



# CENTRE SOCIAL DE VILLARS

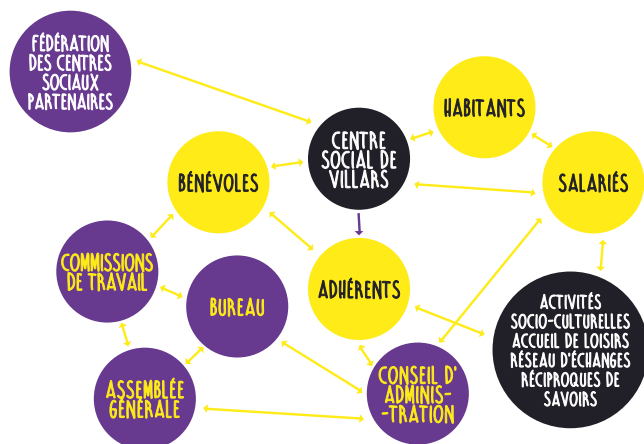
Programme  
2021 - 2022

## LE LIEN

Nous avons souhaité un livret pour la saison 2021-2022 et donc un programme d'activités, sans retenue mais avec optimisme et convivialité. Bien évidemment soyez assurés et rassurés, nous tiendrons compte des vigilances sanitaires si elles devaient perdurer.

Le Centre Social est un organe vivant, il ne peut et ne sait faire tout seul. Venez nous rejoindre, il y a toujours quelque chose à faire, à penser, à imaginer et à mener ensemble.

## LE CENTRE SOCIAL : KÉSAKO?



# ATELIERS POUR TOUS

# ATELIERS POUR TOUS

L'expérience de chacun est le trésor de tous.

## COUP DE POUCE

### ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

MARDI & JEUDI / 17H - 18H45

L'accompagnement à la scolarité a pour objectif de favoriser la réussite scolaire des enfants et des jeunes, par la découverte d'activités complémentaires, en renforçant la confiance des enfants dans leurs capacités à réussir, d'encourager le goût de la culture, l'envie d'apprendre et le plaisir de découvrir et d'accompagner les parents dans le suivi et la compréhension de la scolarité de leurs enfants.

### NUMÉRIQUE

LUNDI ATELIER SPÉCIAL SÉNIORS

Suivant programmation: retouche photos, tablettes, applis, visio, traitement de texte, utilisation d'un smartphone, ...

### ALPHABÉTISATION

MARDI & JEUDI / 14H - 16H

Ateliers pour apprendre le français. Aide et accompagnement à l'oral et à l'écrit.

### S'INFORMER

Un temps dédié pour s'informer, débattre et discuter autour de thèmes variés.

### A VOTRE DISPOSITION

Besoin d'un peu d'aide dans vos démarches administratives? (cv, lettre de motivation, dossier retraite, impot, ...) Gratuit et ouvert à tous. A disposition photocopieur, relieur, ordinateurs, internet, ...

## FAMILLE RÉCRÉ-ACTIVE

### BIEN-ÊTRE ET ZÉRO DÉCHETS

Création de cosmétique, produits ménagers, couture, expression corporelle, prendre soin de soi.

### ZOOM FAMILLES

Un programme d'activités et de sorties à partager à plusieurs, en famille. Comme par exemple: Des sorties en famille à la journée, des ateliers parents-enfants: Un principe: en duo (adulte-enfant), découvrez de façon ludique: couture, dessin, danses, cuisine...

### VACANCES

Envie de vacances? Besoin d'un week-end? Des dispositifs d'accompagnements et d'aides existent. Nous pouvons également ensemble créer un programme.

### JOUONS ENSEMBLE

VENDREDI 14H-17H SÉNIORS

MENSUEL ET EN FAMILLE

Venez seul(e), entre amis ou en famille. Temps dédié selon l'âge.

### COMMISSIONS

Sur les thèmes de la parentalité, l'accueil de loisirs, les achats groupés, tout ce qui concerne la famille, les enfants, les ados, les adultes, les seniors ...

