un collectif ouvert à tous ceux qui souhaitent développer des actions au sein du centre Social et Culturel.

Participer à ce collectif c'est :

- Être relais de l'information,
- Être force de proposition,
- Imaginer des actions nouvelles,
- Aider à développer des projets, donc agir,
- Mobiliser les habitants,
- Être attentif aux attentes des habitants

Dans une ambiance conviviale, d'écoute et de partage.

Chacun peut également venir ponctuellement pour partager son idée, son envie, son besoin...

Adhésion au CSC demandée

Infos pratiques

INSCRIPTIONS

Le Centre ouvrira ses portes le **3 septembre 2018**, la reprise des activités aura lieu **à partir du 17 septembre 2018**. Pour toute activité, une adhésion annuelle vous sera demandée :

◆ **Moins de 18 ans: 5€ Hors Pontault-Combault: 7,50€**
Adulte: 10€ Hors Pontault-Combault: 15€

Pour une inscription en cours d'année, la tarification sera proratisée (hors adhésion).

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

◆ **Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 19h**
(ou jusqu'à 18h pendant les vacances scolaires).
Et le samedi de 9h30 à 13h30 (hors vacances scolaires)

LES RÉDUCTIONS ACCORDÉES

Pour bénéficier d'une réduction sur la tarification des ateliers culturels (sauf cours de français), il est nécessaire de présenter votre avis d'imposition 2018. Les réductions selon les ressources sont accordées uniquement aux Pontellois-Combalusiens.

1. Réductions en fonction des ressources

- 20% pour des ressources mensuelles inférieures ou égales à 750€.
- 10% pour des ressources mensuelles inférieures ou égales à 1100€.

2. Réduction pour l'inscription à plusieurs ateliers culturels

À partir du deuxième atelier, une famille bénéficie d'une réduction de 10% sur le deuxième, troisième... atelier. Les stages, les activités sociales et au quotient familial sont exclues de cette disposition.

LA PÉRIODE D'ESSAI

Les ateliers socio-culturels sont programmés sur la base de 30 semaines d'activités. Les nouveaux usagers peuvent participer une fois gratuitement pour essayer un atelier.

À l'issue de cette période d'essai, il ne sera plus possible de fréquenter l'atelier sans règlement de l'adhésion et de la tarification correspondante.

CONDITIONS DE REMBOURSEMENT

1. DU FAIT DE L'ADHÉRENT

En cas de désistement :

- les frais d'adhésion restent acquis au Centre Social et Culturel.
- les sorties (familiales, spectacles...) ne sont pas remboursées.

Concernant les ateliers, toute année commencée est due. Le remboursement sera possible uniquement en cas de :

- perte d'emploi ou retour à l'emploi
- mutation professionnelle
- déménagement hors secteur

Un avoir sera consenti dans les autres cas suivants :

- maladie
- accident
- maternité

Cet avoir sera valable jusqu'à la fin de la saison suivante. Il sera cessible à un membre de la famille ou à toute personne du choix de l'utilisateur sous réserve de son adhésion au Centre.

Le remboursement ou l'avoir sera calculé au *pro rata temporis* à partir de la date de remise des justificatifs appropriés.



2. DU FAIT DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

Le Centre social et culturel se réserve le droit d'annuler une activité dont l'effectif est insuffisant, et dans ce cas, de rembourser les participants au *pro rata temporis*.

Concernant les sorties familles, en cas d'éléments climatiques défavorables ou d'effectif insuffisant conduisant à une annulation, le Centre Social et Culturel remboursera les frais de participation.

* Tout litige ou cas imprévu sera examiné par le bureau de l'association.

Mieux connaître votre Centre social et Culturel

LE BUREAU DE L'ASSOCIATION

- **Présidente** : Marie-Noëlle ROUANET
- **1^{ère} Vice-Présidente** : Paule CARRE
- **2^{ème} Vice-Président** : Gérard LEVASSEUR
- **Trésorier** : Yona NZIMBU
- **Trésorière-Adjointe** : Colette BELLANGER
- **Secrétaire** : Marie-Christine STORCK
- **Secrétaire-Adjointe** : Elisabeth DAVID
- **Membre** : Jamel MAOUACI

LE PERSONNEL

- **Directeur** : Yves SERAYET
- **Coordnatrice** : Elodie AMBITTE
- **Comptable** : Claudine URLET
- **Secrétariat/Accueil** : Patricia DELAUME
- **Accueil** : Ghania MESSALHI
et Tatiana SOUSA FERREIRA
- **Animatrice** : Nawel AMOR

JEUNESSE

Espace Ados

ACCUEIL DE LOISIRS 12-17 ANS

Les vacances c'est bien mais à plusieurs c'est mieux ! Sorties, visites, découvertes et soirées à thèmes vous attendent !

• **Jours et horaires** variables selon chaque période de vacances. Demandez le programme !



• **Tarif** : Participation à la demi-journée calculée à partir de l'avis d'imposition 2018 : de 1,60€ à 5,36€

PROJET JEUNES

Une envie particulière ? Des idées de sorties ou d'activités ?

L'équipe d'animation est à votre écoute pour vous accompagner et mettre en place vos idées !

DEVENEZ JEUNES BENEVOLES !

De plus en plus de jeunes fréquentent le Centre et participent à l'organisation des événements, des soirées, des animations de quartier etc.

Alors si toi aussi tu es intéressé... Rejoins l'équipe des jeunes bénévoles !

LE VENDREDI, SI TU AS ENVIE...

A partir de 19h, des « soirées jeunes » sont organisées avec l'équipe d'animation. On prépare le repas, on mange, on discute, on monte des projets, on regarde un film, on joue...

BREF, ON PASSE UNE BONNE SOIREE ENSEMBLE !

Le programme est à définir avec ceux qui participent et sera diffusé sur le site Internet et la page Facebook.



