

Me perfectionner  
en anglais ?

Faire le plein  
d'activités  
à la rentrée !

Essayer une  
nouvelle activité...

Donner  
de mon temps  
pour les autres

Prendre du temps  
pour moi

SEPTEMBRE 2021 / JUIN 2022

# Animation "adulte"

# // 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 (ASP) 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'ASP.

**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'acquiescer une meilleure connaissance de vous même.

108€/an || 98€/an pour les personnes non imposables || 54€/an pour les bénéficiaires ASPA (+ 4€ d'adhésion CSI)

### QI-GONG

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

93€/an || 84€/an pour les personnes non imposables || 47€/an pour les bénéficiaires ASPA (+ 4€ d'adhésion CSI)

### 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 !

70€/an || 63€/an pour les personnes non imposables || 35€/an pour les bénéficiaires ASPA (+ 4€ d'adhésion CSI)

### ATELIER AVEC LA MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE

Des ateliers peuvent être organisés ponctuellement. Informations au 02 41 56 26 10.



## // 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 !

160€/an || 144€/an pour les personnes non imposables || 80€/an pour les bénéficiaires ASPA (+ 4€ d'adhésion CSI)

### PEINTURE/DESSIN ÉCHANGE DE SAVOIRS

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

Gratuit + 4€ d'adhésion CSI

### EXPRESSION CRÉATIVE

**Atelier d'échanges et d'écriture** sur le thème de " la fête ". L'ensemble des témoignages fera l'objet d'un livret.

*Aller à la  
réunion d'infos  
à 18h00*

## // 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 !

Tarif en fonction des activités/sorties  
+ 4€ d'adhésion CSI

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



## // PROXIMITÉ & SOLIDARITÉ

### BRIGADE HULC « HABITANTS UNIS = LOCALITÉS CHOYÉES »

Les habitants intéressés par cette thématique se retrouvent pour agir ensemble afin de rendre leur environnement plus agréable. Actuellement, des actions sont mises en place comme le **ramassage de déchets**, par exemple...

### HABITAT PARTAGÉ

Partager, adapter, changer son logement ? Engager un projet collectif, déménager,... **Des habitants se retrouvent pour penser ensemble leur habitat de demain, qu'ils veulent plus partagé, plus collectif...**

### REPAIR CAFÉ

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

Le 1er samedi de chaque mois dans l'une des 5 communes du territoire.

### 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

### 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 > 24€ || 21€ pour les personnes non imposables || 12€ pour les bénéficiaires ASPA (+ 4€ d'adhésion CSI)

### INITIATION TABLETTE

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

3 séances > 12€ || 11€ pour les personnes non imposables || 6€ pour les bénéficiaires ASPA (+ 4€ d'adhésion CSI)

### 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 !

Gratuit + 4€ d'adhésion CSI

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

## CAFÉ INFORMATIQUE

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

Gratuit + 4€ d'adhésion CSI

## ALBUMS PHOTOS

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

3 séances > 12€ || 11€ pour les personnes non imposables || 6€ pour les bénéficiaires ASPA (+ 4€ d'adhésion CSI)

## 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...

21€/an || 19€/an pour les personnes non imposables || 10,50€/an pour les bénéficiaires ASPA (+ 4€ d'adhésion CSI)

## NOUVEAU MODULE

**Vous souhaitez faire du traitement de texte ? Réaliser un tableau ? Faire une présentation diaporama ? Faites-nous part de vos demandes...**

## // 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 !

## // INFORMATIONS

Pour connaître les modalités des activités (nombre de séances, tarifs, lieu...) : **02 41 56 26 10**

## // 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.

*Trier mes photos*

*Voir les assos du coin*





**OCSIGÈNE**

CENTRE SOCIOCULTUREL  
INTERCOMMUNAL

**02 41 56 26 10**

18 RUE DE L'ANJOU  
49280 SAINT LÉGER SOUS CHOLET

*accueil@ocsigene.fr*



**Le Choletais**  
L'audace pour réussir



santé  
famille  
retraite  
serv ces



**AG2R  
LA MONDIALE**



**Carsat** Réseau  
de services  
au travail  
Pays de la Loire

*Faire de  
nouvelles  
rencontres !*



*Appeler le  
CSI Ocsigène*