

ANIMATION ADULTE ET SÉNIOR

SEPTEMBRE 2019

« LES ACTIVITÉS FLEURISSENT ! »

BIEN-ÊTRE | CULTURE | NUMÉRIQUE | ETC.

Le Centre Socioculturel Ocsigène intervient sur 5 communes : Saint Léger Sous Cholet, Saint Christophe du Bois, la Romagne, la Séguinière et Bégrolles en Mauges. Il est ouvert à tous.

De nombreuses activités se développent et notamment celles à destination des adultes (+ de 60 ans).

Les activités proposées sont à l'initiative des habitants du territoire. Certaines sont animées par des bénévoles et d'autres par des intervenants.

Ces activités sont financées en partie par des subventions et notamment par la Conférence des Financeurs et la Carsat. Cela permet alors, aux habitants, d'avoir accès aux activités avec un coût moins important.

Les personnes non imposables bénéficient de 10% de réduction supplémentaire sur le coût des activités indiquées (sur présentation d'un justificatif).

Les bénéficiaires de l'Allocation Solidarité Personnes Agées (ASPA) peuvent prétendre à une réduction de 50% sur le coût des activités indiquées (sur présentation de justificatifs).

« BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE ! »

SOPHROLOGIE

Diminution du stress, des douleurs,... sont les bienfaits escomptés de cette technique. Décontraction, respiration vous permettront d'acquérir une meilleure connaissance de vous même.

TARIF : 105€/AN + 4€ D'ADHÉSION
TARIF : 95€/AN POUR LES PERSONNES NON IMPOSABLES
+ 4€ D'ADHÉSION
TARIF : 53€/AN POUR LES BÉNÉFICAIRES ASPA

QI-GONG

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, cette gymnastique douce vous permet de travailler votre énergie grâce à divers mouvements, postures et étirements.

TARIF : 90€/AN + 4€ D'ADHÉSION
TARIF : 81€/AN POUR LES PERSONNES NON IMPOSABLES
+ 4€ D'ADHÉSION
TARIF : 45€/AN POUR LES BÉNÉFICAIRES ASPA
+ 4€ D'ADHÉSION

ATELIER MÉMOIRE

PROPOSÉ PAR LA MSA

Venez stimuler votre activité cérébrale ! Vous découvrirez également, par des exercices ludiques, comment travailler la mémoire au quotidien.

> 10 SÉANCES DE 2H30 HEBDOMADAIRE
> GROUPE DE 10-15 PERSONNES
> OCTOBRE 2019 À JANVIER 2020

TARIF : 30€ PAR PERSONNE ET 45€ POUR LE COUPLE
+ 4€ D'ADHÉSION

ATELIER NUTRITION

PROPOSÉ PAR LA MSA

Objectifs : promouvoir la santé par l'alimentation et transmettre les clés d'une bonne hygiène nutritionnelle.

> 5 SÉANCES DE 2H30 ET UN ATELIER CUISINE DE 4H00
> GROUPE DE 10-15 PERSONNES
> OCTOBRE 2019 À JANVIER 2020

TARIF : 40€ PAR PERSONNE - 60€ POUR LE COUPLE
+ 4€ D'ADHÉSION

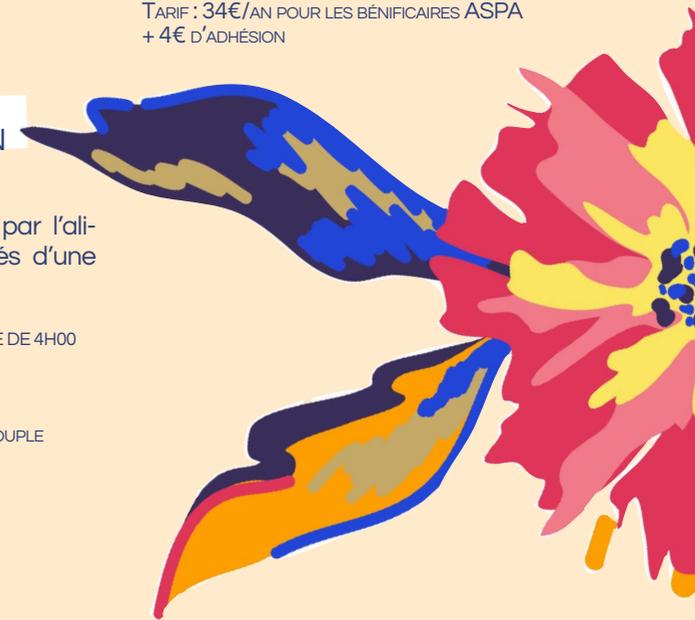
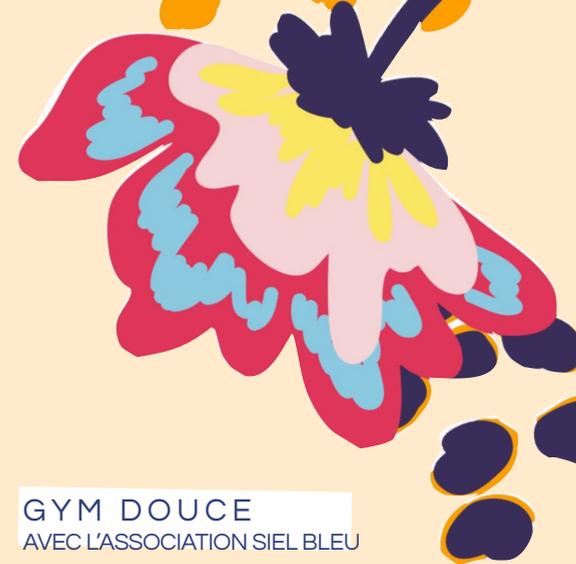
GYM DOUCE

AVEC L'ASSOCIATION SIEL BLEU

Siel Bleu est une association dont les professionnels sont spécifiquement formés aux activités physiques adaptées.

