



INF' Ocsigène



web

Centre Socioculturel intercommunal
Saint Christophe du Bois - La Séguinière
La Romagne - Saint Léger sous Cholet
Bégrolles en Mauves

N° 298 - Juin, juillet
et août 2019

PROCHAINES
FERMETURES DU CENTRE

Lundi 10 juin 2019

Jeudi 20 juin 2019

Samedi 3 août (au midi)

Réouverture le 19 août.

DERNIER NUMERO AVANT L'ETE ! Prochaine parution en septembre.

Et si vous nous rejoigniez ?

Le 25 avril dernier, le CSI Ocsigène faisait son Assemblée Générale, la rétrospective de l'année 2018 ! Celle-ci a été riche en projets ! Il a été toutefois relevé la nécessité d'étoffer l'équipe de bénévoles, pour que la structure puisse être, toujours, au plus près des besoins des habitants !

POURQUOI ETRE BENEVOLE ?

Les motivations sont nombreuses et propres à chacun. Pour certains, c'est une nouvelle façon de lier des relations, de favoriser les rencontres. Chacun peut alors s'enrichir des uns et des autres et acquérir de nouveaux savoirs et compétences... Pour d'autres, il s'agit d'« être utile à la société », de défendre une cause et d'agir de façon concrète...

Peu importe les raisons qui poussent les habitants à se rassembler, chacun apporte quelque chose au territoire et tous deviennent acteurs !

POUR FAIRE QUOI ?

Certains se rencontrent régulièrement et échangent sur l'actualité du CSI. Ils prennent des décisions au sein du Conseil d'Administration, dans les comités de pilotage,... D'autres, sont passionnés par l'informatique, la peinture, et se mettent en mouvement autour de diverses activités pour partager leurs savoirs. D'autres sont initiateurs des projets : ils ont une idée, font remonter les envies et attentes de la population et le CSI les accompagnent.

Ils sont également distributeurs de l'Inf'Ocsigène, réparateurs au Repair Café, conducteurs solidaires... Ils prêtent main-forte lors de la mise en place d'événements...

C'est avec vos idées, vos avis, vos questionnements et votre investissement que la structure peut avancée au quotidien...!



La parole aux bénévoles !

Françoise - « Le centre socioculturel c'est comme un grand panier où se mélangent des personnes de tout âge, tout milieu social et professionnel, et d'avis différents, et une équipe de professionnels pour aider à rendre les projets réalisables. C'est pour ces raisons que l'engagement au CSI m'a permis de côtoyer de nouveaux cercles de connaissances, de m'ouvrir à de nouvelles pistes de réflexion, d'élaborer des projets... »

Pouvoir échanger, discuter, prendre des décisions avec d'autres, s'accorder, c'est réellement un plus dans notre vie d'aujourd'hui : un véritable enrichissement. »

Pascaline - « Mon engagement en tant que bénévole au sein du bureau du CSI m'a, avant tout, permis de rencontrer des habitants du territoire, tisser des liens et de mieux connaître mon environnement. Les réunions de bureau et les conseils d'administration sont des moments de partage, d'échanges, et de prises de décisions relatives à la vie de l'association. J'ai toujours pris beaucoup de plaisir à participer à ces instances qui réunissent bénévoles, professionnels du CSI et élus du territoire. Une place est laissée à chacun. »

En m'impliquant en tant que bénévole, j'ai eu la sensation d'accomplir un acte citoyen, tout en participant aux instances dans la mesure de mes disponibilités. L'engagement associatif est une richesse extraordinaire à découvrir et à tester sans modération ! »

Venez nous rejoindre selon vos envies,
et vos disponibilités !

Contactez-nous au 02 41 56 26 10



INITIATIVES D'HABITANTS

ACTIVITES ADULTE

ATELIER MÉMOIRE MSA

- ▶ A partir de mi-octobre 2019
- ▶ 6 séances de 2h30 hebdomadaire par groupe de 10/15 personnes
- ▶ 20€ par personne et 30€ pour le couple

Objectifs : Améliorer votre qualité de vie et préserver votre capital santé
Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité.

ATELIER VITALITÉ

- ▶ A partir de janvier 2020
- ▶ Chaque séance regroupe 10 à 15 participants et dure 2h30
- ▶ 20€ pour une personne et 30€ pour un couple

Les Ateliers Vitalité comprennent 8 modules multithématiques et généralistes sur la santé et le bien vieillir.