# RETRAITE RÉCRÉ-ACTIVE

### SÉJOUR SÉNIOR EN VACANCES

Une semaine pour se divertir, ne plus être seul et découvrir la France.

### ATELIER PRÉVENTION

Bien être, santé, rencontre, ... selon vos envies et vos besoins.

### RELAXATION POUR LES AIDANTS

MARDI 14H30 TOUS LES 15 JOURS

Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie? Venez souffler pour mieux aider.

### DIMANCHES CONVIVIAUX

Le 1er dimanche du mois. Pour sortir de chez soi : activités, jeux, sorties culturelles, visite. Calendrier disponible au point information dans le hall.

### SEMAINE BLEUE

Alimentation, santé, mobilité, prévention et culture : de nombreuses activités seront proposées, au choix, pour les + de 60 ans ! Du 4 au 10 octobre, voir programme.

Découvrir d'autres activités page 10.

## ÉCHANGES DE SAVOIRS

### DÉCOUVERTE À PIED

PARCOURS DYNAMIQUE / MARDI 13H30

PARCOURS ADAPTÉ / JEUDI 13H30

Découvrir et partager les chemins de balades.

### CAFÉ RÉPAR'TOUT

UN LUNDI PAR MOIS

Donner une seconde vie, réparer au lieu de jeter.

### CINÉ DÉBAT

Un film à visionner, une discussion à partager. En partenariat avec la Médiathèque de Villars.

A 14h : 5/10 ; 14/01 ; 01/04. A 20h 03/06

### SI ON LISAIT

UN VENDREDI PAR MOIS

Echanger autour de lectures choisies.

### CAFÉ DES P'TITES MAINS

LUNDI 14H30-17H

Etre créatif et transmettre des techniques. Fils, aiguilles, pinceaux, ...

### CUISINE RAPIDE

JEUDI SOIR / UNE FOIS PAR MOIS

Préparer en groupe un repas simple et convivial.

### PAPOTINE

UN VENDREDI PAR MOIS

Partager, en petit groupe, un bon plat familial confectionné par vos soins (3 cuisiniers, 9 invités).

## DÉVELOPPEMENT DURABLE

### BOURSE AUX JOUETS

Vendre et acheter autrement: jeux, jouets et matériel de puériculture. Dépôt vendredi 12 novembre de 8h30 à 19h, vente le samedi 13 novembre de 8h30 à 16h.

### ANIMATION DU HALL

Animations selon des thèmes, échanges de livres, collecte de bouchons, recyclage de papiers...

## MARCHÉ CRÉATIF DE NOËL

Vendredi 26 novembre de 14h à 19h et samedi 27 novembre de 10h à 17h, à la salle de la libération. Animations et temps festif pour la 10ème édition. Inscriptions des exposants : 21 octobre de 18h à 20h. Savoir-faire local pour du fait main respectueux et engageant.

## JARDIN PARTAGÉ

Un jardin ouvert à tous, pour des cultures, de la convivialité. Venez planter, entretenir, fleurir et cultiver. Temps collectif le vendredi de 9h30 à 11h. Composteur à votre disposition. Clés du jardin à l'accueil.

## ACHATS GROUPÉS

Pour consommer autrement et responsable, achetons en collectif des produits locaux.

## VIDE DRESSING DE SAISON

Renseignements à l'accueil.



# ACTIVITÉS

DU 6/09 AU 11/09 : PORTES OUVERTES.  
ESSAIS GRATUITS SUR INSCRIPTION  
DU 13/09 AU 18/09 : INSCRIPTIONS  
À PARTIR DU 20/09 : DÉMARRAGE DE LA SAISON

# ACTIVITÉS

## ENFANT-ADOS (DE 3 À 17 ANS)

### SPORTIVES & MUSICALES

#### ZUMBA

ENCADRÉ PAR CAROLINE KHALID

LUNDI / 17H15-18H15 / 4-6 ANS

18H25-19H25 / 7-12 ANS

19H30-20H35 / À PARTIR DE 15 ANS

Les enfants découvrent un mélange de musiques latines et de pas de danse simplifiés.