**L'espace Ados :
une nouvelle
année pleine de
propositions et
de projets pour
les 12/17 ans**

Scolarité

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Nos bénévoles et animateurs vous donnent un coup de pouce !

EN GROUPE

Au Centre Social et Culturel et au PIJ (2 rue Gilbert Rey)

- ◆ CP-CE1-CE2 : Mardi/vendredi de 16h45 à 17h45
- ◆ CM1-CM2 : Lundi/jeudi de 16h45 à 17h45
- ◆ 6e-5e : Mardi/vendredi de 17h45 à 19h
- ◆ 4e-3e : Lundi/jeudi de 17h45 à 19h



EN INDIVIDUEL

Au Centre Social et Culturel, 1h par semaine (en maths, français ou anglais)

- ◆ **Le mercredi après-midi ou le soir après l'école**
Pour les collégiens et les lycéens

INSCRIPTIONS DÈS LE 3 SEPTEMBRE
Démarrage de l'activité le 24 septembre
Tarifs : Élémentaire : 44€ / Collège : 67€
Individuel : Selon avis d'imposition 2018



Jeunesse

ACCUEIL DE LOISIRS / 6-11 ANS

Notre équipe d'animation vous propose des grands jeux, des challenges sportifs, des activités manuelles et des sorties pendant les vacances scolaires :

Tous les jours de **13h30 à 18h**

En journée complète pour certaines sorties.

Programme disponible 15 jours avant le début des vacances à l'accueil.

Tarif : Participation à la demi-journée calculé à partir de l'avis d'imposition 2018 : de 1,60€ à 5,36€.



NOUVEAU POUR LES ADULTES

Jeux en folie

Bienvenue aux joueurs du samedi.

Rejoignez-nous aux soirées jeux de société **1 samedi sur 2**.

Tous les jeux sont acceptés : les jeux d'ambiance ou d'assemblée, les jeux de stratégie ou de négociation, les jeux coopératifs, les jeux de cartes ou les jeux de lettres...

N'hésitez pas à nous faire découvrir vos jeux préférés.

◆ **A partir du 22 septembre 2018 de 18h à minuit**
Adultes uniquement / Adhésion demandée.

Couture

COURS DE COUTURE

Rejoignez-nous pour exprimer votre créativité dans un cadre convivial. L'activité couture vous donnera l'occasion de participer à la confection de vêtements mais aussi de linge de maison et d'ameublement.

- Lundi 9h/12h - 13h/16h - 18h30/21h30
- Mardi 9h/13h - 19h /21h30
- Mercredi 13h30/17h30 - 17h45/20h45
- Jeudi 9h/13h - 14h/17h - 18h/20h30
- Samedi 9h30/17h. Calendrier des séances et des horaires à l'accueil.

◆ **Tarifs : 2h/semaine : 231€ - 2h30/semaine : 288€ - 3h/semaine : 345€ - 4h/semaine : 462€ - Samedi : 350€**

STAGE COUTURE LE SAMEDI

Des stages vous sont proposés les samedis de 10h à 17h.
27 octobre 2018, 4 novembre, 2 mars, 14 avril, 6 juillet, 22 au 24 août 2019

◆ **Tarif 1 journée : Adhérents : 30€**

STAGE COUTURE DE 5 JOURS

Des stages de 5 jours vous sont proposés :

9h/13h et 18h30/21h30

Du 22 au 26 octobre 2018. Du 25 février au 1er mars 2019

Du 23 au 27 avril 2019. Du 1er au 5 juillet 2019

◆ **Tarif matin : 100€ / Tarif soir : 75€ / Adhésion obligatoire.**
Professeur : Elisabeth MARTIN

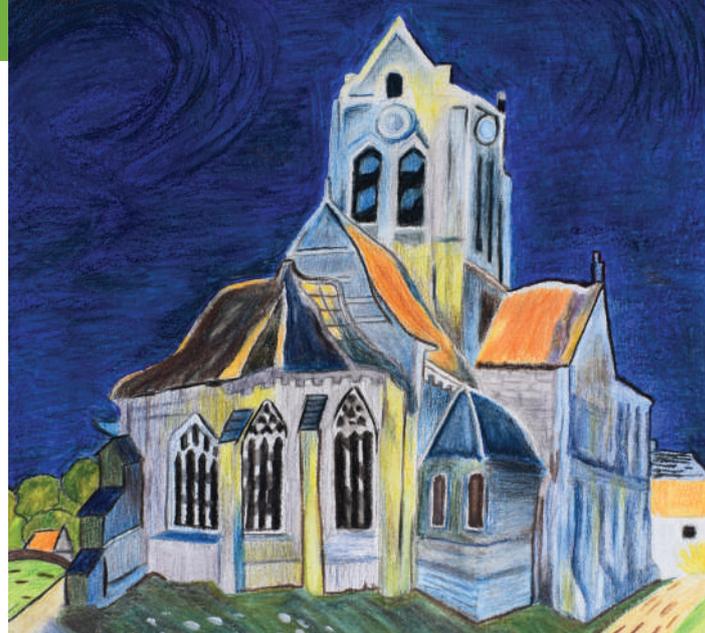
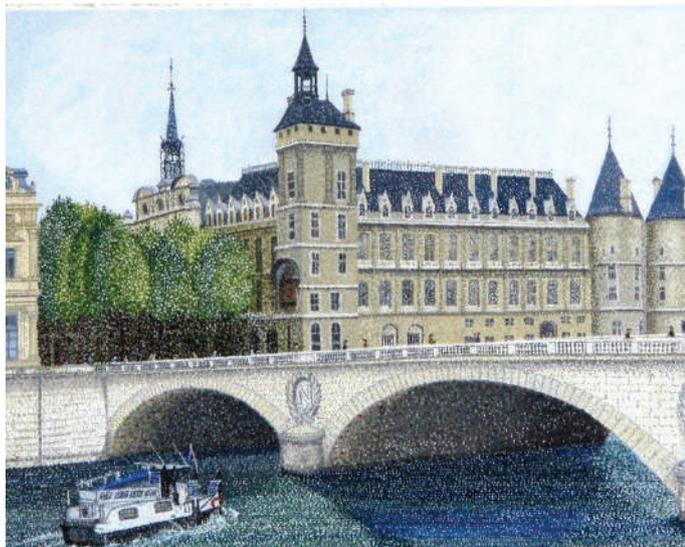


Arts Appliqués

COURS DE PEINTURE NÉO-POINTILLISME

Cette technique de peinture par petites touches, par points juxtaposés de couleurs pures, vous sera enseignée avec patience et passion par Gérard.

