

# INFOCSIGÈNE

*Depuis le 17 mars dernier, notre quotidien a été chamboulé... Les activités RAM, jeunesse, famille, adulte,... ont été suspendues.*

*Pour autant, l'équipe du CSI à continuer ses actions ; de manières différentes, certes, mais toujours avec la même envie ; celle de rester en lien avec vous !*

Le télétravail s'est installé...

**La vie associative a continué.**

En visio, les administrateurs du centre ont pu se retrouver !

Nous avons été **relais de l'information concernant les dispositifs de solidarité mis en place sur les communes** via une nouvelle rubrique de notre site. Tous les jours, **des idées d'animations, ressources** étaient diffuser aux habitants ! **Nous avons gardé contact avec nos adhérents**, par mails, téléphone, et en visioconférence...

Après cette période particulière, **le 13 mai sonnait le retour de l'équipe au CSI !** Mise en place de protocoles, nouveaux projets, nouvelles actions...



## CET ÉTÉ...

Les séjours et animations jeunesse de l'été ont été maintenus et adaptés avec un nouveau protocole d'accueil.

## LIEU ÉPHÉMÈRE

...Un lieu convivial avec quelques jeux : pour se retrouver, explorer, découvrir... Cet espace de rencontres a été mis en place pendant une semaine, dans chacune des communes. **L'idée : que chacun puisse s'approprier ce lieu !**

Pour préparer ces lieux éphémères ; Lucas, Emeric, Thibault, Christian, Sylvie, Luc, Frédéric, Patrick et Odile étaient présents sur 2 matinées, au CSI, pour bricoler ensemble !



## ALLER VERS

Les animateurs du CSI ont été présents sur les communes pour vous proposer, un petit déjeuner, goûter...

L'occasion de **se retrouver, d'échanger**, et pour nous, de **rencontrer de nouveaux habitants !**

# #RESTONS EN LIEN

## ET EN SEPTEMBRE...

L'équipe poursuivra **son travail d'accompagnement des habitants.**

Nous espérons pouvoir **relancer les activités**, c'est pourquoi les réinscriptions ont été lancées !

Bien entendu, cette reprise sera conditionnée suivant l'évolution des mesures gouvernementales.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Initialement prévue le 28 mai dernier, elle aura lieu le **jeudi 8 octobre prochain, à 20h00 à l'Espace Prévert** de la Séguinière. Nous comptons sur votre présence, afin de **nous faire part de vos questionnements, suggestions...**

## OCSIGÈN'ET VOUS !

La fête annuelle du CSI Ocsigène n'aura pas lieu cette année ! **Ce n'est que partie remise !**

Après échanges et au vu des contraintes organisationnelles actuelles, le Conseil d'Administration a jugé bon de reporter ce temps convivial en 2021.

**Nous pourrons ainsi garder l'esprit de cette rencontre et en profiter pour fêter les 40 ans du CSI !**

Nous nous retrouverons donc l'année prochaine pour de nouvelles festivités !

**VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020 ; C'EST LA FÊTE DES VOISINS ! PROFITEZ-EN POUR VOUS RETROUVER !**

Si vous avez besoin d'aide pour l'organisation ou bien avez besoin de matériel (barnums, gobelets...), n'hésitez pas à nous contacter au 02 41 56 26 10 !



# ANIMATION ADULTE

## INITIATIVES DES HABITANTS



## 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.

### QI-GONG

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

### GYM DOUCE AVEC L'ASSOCIATION SIEL BLEU

Avec des professionnels spécifiquement formés aux **activités physiques adaptées**.

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

## LANGUES & ART

### ANGLAIS

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

### PEINTURE / DESSIN ÉCHANGE DE SAVOIRS

**Vous aimez peindre, dessiner ?** Vous désirez rencontrer d'autres personnes, partager vos connais-

sances et apprendre des autres ?

## INFORMATIQUE

### DÉBUTANTS

**Découvrez les bases de l'informatique** : ce que l'on trouve sur un ordinateur, ce que l'on peut y faire,...

### FOIRE AUX QUESTIONS

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

### CAFÉ INFORMATIQUE

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

### INITIATION TABLETTE

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

### ALBUMS PHOTOS

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

## 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 Séguinière et Bégrolles en Mauges, un Transport Solidaire est organisé via votre Mairie.

