



INF' O₂ S₂ gene

<http://ocsigene.centres-sociaux.fr>



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

N° 299 - Septembre 2019

OCSIGEN' et VOUS !

A partir
de 11h30



AU PROGRAMME

de cette 4^{ème} édition

Place à la convivialité avec un **apéritif** et un **repas partagé** : chacun apporte un plat salé ou sucré, ainsi que ses couverts !

Rires et bons moments seront partagés autour de jeux pour tous : jeux de société, en bois, de stratégie, de coopération, Escape Game...

Monique Papain, **Ludothécaire Lud'anim** sera présente tout au long de la journée !

Un **coin pour les petits** sera également aménagé. L'occasion pour tous de s'émerveiller devant la lecture de contes, de découvrir la motricité, le transvasement, etc...

Les bénévoles du **Repair Café** seront présents pour réparer avec vous, vos objets cassés !

Les réparations possibles : petit électroménager, informatique, couture, vélo, bois,...

Les festivités seront rythmées par la venue de groupes locaux !

Bénévoles et salariés du CSI seront là, pour vous guider, lors de cette rencontre !

DIMANCHE 6 OCTOBRE 2019
SALLE DES FÊTES - LA SEGUINIÈRE

FÊTE DU
OCSIGEN' et VOUS !

REPAS PARTAGÉ - JEUX POUR TOUS
ESPACE GAME - SCÈNE OUVERTE
REPAIR CAFÉ - ET BIEN D'AUTRES...

GRATUIT - SEUL(E), EN FAMILLE, OU ENTRE AMIS



DIMANCHE 6 OCTOBRE 2019
SALLE DES FÊTES - LA SEGUINIÈRE

SCÈNE OUVERTE

Vous avez
du talent !

ROCK STAR - CHANTEUR - DANSEUR
MAGICIEN - HUMOURISTE - ETC...

CSI OCSIGENE - 02 41 56 26 10

PAR LE CENTRE SOCIOCULTUREL OCSIGENE



Nous vous attendons
nombreux !

Pour plus de renseignements
02 41 56 26 10



INITIATIVES D'HABITANTS

ACTIVITES ADULTE

RENSEIGNEMENTS
AU 02 41 56 26 10

ATELIER BIEN-ÊTRE

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 bénéficiaires ASPA + 4€ d'adhésion

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 bénéficiaires ASPA + 4€ d'adhésion

ATELIER MÉMOIRE

Venez stimuler votre activité cérébrale ! Vous découvrirez également, par des exercices ludiques, comment travailler la mémoire au quotidien. 10 séances de 2h30 hebdomadaire, le mardi matin, par groupe de 10-15 personnes au Pôle Culturel à Saint Léger Sous Cholet

Tarif : 30€ par personne et 45€ pour le couple

CAFÉ RENCONTRE

Echanges, sorties, jeux, et activités diverses de 14h00 à 16h45 à l'Espace Dronneau
Informations : Mairie de la Séguinière au 02 41 56 90 53

COURS D'ANGLAIS

Par plaisir, pour voyager,... toutes les semaines, certains habitants se retrouvent pour

converser en anglais, découvrir l'orthographe et la grammaire !

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

COURS INFORMATIQUE

COURS DÉBUTANTS ET 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

CRÉATION D'ALBUMS PHOTOS

Mettez vos souvenirs dans un album !

Cours sur 3 séances de 2h00
Tarif : 12€+ 4€ d'adhésion

ÉCHANGE DE SAVOIRS PEINTURE/DESSIN

Vous aimez peindre, dessiner ? Vous désirez rencontrer d'autres personnes ? Tous les jeudis de 14h30 à 16h30 ou de 20h00 à 22h00 à Saint Christophe du Bois - Salle Jean-Baptiste Vigneron
Tarif : Gratuit + 4€ d'adhésion

OEUVRE COLLECTIVE

Un groupe d'habitants se retrouve tous les jeudis pour confectionner 5 oeuvres qui seront disposées sur l'ensemble du territoire d'Ocsigène ; l'objectif est d'améliorer la visibilité du CSI. Au delà de la création, ces rencontres permettent de se retrouver et d'échanger !