- ◆ **Professeur : Gérard LEGER**
Mercredi de 14h à 16h
Tarif : se renseigner à l'accueil à la rentrée.



COURS DE DESSIN

Le dessin est avant tout l'art du trait, la base de la construction de toute œuvre. Avec Patrick, passionné de dessin dès son plus jeune âge, vous apprendrez la perspective, la nature morte, le portrait...

- ◆ **Professeur : Patrick CASADO**
Mercredi de 10h à 11h30 : débutants
Vendredi de 10h à 11h30 : initiés
Tarif : 263€

EXPOSITION DES ÉLÈVES

Septembre/Octobre 2018

Cette exposition sera un moment privilégié pour vous présenter les travaux des élèves de Patrick Casado.

Atelier Scrap et carterie



NOUVEAU Envoyer des cartes «faites main» à vos proches, offrir des cadeaux que vous avez créés...

Durant l'année, vous réaliserez des albums et mettrez en valeur vos photos.

Vous apprendrez différentes techniques de colorisations et de mise en page de scraps.

Vous réaliserez des «Home Déco», objets en 3D, des boîtes et vous ferez de la carterie.

- ◆ • **Lundi de 9h30 à 11h30**
- ◆ • **Tarif : 180€ + 3€ de kit consommable pour le projet du jour.**

Professeur : Sophie Le Touzic

Langue visuelle

LANGUE DES SIGNES

Les cours sont ouverts à tous : pour ceux qui ont des proches sourds, pour ceux qui travaillent avec des sourds, pour ceux qui ont un contact avec le public malentendant, pour ceux qui souhaitent devenir interprètes ou tout simplement pour ceux qui désirent découvrir une autre langue. La Langue des Signes Française (LSF) est **une langue visuelle et gestuelle et s'exprime uniquement avec des mouvements du corps et des expressions du visage**, il n'y a aucune utilisation de la voix et de l'audition. Tout particulièrement en début de formation, des exercices sont consacrés à la découverte et à la maîtrise des outils corporels (mains, yeux, visage, bras, corps...).

- ◆ • **Lundi : 18h45 à 20h45 : Débutant**
- ◆ • **Mardi : 18h45 à 20h45 : 2e année**
- ◆ • **Formule stage accéléré : samedi 2 fois par mois de 10h à 12h et de 13h à 15h.**
- ◆ • **Tarif : 381€/an**





COURS DE FRANÇAIS (ET DE VIE PRATIQUE)

Ces ateliers d'apprentissage de la langue écrite et orale sont organisés tout au long de l'année et comportent une **découverte de la société française** et de ses valeurs, une information sur les droits et les devoirs de chacun.

Des bénévoles, soutenus par l'équipe du Centre, accompagnent des adultes vers plus d'autonomie dans les actes de la vie quotidienne.

C'est également un lieu d'ouverture et de découvertes culturelles: participation à des sorties et des ateliers culturels, expositions...

• Ateliers en journée

Lundi et jeudi de 13h45 à 16h

• Cours en soirée

Mardi et jeudi ou lundi et mercredi de 19h à 20h30

- ◆ **Tarifs**
62€ cours en journée
124€ cours en soirée

Référente : Elodie AMBITTE

Cours de langues

COURS D'ESPAGNOL

Nous utiliserons des méthodes d'enseignement qui seront **divertissantes et studieuses**.

Ces cours vous permettront de découvrir, d'apprendre et d'enrichir vos savoirs dans une **ambiance conviviale** à travers des faits d'actualité ou de la vie quotidienne en Espagne et en Amérique latine.

- **Débutants** : Mercredi de 18h15 à 19h15
- **Intermédiaires** : Mercredi de 19h15 à 20h45

- ◆ **Tarifs** :
174€ : 1h/semaine
263€ : 1h30/semaine
Professeur : Carolina LEROY

COURS D'ANGLAIS

Cinq niveaux vous sont proposés pour apprendre la langue anglaise ou vous perfectionner, afin de répondre aux situations de la vie courantes et découvrir l'actualité, la culture et la civilisation des pays anglo-saxons.

- **Débutants avancés** : mardi de 9h15 à 10h15
- **Moyens** : jeudi de 9h15 à 10h30
- **Intermédiaires/Avancés** : jeudi de 10h30 à 12h
- **Intermédiaires** : vendredi de 11h à 12h30
- **Avancés** : vendredi de 9h15 à 10h45

- ◆ **Tarifs**
174€ : 1h/semaine
219€ : 1h15/semaine
263€ : 1h30/semaine
Professeur : Martine TRIPON

DEVENEZ BÉNÉVOLES !

Le Centre Social et Culturel, une aventure collective où chacun donne et reçoit.

De nombreux bénévoles participent activement à la vie du Centre Social et Culturel :

- accompagnement à la scolarité
- parrainage en soutien scolaire
- écrivain public
- cours de français
- appuis dans les manifestations
- participation aux diverses commissions thématiques
- participation au conseil d'administration
- ou tout autre domaine...