## ROBOTIQUE

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

## LES COLLECTIFS

### RETRAITES ACTIVES

Ils sont retraités et actifs ! Ils se retrouvent régulièrement pour jouer, marcher, échanger, etc... Le groupe organise des sorties et soirées à thèmes !

Pour plus d'informations : [retraitesactives@laposte.net](mailto:retraitesactives@laposte.net)

!/\ **Plus de 200 associations, clubs...** existent sur le territoire du CSI !

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des Mairies des communes ou le CSI au 02 41 56 26 10.

## 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 !



## NOUVEAUTÉS ATELIER 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.

Le tarif pour une séance de 3h00 est de 48€. Ce prix inclut la prestation + herbe de mer, outils et support fournis.

Renseignements 02 41 56 26 10



## ANIMATION JEUNESSE

### TAKAV'NIR LE MERCREDI (11/14 ANS)

**Ouvert à tous les jeunes du territoire du CSI.** Rendez-vous sur les espaces jeunes (selon le planning), de 14h00 à 17h30 !

SEPTEMBRE 2020

16 La Séguinière et St Christophe

23 La Romagne et Bégrolles

30 CSI (Terra Aventura)

### LES ATELIERS DU SAMEDI (11/18 ANS)

Sur 5 samedis, des ateliers avec une thématique sont proposés !

JOURNALISME & BLOG

19 Septembre + 03 / 10 Octobre + 07 / 14 Novembre

Inscription conseillée et **OBLIGATOIRE** pour les activités à thème au 02 41 56 26 10.

## COMPOST COLLECTIF

Plusieurs demandes d'habitants ont été recensées par le CSI concernant cette thématique ; **Vous souhaitez en échanger ?** 02 41 56 26 10

## HABITATION PARTAGÉE ?

En vieillissant, nous nous demandons tous **qu'en sera t-il de notre logement ? Il devient trop grand... Comment garder du lien en avançant dans l'âge ?** Des pistes peuvent être envisagées : l'habitat partagé, la colocation...

Si vous souhaitez en échanger, vous pouvez contacter le CSI au 02 41 56 26 10 !

" Cet été, on s'est bien amusé ! "



## ANIMATION FAMILLE RESEAU Parentalité 49

### PARENTS SOLOS

**Samedi 12 septembre 2020**

10h00 à 12h00 au CSI / Garde d'enfants possible - Gratuit

#### PROGRAMME DE LA MATINÉE

- Temps d'accueil
- Temps d'échanges et de partage sur les situations vécues
- Temps d'échanges sur des informations à transmettre...

Inscription au 02 41 56 26 10 ou à [csinter.famille@orange.fr](mailto:csinter.famille@orange.fr)

#### PROGRAMME FAMILLE

Le planning est en cours d'élaboration !



## RELAIS ASSISTANTS MATERNELS

### « ... NOUS ALLONS ENFIN POUVOIR NOUS REVOIR... »

« Bonjour les assistants maternels, Nous nous sommes quitté précipitamment le 17 mars dernier, lors de la crise sanitaire, en annulant toutes nos animations.

Nous avons réussi à garder le lien avec vous durant le confinement grâce au téléphone et aux mails, mais vous nous avez manqué, ainsi que les bambins que vous accueillez !

Nous allons enfin pouvoir nous revoir et vous accompagner plus régulièrement. Nous allons reprendre les animations, sans doute d'une manière différente mais toujours avec le même dynamisme. Alors, à bientôt sur les matinées du RAM, dans votre commune. »

*Elisabeth & Audrey*

#### MATINÉES RÉCRÉATIVES

Le planning est en cours d'élaboration !



# L'ACTUALITÉ DE NOS ASSOCIATIONS ADHÉRENTES



## ASSOCIATION DES ACTIVITÉS ADULTES ▶ GYM, ZUMBA, PILATES

**Vendredi 4 septembre 2020** de 18h30 à 20h30 au Pôle Culturel (près de la Mairie) à Saint-Léger sous Cholet. // \ Priorité aux personnes déjà inscrites sur les cours.

Fiche d'inscription disponible sur demande à [associationactivitesadultes@gmail.com](mailto:associationactivitesadultes@gmail.com) ou téléchargeable sur le site du CSI.

**En fonction des mesures imposées par la crise du Coronavirus**, nous serons peut-être contraints d'établir des priorités d'inscriptions.

### TARIFS 2020/2021

Aux tarifs suivants, rajouter 3€ par personne et par an pour l'adhésion à l'association. Payable une seule fois, quelque soit le nombre d'activités pratiquées.