REDUIRE SES DECHETS

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

Tarif : Gratuit + 4€ d'adhésion

PROCHAINES RENCONTRES

Samedi 7 septembre 2019

Fabrication de marmite norvégienne avec Michel Mouillé (90€ par personne)

Samedi 14 septembre 2019

Fabrication de séchoir solaire avec Michel Mouillé (110€ par personne)

REPAIR CAFÉ

Les bénévoles réparent avec vous vos objets cassés ! Un café vous y attend dans une ambiance conviviale ! De 9h00 à 12h00 au Foyer des jeunes de la Séguinière (Rue de la Bastille)

RETRAITES ACTIVES

Tous les jeudis : échanges, randonnées, jeux, etc... Des soirées et sorties sont également organisées.

Pour plus d'informations : retraitesactives@laposte.net

GYM DOUCE AVEC L'ASSOCIATION SIEL BLEU

Siel Bleu est une association dont les professionnels sont spécifiquement formés aux activités physiques adaptées. Toutes les semaines de septembre à juin, sauf pendant les vacances scolaires.

Ouvert à tous les retraités. Le vendredi de 17h15 à 18h15 au Pôle Culturel à Saint Léger Sous Cholet.

Tarif : 70€ + 4€ d'adhésion au CSI
Tarif : 63€/an pour les personnes non imposables + 4€ d'adhésion
Tarif : 35€/an pour les bénéficiaires ASPA + 4€ d'adhésion

ROBOTIQUE

Découvrez la programmation de robots, ce qu'est une carte Arduino, ... Les mercredis de septembre à juin 2019 : de 15h00 à 16h30 ou de 17h30 à 19h00 (sauf pendant les vacances scolaires)

Tarif : 20€ + 4€ d'adhésion

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.



RELAIS ASSISTANTS MATERNELS

Pe spectacle " MON DOUDOU ET MOI ! "

Les 2 et 4 juillet dernier, 70 enfants et une quarantaine d'assistants maternels et parents se retrouvaient pour suivre le formidable voyage du doudou à tavers le monde...
Le spectacle, organisé pour la fin d'année, a suscité l'émotion et enthousiasmé, les petits comme les grands !



CONFÉRENCE : « IL A PASSÉ UNE BONNE JOURNÉE ! »

Samedi 16 novembre 2019

Les enjeux de la relation parents/assistants maternels dans l'accueil du jeune enfant avec l'intervention de Nadège Doisneau, Psychologue Association Tibou d'Lie (Angers)

Organisée dans le cadre de la 15ème Journée Nationale des Assistants Maternels sur le thème « Accueillir et partager »

De 9h00 à 10h00, Centre culturel du Prieuré (Rue du Dr Schweitzer, Saint Maicre en Mauges - Sèvremoine)

Inscriptions jusqu'au **31 octobre 2019** au 02 41 56 46 94

Les matinées reprennent !

- 2 fois/mois sur chaque commune
- Programmation conçue par les assistants maternels et le RAM en juillet
- Ouvert à tous les enfants non scolarisés accompagnés d'un parent, grands-parents ou assistant maternel

Le RAM vous soutient et...

- Met en relation les parents en recherche de garde avec les assistants maternels disponibles
- Accompagne les parents et les assistants maternels dans leurs démarches législatives en rapport avec les contrats et statuts
- Développe la professionnalisation des assistants maternels



ANIMATION JEUNESSE

TU AS ENTRE 11 ET 18 ANS ?

TU AS ENVIE DE SORTIR ? FAIRE DES ACTIVITÉS ? HORS VACANCES SCOLAIRES, LE CSI PROPOSE...

TAKAV'NIR LE MERCREDI

Dans les Espaces Jeunes des communes (rotation toutes les semaines selon le planning), tu peux profiter des foyers, jouer, rencontrer d'autres jeunes, construire/parler de tes projets, glander, papoter... Des activités spécifiques sont aussi proposées !

Si tu as des idées d'ateliers : bricolage, cirque, activité scientifique, etc... n'hésites pas à les proposer aux animateurs !

POUR LES 14/18 ANS

Le foyer des jeunes est **ouvert 2 vendredis par mois** dans ta commune (Voir planning). Un animateur est présent de 20h30 à 23h00.

Foyer en autonomie le week-end : Toi et tes potes n'avez qu'à constituer un groupe. Les animateurs se chargent du reste (contact avec les parents et signature des conventions).

POUR TOUS

Toute l'année, les animateurs peuvent t'aider à concrétiser tes idées (activités, sorties, séjours...); pour cela, il suffit de leur en parler !