De manière régulière, ou ponctuellement sur les temps forts d'animation, il vous est possible de soutenir notre action.

Si vous souhaitez nous rejoindre et partager nos valeurs (solidarité, entraide...), adressez-vous à l'accueil du Centre ou téléphonez au 01 60 28 51 01.

ADULTES

Ateliers Informatique

L'ATELIER DU JEUDI

Le jeudi de 10h à 11h30 (hors vacances scolaires).

FAITES VOTRE BILAN INFORMATIQUE !

Les jeudis 27 septembre,
4 ou 11 octobre 2018.

L'inscription est gratuite.

Nous vous accueillons sur l'une des 3 séances pour faire le bilan de vos acquis informatiques et évaluer avec vous vos besoins sur votre ordinateur portable, votre tablette, votre smartphone.

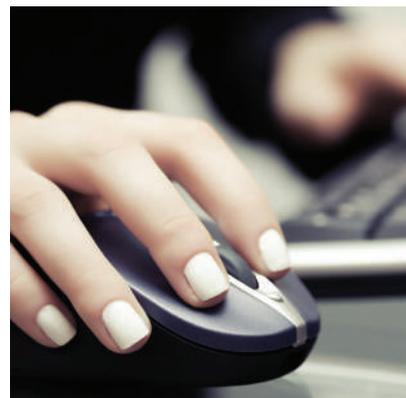
À PARTIR DE DÉBUT NOVEMBRE

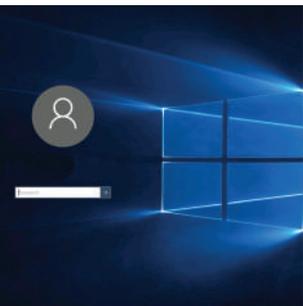
Nous vous proposerons, selon vos besoins :

une initiation ou une formation plus complète, le jeudi ou le samedi matin.

Initiations du jeudi :

◆ Réservation et règlement à l'accueil : Adhérents : 3€ la séance / Non adhérent : 5€.





L'ATELIER DU SAMEDI

Le **samedi de 10h à 11h30** (voir dates ci-dessous). Il est **indispensable** de savoir utiliser le clavier, la souris et une clé USB.

FORMATION "DÉCOUVRIR WINDOWS 10"

Au programme : **Se connecter** : création de compte et mot de passe. **Informations** sur Windows 10. **Caractéristiques de**

son PC. Personnaliser son ordinateur : menu Démarrer, Barre des tâches, fond d'écran. **Utilisation de l'explorateur de fichiers.**

- Les **10, 17, 24 novembre et 1er décembre 2018.**

FORMATION "DÉCOUVRIR INTERNET ET LES EMAILS"

Au programme : **Internet** : Utilisation d'un navigateur Internet. Recherche d'informations. Sécurité et mot de passe. **Les emails (ou courriels)** : Adresse et compte. Réception et envoi de mails. Pièces jointes (photos ou documents). Utilisation du **Carnet d'adresse.**

- Les **12, 19, 26 janvier et 2 février 2019.**

◆ **Réservation obligatoire et règlement à l'accueil. Coût d'un stage de 4 séances : Adhérents : 20€ / Non adhérents : 30€.**

Stages plus efficaces si vous venez avec votre portable (sinon, nous mettons à disposition nos ordinateurs et tablettes).



ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

Le Centre Social et Culturel met à disposition deux bornes Internet pour vous permettre d'accomplir **vos démarches administratives sur Internet (CAF, Impôts, Sécurité Sociale...)** : consultation, impression de situation, déclaration, demande de droits...

- **VOUS MAITRISEZ INTERNET** :
en libre-service durant les horaires d'ouverture de l'accueil.
- **VOUS AVEZ BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT** :
sur rendez-vous auprès de l'accueil

Partage & Solidarité



L'ATELIER DE SOLIDARITÉ

Dans une ambiance animée et conviviale, **des petites mains se retrouvent pour confectionner des objets de décoration, de l'artisanat de Noël, des cartes de vœux...**

Ces objets sont vendus lors du Marché de Noël afin de soutenir des actions (comme le Noël des Familles du Centre Social et Culturel) et une association caritative de Pontault-Combault, Educapeace.

◆ **Mardi de 9h30 à 11h30**
Animatrice : Sylvie BERTHELIER

L'ATELIER TRICOT

Venez transmettre ou échanger vos savoirs et expériences en travaux d'aiguilles et crochets. Le tricot est une activité conviviale d'échange et de transmission de savoirs entre les générations.



Cet atelier permet également d'exprimer sa créativité et de personnaliser sa tenue ainsi que ses accessoires.

◆ **Vendredi de 14h à 16h30**
Animatrice :
Michelle COUPPE

Pour participer à ces activités, il suffit d'être adhérent au Centre Social et Culturel.



L'ESPACE ÉCHANGES

Des temps de partage et de rencontres.

• LES VENDREDIS CURIEUX

Retrouvez-vous autour d'ateliers manuels, jeux, visites d'expositions, spectacles... afin de partager un moment convivial et de détente. Le programme est réalisé avec vous.

◆ **Vendredi de 14h à 16h (hors vacances scolaires)**
Référente : Solange GUILLON

• LES MARDIS SYMPAS

Diverses activités de détente et de loisirs proposées par le groupe et pour le groupe...

◆ **Mardi de 14h à 16h (hors vacances scolaires)**
Référente : Liliane le BASTARD

Instants gourmands

NOUVEAU **COURS DE PATISSERIE**

Venez découvrir tous les secrets de la pâtisserie dans nos ateliers adaptés à tous les niveaux avec Nassima, pâtissière professionnelle.

Dates : Lundis 24 septembre, 29 octobre, 26 novembre et 17 décembre 2018.

Horaires : 13h30 à 17h30.

Tarifs : 15€ la séance.