#### CAISSES À SAVON

ENCADRÉ PAR JOEL MAGNOLOUX

MERCREDI 14H À L'ASPTT / DÈS 8 ANS

Apprendre à fabriquer et piloter une caisse à savon.

#### GUIARE

ENCADRÉ PAR JONATHAN NAVARRE

MERCREDI 13H30-18H30 / DÈS 7 ANS

Par petits groupes, suivant l'âge et le niveau, durée d'une heure pour apprendre et découvrir avec une méthode adaptée.

#### HATHA YOGA

ENCADRÉ PAR NINETTE BOUKENTAR

SAMEDI / 9H45-10H45 / 4-6 ANS

11H-12H / 7-10 ANS

Un atelier ludique et créatif pour cultiver leur force et leur joie.

#### DANSE ORIENTALE ET AFRICAINE

ENCADRÉ PAR EMILIE SAIZ

JEUDI 19H30-20H30 / À PARTIR DE 15 ANS

Bienvenue dans l'art de la danse, apprenez de nouveaux mouvements et de nouveaux rythmes.

### CRÉATIVES

#### THÉÂTRE

ENCADRÉ PAR LOYCE MEUNIER

MERCREDI / 14H15-15H15 / 4-6 ANS

15H30-16H45 / 7-9 ANS

17H-18H15 / 10-14 ANS

18H45-19H45 / À PARTIR DE 15 ANS

Bienvenue aux curieux, aux créatifs, aux timides, aux dynamiques et à tous ceux qui souhaitent s'exprimer et prendre confiance en eux.

#### JOUER À DESSINER

ENCADRÉ PAR VIOLETTA COMPAIN

MARDI / 16H45-17H30 / 3-5 ANS

17H45-19H15 / 6-11 ANS

Ce que l'on voit, ce que l'on observe ou imagine à partir d'images ou d'objets. Jouer à dessiner, à peindre ou à modeler.

#### COUTURE CRÉATIVE

ENCADRÉ PAR BÉATRICE BONACCI

JEUDI / 17H-18H15 / DÈS 10 ANS

Viens découvrir l'univers de la couture pour réaliser tes propres créations. Tous niveaux.

#### LES PTITS TOQUÉS

ENCADRÉ PAR MARINE BERTOLINO ET PRÉ DE CHEZ VOUS CIRCUIT COURT

VENDREDI 17H-18H15 LES SEMAINES IMPAIRES

À PARTIR DE 8 ANS

Viens t'essayer avec Marine à des recettes que tu pourras reproduire chez toi pour épater toute la famille !

#### MANGA

ENCADRÉ PAR MINH TRUONG

JEUDI / 17H30-18H30 / 10-14 ANS

18H45-19H45 / À PARTIR DE 15 ANS

Apprenez à dessiner vos héros préférés, créer vos propres personnages et les mettre en scène. Tous niveaux.



# ACTIVITÉS ADULTES

## SPORTIVES

### ZUMBA

ENCADRÉ PAR CAROLINE KHALID  
LUNDI 19H30-20H35

Les chorégraphies s'inspirent de la salsa, la zumba, le merengue et le reggaeton. Venez vous dépenser dans la bonne humeur.

### GYM DOUCE & SPORT BIEN-ÊTRE

ENCADRÉ PAR CAROLINE KHALID  
LUNDI 15H45-17H15

Exercices d'éveil corporel, de renforcement musculaire doux et adaptés, à refaire à la maison.

### DANSE ORIENTALE ET AFRICAINE

ENCADRÉ PAR EMILIE SAIZ  
JEUDI 19H30-20H30

Bienvenue dans l'art de la danse, apprenez de nouveaux mouvements et de nouveaux rythmes.

### DANSE EN LIGNE

ENCADRÉ PAR EMILIE SAIZ  
JEUDI 17H-18H OU 18H15-19H15

Danser, bouger, vous dépenser! Dans la bonne humeur et le partage aux rythmes du kuduru, salsa, danse africaine, madison, country...

