



# « LES ACTIVITES FLEURISSENT ! »

ANIMATION ADULTE - SEPTEMBRE 2020

# // ÉDITO & INSCRIPTIONS

## PROJET ADULTE

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.

## TARIFS

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.

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

## ADHÉSION

La carte d'adhésion est obligatoire, nominative, annuelle et non remboursable. Elle comprend une assurance, vous permet de participer aux activités et de voter lors de l'Assemblée Générale qui se déroule habituellement en mai.

Adhésion : 4€ pour l'année civile (de janvier à décembre).

## DOSSIER

La fiche individuelle d'adhésion au CSI, les 4€ et le paiement de l'activité. Si nécessaire ; un justificatif de non-imposition, une attestation pour les bénéficiaires de l'ASPA.

**Ce dossier validera l'inscription.** Sans celui-ci, votre place peut être attribuée à quelqu'un d'autre.

## ANNULATION

**Toute activité commencée est due.** Les activités ne sont pas remboursables sauf sur présentation d'un certificat médical ou sur justification de mutation professionnelle.

Le Centre Socioculturel se réserve le droit d'annuler une activité ou un atelier si le nombre d'inscrits s'avère insuffisant.

# // ACTIVITÉS

## // BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS

### 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.

105€/an || 95€/an pour les personnes non imposables || 53€/an pour les bénéficiaires 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.

90€/ an || 81€/an pour les personnes non imposables || 45€/an pour les bénéficiaires ASPA

### 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 !

68€/an || 62€/an pour les personnes non imposables || 34€/an pour les bénéficiaires ASPA

### ATELIER

AVEC LA MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE

- NUTRITION  
- MÉMOIRE  
& VITALITÉ



# // ACTIVITÉS

## // LES COLLECTIFS

### 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



## // LANGUE & ART

### COURS D'ANGLAIS

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

156€/an || 140€/an pour les personnes non imposables || 78€/an pour les bénéficiaires ASPA

### PEINTURE/DESSIN ÉCHANGE DE SAVOIRS

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

### REMPAILLAGE

L'atelier Rempail'Age propose des ateliers **durant 2 mois (répartis en 8 séances de 3h)** ; temps nécessaire **au rempaillage d'une chaise de cuisine.**

Intervention possible le mardi de 15h00 à 18h00, le mercredi de 9h00 à 12h00 ou de 14h00 à 17h00, à raison d'une fois par semaine.

1 séance de 3h00 ; 48€. Ce prix inclut la prestation + herbe de mer, outils et support fournis.

## // PROXIMITÉ & SOLIDARITÉ

### RÉDUIRE SES DÉCHETS

Les habitants intéressés par cette thématique se retrouvent pour échanger leurs **trucs et astuces** ! D'autres actions sont mises en place comme le ramassage de déchets par exemple...

### REPAIR CAFÉ

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

### 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.



## // ROBOTIQUE

### ROBOTIQUE

Animer un robot, piloter un montage électronique, concevoir un projet informatique, développer des jeux, créer des applications pour tablette, en réalité augmentée, création de site internet, programmation avec Scratch, python...

Organisation définie selon la réunion de rentrée prévue mi-septembre. Plusieurs créneaux horaires seront proposés.

21€/an || 19€/an pour les personnes non imposables || 10,50€/an pour les bénéficiaires ASPA





## // 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...

6 séances de 2h00

24€/an || 21€/an pour les personnes non imposables || 12€/an pour les bénéficiaires ASPA

INITIATION  
TABLETTE

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

3 séances de 2h00

12€/an || 11€/an pour les personnes non imposables || 6€/an pour les bénéficiaires ASPA



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 ! Il est nécessaire de nous envoyer vos questions 15 jours avant la date fixée.

CAFÉ INFORMATIQUE

Une **thématique** est donnée lors de ces modules.

ALBUMS PHOTOS

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

3 séances de 2h00

12€/an || 11€/an pour les personnes non imposables || 6€/an pour les bénéficiaires ASPA

!/\ Une rencontre avec les bénévoles informatique aura lieu début septembre, des modifications peuvent donc avoir lieu concernant les modules ci-dessus.



## // PONCTUELLEMENT

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 !

## // RESSOURCES

ASSOCIATIONS

**Plus de 200 associations et clubs existent sur le territoire du CSI**, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des Mairies des communes pour avoir plus d'informations ou au CSI au 02 41 56 26 10.

POURBIENVIEILLIR.FR

Site ressources ; échanges, témoignages, idées d'activités, conseils du quotidien pour être bien dans son corps, chez soi, avec les autres...

MAMIE GERMAINE

Plateforme pensée pour conseiller et mettre en relation les grands-parents !



LE CLIC IGEAC

Le CLIC IGEAC écoute, conseille, informe et oriente en fonction de la situation de chaque personne.

Une évaluation des besoins de la personne âgée est possible. Une visite à domicile est alors organisée et un plan d'aide adapté à la situation est proposé, en concertation avec la personne âgée et en collaboration avec les différents professionnels sollicités.

Chaque personne qui sollicite le CLIC peut bénéficier d'un accompagnement individuel dans ses démarches pour mettre en place le ou les service(s) adaptés et leur prise en charge financière éventuelle.



# OCSIGÈNE

CENTRE SOCIOCULTUREL  
INTERCOMMUNAL

02 41 56 26 10

18 RUE DE L'ANJOU  
49280 SAINT LÉGER SOUS CHOLET

[csinter@wanadoo.fr](mailto:csinter@wanadoo.fr)

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Pays de la Loire



**msa** santé  
famille  
retraite  
services

**LIK**  
**IGEAC**



**Le Choletais**  
L'audace pour réussir