Promeneurs du Net

POUR LES 16 - 25 ANS

Pour trouver des pistes sur l'emploi, des astuces, bons plans, des sorties ou pour poser tes questions... les animateurs sont disponibles sur les réseaux !

- FACEBOOK JULIENOSIT
- INSTAGRAM QUENTINOCSIGENE



ANIMATION FAMILLE

Journée départementale Parents Solos

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

DE 9H30 À 16H00

JOURNÉE D'ÉCHANGES À BEAUPRÉAU-EN-MAUGES

PARENTS SOLOS ? PARLONS-EN...

CENTRE SOCIAL EVRE ET MAUGES



Le programme des animations famille est disponible au CSI, sur notre site internet et notre page Facebook : « Centre Socio-culturel Ocsigène » !

POUR VOUS INSCRIRE A CETTE JOURNÉE <https://forms.gle/5JAcFe6Y8FYkkQ999>

FORMATION BABY-SITTING

Vous avez 16 ans ou plus ? Vous recherchez un job pour les vacances ? Le baby-sitting vous intéresse ?

Vous pouvez nous contacter ! Selon les demandes, une formation pourra être proposée début d'année 2020 !

Informations au 02 41 56 26 10



INSCRIPTIONS

▶ AAA : Association des Activités Adultes

Reprise des cours : **semaine 37**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

(//\ Sous réserve de places disponibles !)

CRÉNEAUX DES COURS

ZUMBA : COMPLET Lundi 20h00 à 21h00 et mardi de 19h00 à 20h00 / POSSIBILITE Mardi 10h30 à 11h30 **GYM TONIC** : COMPLET Mardi de 18h00 à 19h00 POSSIBILITE Mardi 9h30 à 10h30 / de 20h00 à 21h00 ou le Mercredi 9h30 à 10h30

PILATES TOUS LES COURS SONT COMPLETS.

TARIF (PAR AN - ADHÉSION COMPRISE)

GYM ET ZUMBA : 70€ (HORS SAINT-LÉGER 76€) et 124€ pour deux cours ou couple (HORS SAINT-LÉGER 144 €), Ados 52€

PILATES : 215 € (HORS SAINT-LÉGER 238 €), couple 406€

RENSEIGNEMENTS :

GYM TONIC ET ZUMBA au 06 24 70 00 16 ou au 06 78 89 78 87 / **PILATES** au 06 22 07 87 56
Les inscriptions ne pourront être prises en compte qu'accompagnées du règlement.

▶ ACLI

16 bis rue d'Anjou - 49280 Saint-Léger sous Cholet
Nouveau cette rentrée ! CALLIGRAPHIE
Un atelier découverte gratuit **Mercredi 11 septembre 2019** à 14h30 et à 19h30 (Salle de l'Orée du Bois – à la Séguinière) à l'issue duquel il sera possible de s'inscrire pour 12 cours 153€ ou pour 20 cours 243€ (adhésion à l'association comprise)

RENSEIGNEMENTS/INSCRIPTIONS 06 83 11 51 46 Par mail : th.rouss@orange.fr

Inscriptions à toutes les activités en cours **jusqu'au 8 septembre** dans la limite des places disponibles.

Dernières places à saisir : **COUTURE / TRICOT / ART FLORAL** (mercredi soir)

PATCHWORK et PEINTURE : COMPLET

RENSEIGNEMENTS : C. Rambaud - 02 41 56 85 94

▶ LC, Danser en couple

Pour apprendre à danser ou progresser dans les différentes danses (Salle de la Prairie, Saint Léger sous Cholet)

Inscriptions - A partir du **mardi 17 septembre 2019**

TOUS LES MARDIS

Cours débutants : 19h30 – 20h30

Cours intermédiaires : 20h30 – 21h30

Cours confirmés : 18h30 – 19h30

Vos deux premières présences à l'essai, si vous le désirez !