Inscriptions 15 jours à l'avance (pour programmer l'achat des ingrédients).



ATELIER CUISINE

LA CUISINE EST A VOUS !

Venez partager et découvrir des saveurs du monde : créole, marocaine, algérienne, italienne, japonaise...

Devenez apprenti ou chef d'un jour, dans une ambiance conviviale et de partage.

Nous éplucherons, mixerons, découperons, farcirons, ferons mijoter, et bien sûr nous dégusterons ensemble ces spécialités.

◆ **Tous les samedis de 9h30 à 13h30**
(hors vacances scolaires)
5€ par atelier + adhésion

• **Programme des prochains ateliers à l'accueil ou sur notre site internet.**

Activités culturelles

SORTIES CULTURELLES

Les sorties culturelles vous proposent de découvrir en toute convivialité le patrimoine (châteaux, musées, cités médiévales, églises...). Ces sorties sont bien évidemment prétexte à la rencontre et à la création de liens d'amitié.

- **Mardi 02/10/2018 : la Maison de Chateaubriand à Chatenay Malabry (92)**
- **Mardi 06/11/2018 : Manufacture des Gobelins (Paris 13ème)**
- **Mars 2019 : Château d'Ormesson (94)**
- **Lundi 01/04/2019 : Parc de la Villette (Paris)**

◆ **Responsable : Marie-Thérèse GENSE**
Permanences pour les inscriptions : Mardi de 9h à 11h

SORTIES SPECTACLES

Une commission de bénévoles et de salariés vous propose une sélection de spectacles de qualité (théâtre, concert, cabaret,...) le weekend en matinée ou en soirée. Le transport s'effectue en autocar. N'hésitez pas à vous renseigner sur la programmation auprès de l'accueil du Centre Social et Culturel. Sauf exception, la clôture des inscriptions a lieu un mois avant le spectacle. Inscrivez-vous rapidement !

SPECTACLES À VENIR :

- Vendredi 7/9/2018 : **Concert Renaud Capuçon (violon) «Boulevard des oiseaux»**. Philharmonie de Paris.
- Dimanche 30/9 : **Cabaret «Chez ma cousine»**. Visite du quartier de Montmartre (Cimetière+petit train). Déjeuner spectacle.
- Vendredi 12/10 : **Visite et Courses à l'hippodrome de Vincennes et dîner.**

- Samedi 10/11 : **Théâtre «Alors on s'aime !»** Comédie Paris.
- Dimanche 2/12 : **Déjeuner-Spectacle. Revue du Moulin Rouge.**
- Samedi 16/2/2019 : Zenith de Paris. **«Les Bodin's»** Burlesque.

◆ **Inscriptions auprès de la référente Patricia DELAUME**

JEU PYRAMIDE

Une activité vous proposant des moments de détente chaleureux durant lesquels vous aurez l'occasion de jouer au jeu "Pyramides" comme à la télé... ou presque !

◆ **Mardi de 14h à 17h / Tarif : 2€ la séance**

WEEK-END

MARCHÉS DE NOËL (LILLE - BRUGES - GAND)

8, 9, 10 décembre 2018

Plusieurs visites organisées pour découvrir ces trois villes tout au long du séjour.

Programme à consulter sur notre site internet.





CHORALE "DÉMONS ET MERVEILLES"

La chorale "DémonS et Merveilles" propose chaque année un programme du répertoire classique, lyrique ou contemporain. Le travail effectué offre une découverte ou un approfondissement de la technique vocale, permettant une véritable pratique collective ressourçante et épanouissante par l'harmonie dégagée.

Certaines séances auront lieu sur des journées complètes le dimanche. Aucun niveau n'est requis et nous recrutons dans tous les pupitres ! (soprano, alto, ténor, basse).

◆ **Mercredi de 20h30 à 22h15**
Chef de chœur : Christophe TRAN
Tarif : 108€

COURS DE PATCHWORK ET DE BRODERIE

Que vous soyez débutants ou experts, rejoignez-nous pour partager ces activités chaleureuses et épanouissantes.

- **Patchwork** : Mardi de 14h à 16h
- **Broderie** : Jeudi de 9h30 à 11h30
- **Patchwork / Broderie** : vendredi de 14h à 16h

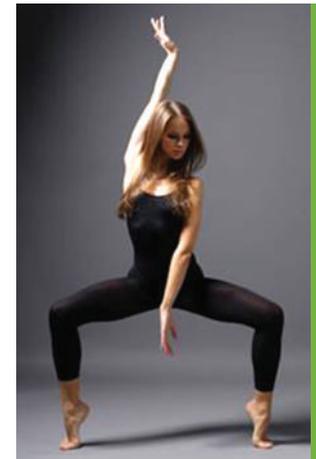
◆ **Professeur : Esperanza Bogota**
Tarif : 210€

MODERN'JAZZ ADULTES

Sophie, avec son style dynamique et expressif vous attend dans des cours débordant d'énergie, de créativité et de bonne humeur.

**Mardi de 18h30
à 19h30**

◆ **Professeur DE :**
Sophie LERCHE
Tarif : 198€



Espace Bien-Être



SOPHROLOGIE

La sophrologie est une technique psychocorporelle qui permet à chacun de développer son potentiel physique et mental afin d'améliorer son bien-être.

2 modules de 9 séances sur les thèmes suivants :

- 1 : retrouver un sommeil réparateur : du 1/10 au 19/12/2018
- 2 : améliorer la confiance en soi : du 14/01/2019 au 25/03/2019

Lundi de 14h45 à 15h45

Tarif : 1 module : 84€

Professeur : Christèle DEFOSSE

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

La gymnastique holistique permet de découvrir, d'explorer et de développer le potentiel physique de chaque participant en favorisant la conscience corporelle et l'autonomie de chacun. Une gymnastique intelligente pour son bien-être et sa santé.