### LA SÉVILLANE - DANSE

ENCADRÉ PAR SOPHIE MUNOZ  
SAMEDI 10H-12H

Se danse seul, en couple, en groupe mais en rythme et en bonne humeur. Séance thématique.

NOUVEAU

NOUVEAU

VOIR CALENDRIER

NOUVEAU

## CRÉATIVES ET D'EXPRESSION

### GUITARE

ENCADRÉ PAR JONATHAN NAVARRE  
LUNDI 18H-20H

Par petits groupes, suivant le niveau, durée d'une heure pour apprendre et découvrir avec une méthode adaptée.

### COUTURE CRÉATIVE

ENCADRÉ PAR BÉATRICE BONACCI  
LUNDI 18H30-20H30

JEUDI 14H30-16H30 OU 18H30-20H30

Venez découvrir l'univers de la couture pour réaliser vos propres créations. Tous niveaux. Existe sous forme de stage.

### PEINTURE SUR PORCELAINE

ENCADRÉ PAR ELISABETH DUMAS  
MERCREDI 17H30-19H30

Rejoignez l'atelier pour créer de la décoration unique et faite main.

### DESSINER & PEINDRE

ENCADRÉ PAR VIOLETTA COMPAIN  
MARDI 15H-16H30 OU 19H45-21H15

La peinture à portée de tous! Venez essayer différentes techniques et revélez votre talent.

### DESSINER & PEINDRE STAGE

ENCADRÉ PAR VIOLETTA COMPAIN  
SAMEDI 13H30-16H

Apportez un sujet à travailler ou saisissez-vous de ce qu'elle apportera. En extérieur si beau temps. Stage débutants ou non.

### ART FLORAL

ENCADRÉ PAR JANIQUE TORRENS  
UN SAMEDI PAR MOIS 10H-11H30

L'art floral est un art très complet mais accessible à tous. Fabriquer un bouquet ou une composition pour votre plaisir.

### LANGUE DES SIGNES

ENCADRÉ PAR KEVIN ESCHARAVIL  
MARDI 18H15-19H15

Apprentissage par la mise en situation d'interaction, d'échange, de communication. Activité ludique d'expression.

### MANGA

ENCADRÉ PAR MINH TRUONG  
JEUDI 18H45-19H45

Apprenez à dessiner vos héros préférés, créer vos propres personnages et les mettre en scène. Tous niveaux.

### COURS DE CUISINE

ENCADRÉ PAR MARINE BERTOLINO ET PRÉ DE CHEZ VOUS CIRCUIT COURT

LUNDI 18H45-20H / SEMAINES PAIRES

Cuisiner en toute convivialité des produits de saison et locaux d'après les recettes de professionnels.

VOIR CALENDRIER

NOUVEAU

VOIR CALENDRIER

NOUVEAU

VOIR CALENDRIER



## ATELIERS BIEN-ÊTRE

### SOPHROLOGIE

ENCADRÉ PAR BRICE JUTIER

SAMEDI 10H30-12H00

Apprenez des techniques simples de relaxation, gestion du stress et du lâcher prise. Tous niveaux.

VOIR  
CALENDRIER

### QIGONG

ENCADRÉ PAR OLIVIER-MARIE RENOUX

MARDI 12H30- 13H30 OU 18H15-19H15

Par des mouvements lents, des auto massages et de la visualisation interne améliorez votre bien-être.

### PILATES

ENCADRÉ PAR CAROLINE KHALID

VENDREDI 18H-19H / DÉBUTANT ET SPORT BIEN-ÊTRE

VENDREDI 19H10-20H10 / INTERMÉDIAIRE

Harmoniser votre posture, renforcer vos appuis et votre colonne vertébrale, affirmer votre équilibre.

### YOGA DU RIRE

ENCADRÉ PAR SOPHIE BLANCHON

JEUDI MATIN / UNE FOIS PAR MOIS

Pour réveiller sa bonne humeur et booster sa vitalité.