Venez vous exercer et entretenir votre forme avec des exercices adaptés !

TARIF : 68€ + 4€ D'ADHÉSION AU CSI
TARIF : 62€/AN POUR LES PERSONNES NON IMPOSABLES
+ 4€ D'ADHÉSION
TARIF : 34€/AN POUR LES BÉNÉFICAIRES ASPA
+ 4€ D'ADHÉSION



ÉCHANGE RENCONTRE

CAFÉ RENCONTRE

C'est un collectif d'habitants de la Séguinière qui se retrouve régulièrement !

Au programme : Echanges, sorties, jeux, et activités diverses de 14h00 à 16h45 à l'Espace Dronneau.

Pour plus d'informations :
Mairie de la Séguinière au 02 41 56 90 53

RETRAITES ACTIVES

Ils sont retraités et actifs ! Ils se retrouvent régulièrement pour jouer, marcher, échanger, etc...

Le groupe organise également des sorties et soirées à thèmes !

Pour plus d'informations :
retraitesactives@laposte.net

AUTRES ACTIVITÉS PONCTUELLES

D'autres activités naissent sur des temps ponctuels... C'est le cas du projet de l'« Oeuvre Collective » qui a réuni une vingtaine d'habitants sur une année.

VOUS AVEZ DES ENVIES, DES IDÉES ?
N'hésitez pas à nous contacter !

NOUVEL APPRENTISSAGE CONNAISSANCE

COURS D'ANGLAIS

Par plaisir, pour voyager,... toutes les semaines, certains habitants se retrouvent pour converser en anglais, découvrir l'orthographe et la grammaire !

> 2 GROUPES : LES DÉBUTANTS ET PLUS « EXPÉRIMENTÉS »
> 30 COURS DE OCTOBRE À JUIN (SÉANCE DE 2H00)

TARIF : 156€ + 4€ D'ADHÉSION
TARIF : 140€/AN POUR LES PERSONNES NON IMPOSABLES
+ 4€ D'ADHÉSION
TARIF : 78€/AN POUR LES BÉNÉFICIAIRES ASPA + 4€ D'ADHÉSION

PEINTURE/DESSIN

ÉCHANGE DE SAVOIRS

Vous aimez peindre, dessiner ? Vous désirez rencontrer d'autres personnes, partager vos connaissances et apprendre des autres ?

> TOUS LES JEUDIS DE 14H30 À 16H30 OU DE 20H00 À 22H00

TARIF : GRATUIT + 4€ D'ADHÉSION

ROBOTIQUE

Découvrez la création et la programmation de robots, ce qu'est la carte Arduino...

> LES MERCREDIS DE 15H00 À 16H30 OU DE 17H30 À 19H00

TARIF : 21€ + 4€ D'ADHÉSION

PROXIMITÉ SOLIDARITÉ

RÉDUIRE SES DÉCHETS

Les habitants intéressés par cette thématique se retrouvent pour échanger leurs trucs et astuces !

> RENCONTRES TOUS LES MOIS ET DEMI

TARIF : GRATUIT + 4€ D'ADHÉSION

REPAIR CAFÉ

Les bénévoles réparent avec vous vos objets cassés ! Un café vous y attend dans une ambiance conviviale !

> TOUS LES PREMIERS SAMEDIS DU MOIS DE 9H00 À 12H00 FOYER DES JEUNES DE LA SÉGUINIÈRE

TARIF : GRATUIT

TRANSPORT SOLIDAIRE

Vous devez vous déplacer et n'avez pas de moyen de transport ? N'hésitez pas à vous inscrire auprès des conducteurs référents sur votre commune !

Pour les habitants de la Romagne, Saint Christophe du Bois ou Saint Léger Sous Cholet

(!) Pour les habitants de la Séguinière et Bégrolles en Mauges, un Transport Solidaire est organisé via votre Mairie.

NUMÉRIQUE NOUVELLE DEMARCHE

COURS INFORMATIQUE

DÉBUTANTS - GRANDS DÉBUTANTS

Découvrez les bases de l'informatique : ce que l'on trouve sur un ordinateur, ce que l'on peut y faire, comment fonctionne la messagerie, internet, etc...

> COURS DE 6 SÉANCES DE 2H00
TARIF : 24€ + 4€ D'ADHÉSION

INITIATION TABLETTE

Découvrez comment manier cet outil : ce qu'est une application et ce qu'elle vous permet !

> COURS SUR 3 SÉANCES DE 2H00
TARIF : 12€ + 4€ D'ADHÉSION

FOIRE AUX QUESTIONS

Vous maîtrisez déjà l'outil informatique mais vous avez de nouveaux questionnements ? Vous souhaitez réaliser des démarches administratives ? Venez poser vos questions !

TARIF : GRATUIT + 4€ D'ADHÉSION

ALBUMS PHOTOS

Venez découvrir comment réaliser vos albums photos ! Les animateurs répondront à toutes vos questions !

> COURS SUR 3 SÉANCES DE 2H00
TARIF : 12€ + 4€ D'ADHÉSION





OCSIGÈNE

CENTRE SOCIOCULTUREL INTERCOMMUNAL

18 RUE DE L'ANJOU - 49280 SAINT LÉGER SOUS CHOLET

02 41 56 26 10

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI 9H00 - 12H15 / 13H45 - 17H30,
ET LE SAMEDI, DE 9H00 À 12H30.



Carsat Retrait
& Santé
au travail
Pays de la Loire



Le Choletais
L'audace pour réussir