Les axes principaux de cette méthode sont :

- retrouver mobilité et souplesse naturelle
- rétablir un meilleur équilibre corporel
- harmoniser le tonus musculaire
- favoriser la détente active et réduire le stress
- libérer la respiration à la recherche de l'harmonie et du bien-être

Les participants trouvent dans cette pratique corporelle un bien-être physique et psychique.

Lundi 16h-17h / 17h15-18h15 / 18h30-19h30

Mercredi 9h15-10h15 / 10h30-11h30

Tarif : 234€ (Prévoir un certificat médical de moins de 3 mois)

Professeur : Christèle DEFOSSE



PARTENARIAT

Partenaire du Centre Social et Culturel, l'association Yog'Avenir propose plusieurs cours de yoga (se reporter page 28) susceptibles de vous apporter de nombreux bienfaits pour votre santé.

PILATES

Renforcer les muscles autour du squelette est un des bienfaits de la méthode de Joseph Pilates. La prise de conscience de votre corps vous permet d'adopter les bonnes postures au quotidien et supprime donc progressivement toutes vos douleurs articulaires. La méthode comprend plus de 500 exercices pouvant être exécutés au sol, avec des accessoires spécialement conçus comme le ballon, l'anneau Pilates ou le rouleau...

Cette méthode peut être pratiquée comme un sport complet, comme une activité complémentaire d'un autre sport ou encore dans un but de rééducation.

LUNDI

Seniors :	10h-11h
Initiés :	11h-12h
Tous niveaux :	12h15-13h15

MARDI

Intermédiaire :	19h30-20h30
-----------------	-------------

JEUDI

Rose Pilates et autres pathologies :	17h30-18h30
Intermédiaires :	18h30-19h30
Débutants :	19h30-20h30
Initiés :	20h30-21h30

Tarif : 234€ (Prévoir un certificat médical de moins de 3 mois)

Professeur : **Sophie LERCHE**

Santé et bien-être



Nous vous proposons cette saison plusieurs ateliers pour prendre soin de vous.

ATELIER RELAXATION INFLUENCE YOGA NIDRA

Yoga Nidra est une technique de relaxation intense, grâce à laquelle vous pouvez lâcher vos tensions psychiques profondes. Yoga Nidra se pratique allongé sur le sol en suivant mentalement les instructions du professeur.

◆ **Le mercredi de 15h à 16h30 avec Elmira.**
Adhésion demandée.

ATELIERS CONFORT ET BIEN-ÊTRE

Des ateliers pour prendre soin de soi, se détendre dans une ambiance de partage et de convivialité.

Massages relaxants, avec Béatrice.

Soins énergétiques, avec Christine.

Soins esthétiques, avec Mariam.

Reiki, avec Véronique et Christine.

Magnétisme, avec Laurence.

Ateliers Cosm'éthiques, avec Lucie

Consultez le planning à jour sur notre site Internet et procédez à votre inscription à l'accueil.

◆ Adhésion demandée. Selon les ateliers, une participation peut être demandée.



Prévention santé

YOGA / PARKINSON

Chaque pas est une conquête.

Depuis Septembre 2015, des cours de yoga adaptés aux personnes atteintes par la maladie de Parkinson sont dispensés deux fois par semaine au Centre Social par Patricia Le Roux Dautin, Responsable des cours de yoga de l'association YOG Avenir.

La pratique du yoga adaptée à la personne est un merveilleux moyen pour apaiser l'esprit, remettre en mouvement le corps, et trouver le plaisir de respirer ; toujours dans le respect de ses possibilités de l'instant et avec son propre rythme. Fort et doux est le yoga....

Face à la pathologie Parkinson il est important de remobiliser son corps avec douceur et persévérance dans un objectif d'ouverture, d'allongement et de détente ; de recentrer l'individu pour qu'il retrouve équilibre, énergie et confiance en lui. Cette pratique développe l'autonomie et rend chacun acteur dans son mieux-être.

La participation de l'aidant familial est la bienvenue lorsque cela s'avère possible. Cela permet de prendre le relais dans la vie quotidienne afin de poursuivre la pratique.

Mardi de 15H à 16H15 et vendredi de 10h30 à 11h45.

Pour tout renseignement :



Patricia : 06 18 04 21 87 ou yogavenir94@gmail.com

Jacques : franceparkinson77@gmail.com



FRANCE
PARKINSON

Chaque pas est une conquête

Semaine bleue



Le Centre Social et Culturel, en partenariat avec les acteurs locaux, organise du 8 au 14 octobre 2018 une semaine d'animation et de rencontres destinée à valoriser les séniors au sein de notre collectivité.

PROGRAMME :

Lundi 8 octobre : 14h30 à 16h30

Conférence sur le sommeil, avec l'association Brain Up.

Mardi 9 octobre : 14h à 17h

La maladie de Parkinson : Pas après pas... combattre avec le yoga.

Avec la participation de :

- J. BORDERI, Président de France Parkinson de Seine et Marne.
- et Patricia DAUTIN, professeur de Yoga.
- Témoignages, pratique collective et échanges...

Lieu : Résidence du Parc

Dimanche 14 octobre :

Rallye découverte de la Seine et Marne en voiture.

Et aussi du **8 au 14 octobre :**

◆ **Exposition collective ouverte à tous les séniors.**

◆ **Contact : Accueil du Centre.**

Pour une société respectueuse de la planète :
ENSEMBLE AGISSONS



En lien avec "La Journée Internationale des Personnes Âgées"
le 1^{er} octobre 2018, sous l'égide de l'ONU



Ateliers du bien vieillir

ATELIER SOMMEIL

Les sollicitations et les contraintes de la vie actuelle perturbent la durée et la qualité du sommeil.

Cette situation est aussi accentuée par une méconnaissance des mécanismes du sommeil et de son évolution au fil des années.