Des astuces pour tous les jours.

NOUVEAU

VOIR  
CALENDRIER

### YOGA

ENCADRÉ PAR CÉLINE BERNE

LUNDI 14H30-16H / 16H15-17H45

ENCADRÉ PAR SOPHIE MUNOZ

MARDI 8H30-10H / YOGA SUR CHAISE

MARDI 10H10-11H40 / 12H15-13H15 / 17H45-19H15 / 19H30-21H

ENCADRÉ PAR NINETTE BOUKENTAR

LUNDI 12H15-13H15

JEUDI 17H-18H30 / 18H45-20H15

ENCADRÉ PAR LILA MEZHOUD

MERCREDI 18H15-19H45 / 20H-21H30

Le yoga s'adapte aux possibilités physiques de tous.

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

ENCADRÉ PAR MAUD COGNET

MARDI 18H30-20H30 / UNE FOIS PAR MOIS

En auto massage ou à partager avec l'un des membres, apprendre à masser ce que l'on appelle «des zones réflexes» (mains, pieds, crâne) en correspondance avec les organes ou parties du corps. Pour soulager des maux du quotidien et en apprécier le bien-être qui en résulte.

NOUVEAU

VOIR  
CALENDRIER



# ESPACE JEUNESSE

12-25 ANS

# ACCUEIL DE LOISIRS

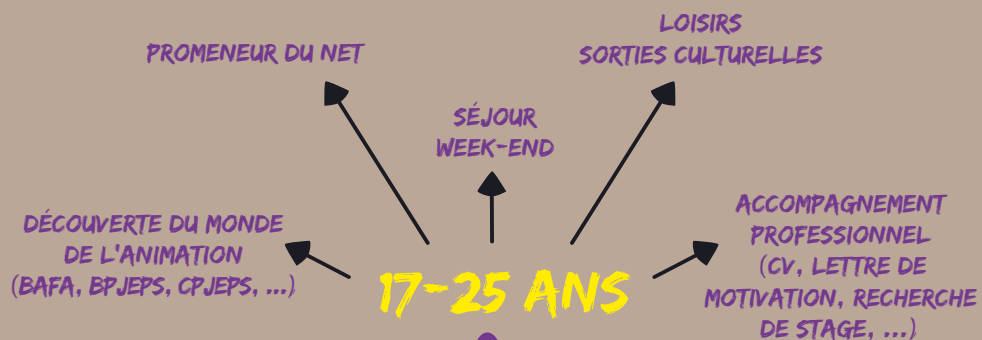
3-17 ANS

INFORMATIONS & MODALITÉS D'INSCRIPTION

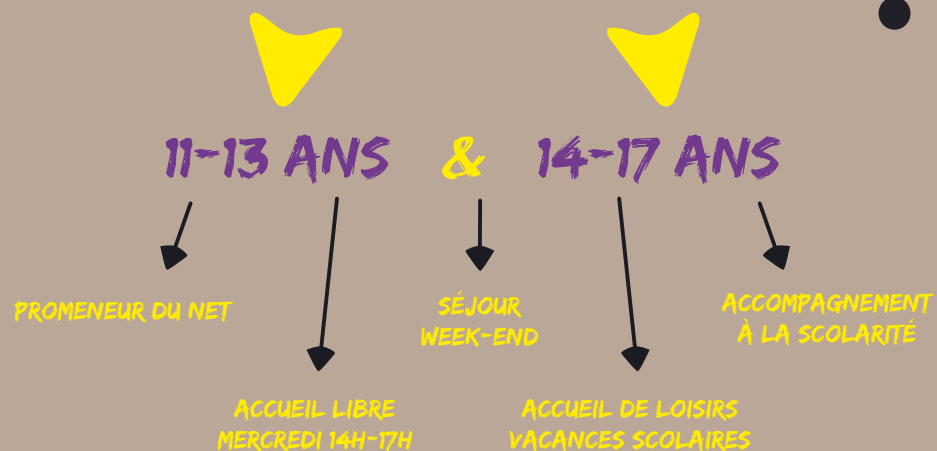


# ESPACE JEUNESSE

Des activités, des ateliers, un accompagnement qui respectent le rythme et l'individualité de chacun.  
Groupe 11 - 13 ans, 14 - 17 ans et jeunes adultes.