SAINT LÉGER SOUS CHOLET  
**GYM OU ZUMBA ▶ 70€**  
**PILATES ▶ 215€**

HORS SAINT LÉGER SOUS CHOLET  
**GYM OU ZUMBA ▶ 76€**  
**PILATES ▶ 238€**

Pratique de plusieurs activités ou pratique en couple ; une réduction de 6% sera appliquée sur l'ensemble des activités.

Ces tarifs sont susceptibles d'évoluer si des conditions d'effectifs nous étaient imposées.

## ASSOCIATION CULTURELLE ET DE LOISIRS INTERCOMMUNALE

**ART FLORAL** ▶ Une fois par mois à la Séguinière : mercredi 18h ou jeudi 14h. A Saint Léger sous Cholet : mercredi 20h ou vendredi 14h  
Tarif : 62€ les 10 cours - 40€ les 5 cours + 3€ adhésion

**COUTURE** ▶ Tous les 15 jours - Cours de 2h30 à Saint Christophe du Bois : jeudi à 9h ou 14h ou 19h15. A Saint Léger sous Cholet, le jeudi soir de 19h15 à 21h45.  
Tarif : 153€ pour 15 cours ou 300€ pour 30 cours + 3€ adhésion

**PEINTURE** ▶ Un cours de 2h par semaine sauf vacances scolaires sur 26 séances. A la Séguinière : mardi 14h ou 17h ou 19h30.  
Tarif : 220€ + 3€ adhésion

**ÉPI DEMAIN PORTES OUVERTES DU LOCAL FRAÎCHEMENT RÉAMÉNAGÉ !**  
**Samedi 12 septembre 2020** de 10h à 13h00 - 44 Rue des Mauges à Bégrolles en Mauges

Installé, en parallèle, sur la Place Tharreau (nouvelle place commerciale de Bégrolles) : **MARCHÉ DE SES PRODUCTEURS LOCAUX**

L'occasion de venir rencontrer les producteurs locaux ! Venez nombreux partager ce moment de convivialité !

[epidemain@gmail.com](mailto:epidemain@gmail.com) / 09 84 06 60 43 de 17h30 à 19h (le mercredi et vendredi uniquement)

**PATCHWORK** ▶ Le lundi tous les 15 jours, de 15h à 17h à la Séguinière  
Tarif : 20€

**TRICOT/CROCHET** ▶ Tous les 15 jours : mardi de 18h30 à 20h à la Maison de sel à la Séguinière  
Tarif : 20€

**CALLIGRAPHIE** ▶ 22 séances de 2h d'octobre à avril : le mercredi sauf vacances scolaires à 14h30 à la Séguinière ou à 19h30 à Saint Christophe du Bois  
Tarif : 240€ + 3€ adhésion

A noter : L'animatrice de la calligraphie proposera des **ateliers découverte** les **mercredis 9 - 16 et 23 septembre 2020**, de 14h30 à 16h30 / de 19h30 à 21h30. A l'issue desquels il sera possible de s'inscrire dans la limite des places disponibles.

Inscriptions **avant le 10 septembre 2020** au 02 41 56 85 94.

**SAINT LÉGER CYCLOTOURISME**  
**Randonnée du boudin le dimanche 18 octobre 2020** (41ème édition).

### Nouveaux parcours proposés !

POUR LES CYCLOTOURISTES - 4 CIRCUITS  
30, 49, 60 et 77 kms

POUR LES VÉTÉTISTES - 4 CIRCUITS  
18, 32, 44 et 55 kms,

POUR LES MARCHEURS - 5 CIRCUITS  
9, 13, 17, 20 kms et un circuit familial de 5 kms

8h00 à la Salle des Sports de Saint Léger Sous Cholet / Remise des récompenses à partir de 12h00.  
Tarifs : 5€ pour les adultes, et 3€50 pour les moins de 15 ans.

**Association Centre Socioculturel Ocsigène**  
18 rue de l'Anjou - 49280 Saint Léger Sous Cholet  
**02 41 56 26 10** - [csinter@wanadoo.fr](mailto:csinter@wanadoo.fr)  
Site internet : <http://ocsigene.centres-sociaux.fr>  
Facebook : « Centre Socioculturel Ocsigène »

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

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

Direction communication : CSI Ocsigène - Ne pas jeter sur la voie publique.

### 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