Certaines idées reçues ont la dent dure.

Et pourtant il existe des solutions : mieux connaître son propre sommeil, adapter ses habitudes de vie et se faire confiance, autant de pistes que nous abordons dans l'atelier sommeil.

CONFÉRENCE : lundi 8 octobre de 14h30 à 16h30 dans le cadre de la semaine bleue,

5 séances de 14h30 à 16h30 le lundi du 15 octobre, au 26 novembre 2018.

◆ **Atelier GRATUIT car pris en charge par la conférence des financeurs du 77.**

Ces actions sont soutenues par la CNAV et la Conférence des financeurs du 77



ATELIER MÉMOIRE PRIF

Travailler sa mémoire tout en y prenant plaisir.

Les participants entraineront leur mémoire en ayant une meilleure connaissance de son fonctionnement avec des exercices ludiques et mnémotechniques dans une ambiance conviviale.

CONFÉRENCE : lundi 4 mars de 13h45 à 15h45,

11 séances de 14h à 15h30 les lundis : du 11 mars au 3 juin 2019

◆ **Atelier GRATUIT car pris en charge par la conférence des financeurs du 77.**

ATELIER MÉMOIRE DE SUIVI

Vous avez suivi le premier module d'atelier mémoire et vous souhaitez poursuivre votre entraînement et vous perfectionner. Cet atelier est conçu pour vous !

◆ **De 14h à 15h30 le lundi : du 3 décembre 2018 au 18 février 2019**

TARIF : 60 €



En famille

ACCÈS AUX LOISIRS

• TEMPS D'INFOS VACANCES ET LOISIRS

Si vos moyens ne vous permettent pas de vous évader en partant en vacances ou simplement en allant au cinéma, au théâtre, au musée ou en participant à des sorties, alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer lors de permanences au Centre Social et Culturel et chez ses partenaires (MDS, CCAS, EPI, SOS Solidari-tés) courant février 2018.

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS VACANCES

Pour les familles ou personnes seules ne partant pas ou peu en vacances : nous pouvons vous accompagner afin d'élaborer un projet de vacances estivales, ou sur d'autres périodes.

• DÉPART EN VACANCES FAMILLES

Pour la mise en place du projet, **contactez-nous dès le mois de février (places limitées).**

Selon votre situation et si vous avez un quotient CAF d'octobre inférieur à 1000, vous pouvez bénéficier de chèques-vacances ou du dispositif BSV et d'un soutien logistique en complément de vos actions d'autofinancement et de votre épargne.

• SENIORS EN VACANCES

Le Centre Social et Culturel peut vous permettre de **bénéficier d'offres de séjours à des tarifs avantageux.**

Une condition : avoir 60 ans minimum.



SORTIES FAMILIALES

• Sorties à la journée

Des sorties culturelles ou de loisirs pour partager des moments de plaisir en famille. Le transport s'effectue en car et le pique-nique est à prévoir.

Tarifs : adultes 10€ - enfants 5€ + adhésion

Ouverture des inscriptions 3 semaines avant la date de la sortie.

• Sorties pendant les vacances scolaires

Des sorties familiales sont parfois organisées en après-midi. Le transport s'effectue en minibus ou en transport en commun.

Tarif variable en fonction de la sortie.

Vous trouverez les futures dates dans la newsletter et le programme des vacances mis à disposition à l'accueil et sur notre site Internet.

Activités associatives

L'APPORTE-PLUME

L'atelier d'écriture est un espace de fantaisie et de créativité. On écrit à partir de consignes données par l'animatrice. Mais loin d'être emprisonnée par la contrainte, l'imagination se libère et s'épanouit. Les textes produits sont ensuite lus, ce qui donne des moments intenses de plaisir et de convivialité. Nombreuses autres activités proposées (stages, jeux en ligne, accompagnement à l'écriture longue...).

◆ **Horaire : Jeudi de 13h30 à 16h30**
marinorouanet@free.fr - www.lapportepleme.fr
Renseignements : 01 64 07 83 55 - 01 64 40 86 60
Animatrices : Marie-Noëlle, Anne-Marie, Mireille, Annie



YOG'AVENIR

Le Yoga est une discipline ancestrale et moderne, adaptée à chacun. La pratique des postures, du Pranayama et de la méditation développe la conscience de notre respiration et nous apporte mobilité, tonicité, confiance en soi, vitalité et apaisement. C'est une école de la persévérance et du juste effort où l'harmonie Corps/Souffle/Mental nous permet d'évoluer et de gérer notre vie avec clairvoyance, bienveillance et sérénité.

Horaires : mardi de 09h00 à 10h15 et de 10h45 à 12h00 – mercredi de 12h00 à 13h15 - jeudi de 09h00 à 10h15 et de 18h45 à 20h00 (Résidence Le Parc) - vendredi de 09h à 10h15, de 18h45 à 20h et de 20h à 21h15 – samedi de 10h45 à 12h.

YOGA/PARKINSON : Pas après pas. Mardi : 15h/16h15 – Vendredi : 10h30/11h45

◆ **Mail : yogavenir94@gmail.com / Site : www.yogavenir.com**
Renseignements et inscriptions au 06.18.04.21.87
Responsable : Patricia LE ROUX DAUTIN

CLUB PLESSEEN DE SCRABBLE

Scrabble pour les jeunes à partir du CE2 jusqu'au collège et même plus... Jouer au scrabble fait appel à la logique, à la concentration, et permet de progresser en français (orthographe, conjugaison, vocabulaire) et en calcul mental.

Connaissez-vous le scrabble duplicate ? Chacun sa grille, tous les joueurs ont les mêmes lettres, pas de part à la chance.

◆ **Horaire : mardi de 17h15 à 18h45**
Mail : sylvie.hurteaux@laposte.net
Renseignements : Sylvie HURTEAUX au 06.76.30.59.15

ASSOCIATION INDIENNE

La danse indienne classique, appelée le "Bharathanatyam", est proposée au sein de l'Association "NAVAPUSHPA NADANALAYA".