SOPHRO

- ▶ Septembre 2019 à juin 2020
- ▶ Vendredi de 10h30 à 11h30
- ▶ Maison de Sel - la Séguinière
- ▶ Avec Marie-Andrée Beaufréon
- ▶ 105€ par personne + 4€ d'adhésion au CSI

- ▶ Septembre 2019 à juin 2020
- ▶ Mardi de 18h00 à 19h00
- ▶ Pôle Culturel - Saint Léger sous Cholet
- ▶ Avec Marilynne Boisson
- ▶ 105€ par personne + 4€ d'adhésion au CSI

QI GONG

- ▶ Septembre 2019 à juin 2020
- ▶ 2 groupes le jeudi de 9h00 à 10h00 et un autre le jeudi de 10h30 à 11h30
- ▶ Espace Dronneau - la Séguinière
- ▶ Avec Isabelle Nguyen
- ▶ 90€ par personne + 4€ d'adhésion au CSI
- ▶ Possibilité de coût inférieur selon le revenu des personnes sur justificatif : 64€ par personne + 4€ d'adhésion au CSI

CAFE RENCONTRE

Renseignements : Mairie de la Séguinière

Mardi 11 juin 2019

Croisière ou promenade dans le Marais Poitevin

Mardi 25 juin 2019

Pique-nique à la Séguinière

RETRAITES ACTIVES

Randonnées : le 06/06
Saint Macaire en Mauges
Les deux étangs (10Km)

Activités : Tous les jeudis au CSI (jeux, création, etc...) + petite balade de 14h00 à 15h00 (avant les jeux)



REPAIR CAFE

Samedi 1er juin 2019, samedi 6 juillet et samedi 7 septembre 2019

Foyer des jeunes de la Séguinière - Place de la Bastille de 9h00 à 12h00

/!\ PAS DE REPAIR CAFE EN AOUT !

INFORMATIQUE

Les bénévoles informatique vous apportent leur aide dans l'apprentissage de l'outil numérique !

Différents modules existent selon vos besoins et envies : **les cours débutants et grands débutants, les initiations tablette, la création d'albums photos, la foire aux questions,...**

Renseignements et inscriptions au 02 41 56 26 10.

Forum Senior

LA MOBILITÉ, c'est plus de liberté !

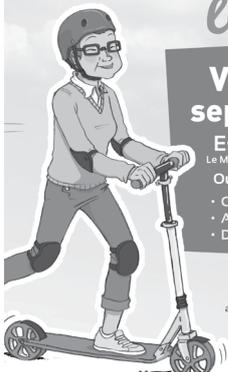
Vendredi 27 septembre 2019

Espace Jean Ferrat
Le May sur Evre (49 122) - derrière la mairie
Ouverture de 9h30 à 18h00

- Conférence de 10h30 à 12h
- Ateliers de 14h à 16h
- Débat théâtral à partir de 16h

Information et inscription pour le repas (6€ par personne) avant le 19 septembre 2019 auprès de la Mairie Le May sur Evre au 02 41 63 80 20

entrée gratuite

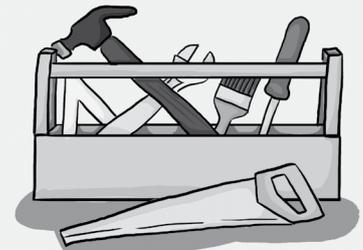


GYM DOUCE

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

Ouvert à tous les retraités de septembre 2019 à juin 2020, le vendredi de 17h15 à 18h15 au Pôle Culturel à Saint Léger Sous Cholet.

Venez essayer gratuitement avant de vous inscrire, et ce, quand vous le souhaitez !



**NETTOYER, PONCER, DECOUPER
PREPARER LES SUPPORTS**

LE GROUPE « OEUVRE COLLECTIVE » A BESOIN D'UN COUP DE MAIN POUR COMMENCER SES CREATIONS !

VENEZ AIDER LES BENEVOLES SELON VOS ENVIES ET DISPONIBILITES !

1H00 OU 2, LE JEUDI APRES-MIDI

INFORMATIONS CSI OCSIGENE
02 41 56 26 10

OCSIGEN'ET VOUS !

[4EME EDITION]

Dimanche 6 octobre 2019 - Salle des Fêtes de la Séguinière

Dans une ambiance conviviale, **venez nous donner un coup de main**, avant l'événement ; pour distribuer des flyers sur votre commune,... le jour-J ; pour installer les jeux, tenir la permanence du bar,...

Vous venez 1h00 ou 2, selon vos envies et vos disponibilités !

Pour nous contacter : 02 41 56 26 10

Sur notre bulletin de septembre, vous retrouverez les informations concernant l'ensemble des activités proposées par le CSI. D'ici là, vous pouvez nous contacter au 02 41 56 26 10 !



RELAIS ASSISTANTS MATERNELS

Sortez vos agendas !