RENSEIGNEMENTS OU INSCRIPTIONS :

07 84 43 19 46 ou 06 52 86 85 15

Mail : lcdanserencouple@gmail.com

lcdanserencouple

▶ LC, Spectacles et compétitions

Pour se préparer à la compétition et aux spectacles (Salle polyvalente, Saint Léger sous Cholet)

Inscriptions - A partir du **samedi 22 septembre 2019** de 10h00 à 12h00

RENSEIGNEMENTS : 07 84 43 19 46

Courriel : beneteau.legal@wanadoo.fr

L'AGEND'ASSOCIATIF

▶ ACTIV' ASS MAT

BOURSE AUX JOUETS, LIVRES, MATÉRIEL DE PUÉRICULTURE 20 et 21 septembre 2019 Salle des Loisirs - Le Longeron 49710 Sèvremoine

Dépôt des articles **le 20** de 18h30 à 20h30

Vente **le samedi 21** de 9h30 à 12h00

Reprise des invendus **le 21** de 15h00 à 15h30
2,50€/liste - 3 listes de 10 articles par personne

▶ AELA

10 ANS DE LA MAISON DE L'ENFANCE !

Vendredi 6 septembre 2019

De 18h00 à 22h00 - ANIMATIONS EN CONTINU, GRATUITES ET POUR TOUS LES USAGERS !

Jeux géants - Maquillage - Espace petite enfance - tours de manège offert par la Mairie - Brother Kawa en déambulation !
Restauration sur place (fouées et bar)

RENSEIGNEMENTS : 02 41 58 15 09

▶ LE CLUB DES AMIS RÉUNIS

de la Séguinière, vous propose une sortie : **une journée magique sur la Loire, le jeudi 26 septembre 2019** comprenant : le transport en autocar, le petit déjeuner, la présentation de la Collection de R.S. Distribution (sans obligation d'achat), le déjeuner et la balade commentée d'une 1h15 sur la Loire

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 06 66 54 81 75 ou au 06 68 00 29 30 ou lors des rencontres du club à la Salle des Fêtes (La Séguinière)

Concours de belote le Mercredi 2 Octobre, Salle Coubertin - Inscription à partir de 13h30 - 7€/personne

▶ ENTENTE TENNIS CLUB

LA SEGUINIÈRE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Mardi 10 septembre 2019 à 20h00 - Salle Pierre De Coubertin

INSCRIPTIONS À PARTIR DE 18h30

COURS ET ENTRAÎNEMENTS DIRIGÉS

- Ecoliers : ateliers tennis le mercredi matin : 3h00
- Collégiens : le mardi soir ou mercredi après-midi : 2h00

- Etudiants : le vendredi soir
- Adultes : le mardi ou le mercredi soir

COMPÉTITION POSSIBLE DAMES ET MESSIEURS

- Championnats départementaux adultes et jeunes

- Championnat régional adultes messieurs

- Tournoi interne

- Tournoi Multi Chances

▶ EPI DEMAIN

UN WEEK-END POUR LA PLANÈTE !

- Grand ramassage des déchets
- Cartopartie et parcours pédagogique à vélo
- Portes ouvertes de l'association Épi Demain
- Rencontre de producteurs locaux
- Repas partagé zéro déchet le dimanche

Samedi 21 septembre de 10h00 à 13h00

et le **dimanche 22 septembre 2019** de 10h00 à 16h00 - 44 rue des Mauges à Bégrolles en Mauges

epidemain / epidemain@gmail.com

▶ LES AMIS DE LEO

LOTO - **Dimanche 6 octobre 2019** à 14h00, ouverture des portes 12h30, salle de la Prairie Saint Léger sous Cholet

Gros lot 1000€+ nombreux bons d'achats et autres lots.

Réservation 06 22 84 05 20 - 07 71 21 11 63

▶ SAINT LEGER CYCLOTOURISME

Organise sa traditionnelle " Randonnée du boudin " le **dimanche 20 octobre 2019 (4 circuits cyclo - 4 circuits VTT - 4 circuits pédestre)**

Inscriptions Salle Polyvalente à partir de 8h00 - (Adulte 5€ et - 15ans 3,50€)

En plus des prestations habituelles proposées : **apéritif offert** à tous les participants à la randonnée pour la **40ème édition** !

Association Centre Socioculturel Ocsigène

18 rue de l'Anjou - 49280 Saint Léger Sous Cholet

02 41 56 26 10 - csinter@wanadoo.fr

Site internet : <http://ocsigene.centres-sociaux.fr>

Facebook : « Centre Socioculturel Ocsigène »

BUREAU CSI

Jean-Marie Guérineau (président) - La Romagne

Marie Coraboeuf (vice-présidente) - Bégrolles en Mauges

Gérard Boissinot (trésorier) - Saint Léger Sous Cholet

Gaëlle Hamdi (secrétaire) - La Séguinière

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