Cette danse comporte des valeurs culturelles. L'association a pour but de transmettre et de préserver la culture tamoule.

◆ **Tous les samedis : 13h à 16h**
Renseignements : Mme Senthikumaran. Tél : 06.95.08.92.68

CLUB D'ÉCHECS DE LA BRIE

Le Club vous accueille au Centre Social tous les lundis (-10 ans) et les jeudis (+10 ans) de 18h à 19h30

Découverte, initiation et perfectionnement : ateliers pour tous niveaux et pour tous les âges.

◆ **Tél : 06.48.64.40.92 / Mail : contact@ceb77.com**
Site Internet : www.ceb77.com

Activités associatives

GRUPO ETNOGRAFICO DA RIBEIRA LIMA

Créé en 2014 dans l'association SCPPC, le groupe RIBEIRA LIMA DE PONTAULT-COMBAULT a pour vocation de faire connaître les danses et musiques portugaises de la région du "MINHO".

Ensemble nous sommes heureux de partager avec tous notre culture et nos traditions.

Répétitions tous les vendredis de 21h30 à 23h30 au CSC de Pontault-Combault.

◆ **Responsable : Mme Fernandes Rosa**
Mail : scppc@orange.fr / Tel : 06.08.88.18.60

ASSOCIATION CULTURELLE FRANCO-ARABE

La Danse orientale est traditionnellement pratiquée par les femmes qui expriment par cet acte leur féminité, leur vitalité, mais aussi leurs sentiments, joies et peines.

L'association propose des cours de danse orientale pour les adolescents au Centre Social et Culturel :

LE LUNDI

- de 19h30 à 20h30 (débutant intermédiaire)
- et de 20h30 à 21h30 (intermédiaire-avancé).

◆ **Renseignements et inscriptions**
auprès de Rabia BELMAGHNI au 06.67.46.24.08
ou Lucia NOCENTINI au 06.61.79.04.94



« OO AGIR 213 »

ASSOCIATION SOCIO-CULTURELLE

Aide administrative et juridique auprès des instances algériennes et conseil au droit du travail.

Sur rendez-vous le mercredi de 14h à 16h.

Initiation aux cours d'arabe pour les enfants de 6-16 ans tous les samedis de 10h00 à 12h00.

◆ **Présidente : Mme LADJOUZI Amina**
Mail : a00agir213@hotmail.com / Tél : 06.56.83.59.29

Permanences

CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)

Agence de Lognes (24, rue de la Maison Rouge).

Horaires : du lundi au vendredi - de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h (ouverture le dernier jeudi du mois de 11h à 17h sans interruption).

Agence d'Ozoir-la-Ferrière : 8, avenue Edouard Gourdon.

Tél : 3646 / Mail : ameli.fr

Envoi de documents : Caisse d'Assurance Maladie de Seine-et-Marne – 77605 Marne la Vallée cedex 03.

CRAMIF

(Caisse Régionale Assurance Maladie Ile-de-France)

Le Service Social spécialisé santé de la CRAMIF répond aux besoins des assurés sociaux du régime général de la sécurité sociale, qu'ils soient malades, âgés ou handicapés.

Il intervient pour conseiller, orienter et accompagner ces personnes, notamment lors de l'arrêt de travail et lors de la sortie d'hospitalisation pour leur permettre d'accéder à leurs droits et aux soins.

Permanences uniquement sur rendez-vous.

S'adresser au 01.64.71.50.88 / Site internet : www.cramif.fr et www.ameli.fr

MÉDIATION FAMILIALE

• **CERAF** : Entretien d'information sur rendez-vous.

Contact : Monsieur MERY au 06.67.01.12.76.

• **APCE77** (Soutien à la parentalité et à la famille) :

Médiatrice familiale : Mme AUBRY au 07.82.35.12.00. Permanence

sur rendez-vous le vendredi après-midi (1e et 3e semaine du mois)

Conseillère conjugale et familiale :

Mme DE SWARTE au 07.82.04.31.60. Permanence sur rendez-vous le mardi de 14h à 19h.

MDS

(Maison Départementale des Solidarités)

Vous rencontrez des difficultés d'accès à vos droits, des difficultés d'ordre familial, des problèmes financiers...

Le service social du Département de Seine-et-Marne vous apporte informations, conseils, soutien.

Vous pouvez venir sans rendez-vous tous les matins du lundi au jeudi de 9h à 11h30 au 30, rue de la Gare d'Emerainville, 77680 ROISSY-EN-BRIE.

Pour toute information, vous pouvez contacter le service social au 01.64.43.20.20.

P.M.I (Planning maternel et infantile)

99, rue des Prés-Saint-Martin à Pontault-Combault.

Renseignements : 01.64.43.20.31

ÉCRIVAINS PUBLICS

L'Ecrivain Public vous aide à lire, rédiger vos courriers et remplir vos documents administratifs (ASSEDIC, CAF, Pôle Emploi...).

Sur rendez-vous. Pour tout renseignement, s'adresser directement à l'accueil du Centre Social et Culturel. Participation symbolique de 1€ ou adhésion.

Calendrier Temps forts 2018/2019



- **Barbecue des bénévoles** (septembre)
- **Semaine Bleue** (8 au 14 octobre)
- **Soirée Halloween** (octobre)
- **Puces des couturières** (nov. et avril)
- **Bourse aux jouets** (novembre)
- **Noël des familles** (décembre)
- **Réveillon de la Saint Sylvestre** (31 déc.)
- **Soirée interculturelle** (février 2019)
- **Journée de la femme** (9 mars)
- **Concert chorale** (juin)
- **Fête de fin d'année** (juin)



NOS PARTENAIRES