MON DOUDOU ET MOI SPECTACLE DE FIN D'ANNEE

Mardi 2 juillet 2019 de 10h30 à 11h30 Maison de l'Enfance de Saint Léger Sous Cholet **ou** **jeudi 4 juillet 2019** de 10h30 à 11h30 Maison de l'Enfance de la Séguinière

POSSIBILITE, DE PARTAGER ENSEMBLE, UN TEMPS DE PIQUE-NIQUE !
Inscriptions au 02 41 56 46 94

PREPARATION DES MATINEES RECREATIVES

Mardi 9 juillet 2019

20h30 - Pôle culturel à Saint Léger Sous Cholet
Ouvert à tous les assistants maternels

Objectif : Faire le bilan de l'année passée et d'organiser les prochaines animations !

MARDI 11 JUIN 2019
[MARDI DES ASS MATS]
«ÇA ME FAIT QUOI DE CESSER MON ACTIVITE?» [LA RETRAITE]



Maison de l'Enfance - Saint Christophe du Bois - Inscriptions au 02 41 56 46 94



ANIMATION JEUNESSE

« Pas Le temps de s'ennuyer ! »

Pendant que certains 11/18 ans partiront en séjours, avec ou sans animateurs, d'autres pourront profiter des foyers en autonomie et participer aux activités proposées ! Il y en aura pour tous les goûts... journée au Flip à Parthenay, escalade, journée à la plage, activités bricolage et scientifique, une activité surprise, et des soirées délirantes... !

Pour retrouver toutes les informations de l'été, les plaquettes sont disponibles sur notre site ou au CSI.



ANIMATION FAMILLE Idées de sorties en famille !

MATCH COUPE DU MONDE FEMININE
ALLEMAGNE - CHINE [OUVERT A TOUS]

Samedi 8 juin 2019

Match à Rennes à 15h00

TARIF SELON LE QUOTIENT FAMILIAL - Informations au 02 41 56 26 10

PARC DE LA VALLEE

A Massais le **mardi 9 juillet 2019**

Au Parc de la Vallée, parc de jeux pour petits et grands enfants de 2 à 99 ans !

Quotient familial	< 600 €	601 à 800 €	> 800 €
Adulte (> 14 ans)	8 €	10 €	12 €
Enfant (> 3 ans)	4 €	6 €	8 €



Groupe parents solos

Samedi 15 juin 2019 avec du **Yoga du rire** de 10h00 à 12h00 au CSI. Une garde d'enfants est assurée.

Evénement de fin d'année

Vendredi 30 août 2019

Venez découvrir les photos et vidéos de l'été autour d'un apéritif dînatoire, concocté par les jeunes !

Vous aimez jouer ?
Ça tombe bien, nous aussi !

PLACE AUX JEUX
POUR TOUS GRATUIT

En juillet et août, bénévoles et salariés du CSI prendront place au sein des communes pour une nouvelle édition de « Place aux jeux ». L'occasion pour tous d'échanger et découvrir de nouvelles activités. Petits ou grands, il y en aura pour tous les goûts !

NOUVEAUTE CETTE ANNEE

Le CSI interviendra début juillet et fin août !
DU LUNDI 8 AU VENDREDI 12 JUILLET 2019
DU LUNDI 26 AU VENDREDI 30 AOUT 2019
SUR VOS COMMUNES DE 17H30 A 20H30



AFIN D'ORGANISER CES ANIMATIONS, VOUS POUVEZ NOUS REJOINDRE. NOUS AVONS BESOIN D'UN COUP DE MAIN LORS DE CES RENCONTRES POUR EXPLIQUER LES JEUX, ECHANGER AVEC LES HABITANTS DES COMMUNES, ET CE, DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE

RENSEIGNEMENTS AU 02 41 56 26 10



L'actualité des associations

Associations adhérentes au CSI

ASSOCIATION CULTURELLE ET DE LOISIRS INTERCOMMUNALE
16 bis rue d'Anjou - 49280 Saint-Léger sous Cholet

ASSEMBLEE GENERALE
le **MERCREDI 5 JUIN 2019**
20h30 – Salle Prévert
à la Séguinière

**!\ INSCRIPTIONS SUR PLACE
POUR TOUTES LES ACTIVITÉS**

ART FLORAL

- ▶ Une fois par mois de septembre à juin
- ▶ Le vendredi à 14h00 ou le mercredi à 20h00 à Saint Léger Sous Cholet
- ▶ Le mercredi à 18h00 ou le jeudi à 14h00 à la Séguinière
- ▶ 65€/an adhésion comprise les 10 cours et 43€ les 5 cours de 2h30
- ▶ Infos : Annita Vigneron (animatrice) au 06 83 23 56 26

CALLIGRAPHIE [NOUVEAU]

- Nouvelle activité**, à partir d'octobre 2019 !
- ▶ Le mercredi à la Séguinière de 14h30 à 16h30 ou de 19h30 à 21h30
 - ▶ 243€/an, adhésion comprise pour les 20 cours (Groupe de 5 à 9 personnes maximum)

L'animatrice « tisseuse de lettres » sera présente à l'assemblée générale pour présenter l'activité et répondre à vos questions.

COUTURE : INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

- ▶ Cours : le jeudi 19h15 -21h45

avec Patricia Bigot ou le jeudi 9h30 - 12h00, 14h00 - 16h30 ou 19h15 - 21h45 à Saint Christophe du Bois

- ▶ 152€/an, adhésion comprise pour 15 cours
- ▶ 300€/an, adhésion comprise pour 30 cours
- ▶ Paiement en plusieurs fois possible
- ▶ Infos : Patricia Bigot (animatrice) au 06 51 91 08 50

PATCHWORK [ÉCHANGES DE SAVOIRS]

- ▶ Le lundi de 14h00 à 17h00, tous les 15 jours, à la Séguinière
- ▶ 20€/an, adhésion comprise
- ▶ Infos : Christiane Beaufretton au 02 41 56 96 91

PEINTURE

- ▶ Toutes les semaines à la Séguinière - Salle de la Garenne (sauf vacances scolaires)
- ▶ Le mardi de 14h30 à 16h30, de 17h00 à 19h00 ou de 19h30 à 21h30 soit 25 séances avec Cathy Bossard
- ▶ 223€/an, adhésion comprise
- ▶ Paiement en plusieurs fois possible
- ▶ Infos : Caroline Rambaud au 02 41 56 85 94

TRICOT – CROCHET

- ▶ Tous les 15 jours, le mardi, de septembre à juin, à la Séguinière
- ▶ 18h30 à 20h00
- ▶ 20€/an, adhésion comprise
- ▶ Infos : Caroline Rambaud au 02 41 56 85 94



ASSOCIATION DES ACTIVITES ADULTES
Saint-Léger sous Cholet

INVITATION

Nous comptons sur votre présence pour nous encourager dans notre bénévolat lors de notre Assemblée Générale qui se déroulera le **jeudi 6 juin 2019** à 20h30 au Pôle Culturel Salle n°1 avec l'ordre du jour suivant :

- Rapport moral
- Rapport d'activité
- Rapport financier
- Orientations
- Renouvellement du Conseil d'Administration
- Pot de l'amitié

Au cours de cette rencontre, nous prendrons également les inscriptions pour la rentrée prochaine.

REINSCRIPTIONS GYM, ZUMBA PILATES

!\ Priorité aux personnes déjà inscrites sur leurs cours jusqu'au **15 juin** pour le pilates et **30 juin** pour la gym et la zumba.

Seul le paiement de l'activité confirmera l'inscription.

Fiche d'inscription sur demande à associationactivitesadultes@gmail.com

COURS D'ESSAI GYM, ZUMBA ET PILATES

Vous souhaitez découvrir avant de vous inscrire ?

C'est possible ! Il vous suffit de contacter l'AAA : associationactivitesadultes@gmail.com - 06 22 07 87 56

LE CLUB DES « MARCHEURS ROMAGNONS »

RANDONNÉE DE NUIT, À MONTMARTRE

(Sacré Coeur, Pigalle, Moulin Rouge, quartier St Pierre...)

Samedi 7 décembre 2019

- Marche organisée par « le Godillot Familial »
- Circuit de 10KM avec possibilité d'extension de 4 à 5KM
- ▶ Transport prévu en car
 - ▶ Départ le samedi à 7h00
 - ▶ Retour le dimanche 4h00
 - ▶ 25€ pour les adhérents
 - ▶ 50€ pour les non-adhérents

Inscriptions avant le **30 juillet 2019** - Places limitées

Renseignements : Marie Renée Murzeau
02 41 70 32 81 - 06 78 35 43 18

Association Centre Socioculturel Ocsigène

18 rue d'Anjou - 49280 Saint-Léger-sous-Cholet
Tél : 02 41 56 26 10
Site internet : <http://ocsigene.centres-sociaux.fr>
Courriel : csinter@wanadoo.fr
Facebook : « Centre Socioculturel Ocsigène »

Heures d'ouverture :

**Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h15 et de 13h45 à 17h30
et le samedi matin : de 9h00 à 12h30**

PROCHAINES FERMETURES DU CENTRE : Lundi 10 juin, jeudi 20 juin, Samedi 3 août (au midi) - réouverture le 19 août 2019

Bulletin réalisé et mis en page par le Centre Socioculturel Intercommunal - Impression : Art Média 85290 Mortagne/Sèvre