# ESPACE JEUNESSE



## ACCUEIL LIBRE

MERCREDI 14H-17H

De la détente autour du baby-foot, billard, console vidéo, jeux, ..., pour discuter, imaginer des sorties, des activités. Tu peux arriver et partir quand tu le souhaites. Forfait à l'année, coût supplémentaire en fonction des sorties.

## ACCUEIL DE LOISIRS

Vacances scolaires. Programme d'activités : sorties, jeux, baignade, spectacles, ...

## COUP DE POUCE

Un accompagnement et de l'aide pour :

- trouver un stage ; un job saisonnier, un travail
- s'entraîner aux entretiens, à des oraux...
- découvrir ce qu'est le BAFA, le monde de l'animation
- espace informatique à disposition (ordinateur, imprimante, relieuse...)
- chantiers éducatifs pour financer des projets

## SÉJOUR

Week-end, vacances scolaires. A construire avec les jeunes pour choisir la destination, le budget, les actions d'autofinancement...

## PROMENEUR DU NET

Promeneurs du net, à la conquête des réseaux sociaux est un dispositif développé par la CAF pour assurer une présence éducative sur le net auprès des adolescents (écoute, information, accompagnement, conseil, ...)  
Voir le contact sur notre site internet.

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

MARDI JEUDI 17H-18H45

Objectif : favoriser la réussite scolaire des jeunes par la découverte d'activités complémentaires et de suivi des devoirs scolaires.



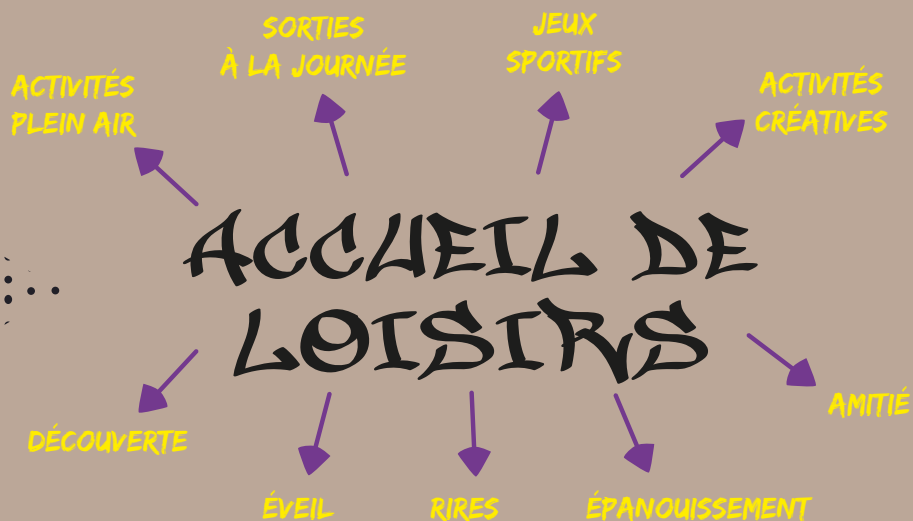


# ACCUEIL DE LOISIRS

## ENFANTS-ADOS (3-17ANS)

Pour les mercredis et les vacances scolaires, un programme d'activités proposé et animé par des animateurs formés.  
Des temps « Passerelles » peuvent être proposés aux enfants afin de découvrir leur futur groupe aux âges

charnières. Petite enfance 3-5 ans (maternelle) / Enfance 6-7ans (CP-CE1-CE2) & 8-10 ans (CM1-CM2) / Secteur jeune 11-13 ans (6<sup>ème</sup>-5<sup>ème</sup>) & 14-17 ans (4<sup>ème</sup>-2<sup>nd</sup>).  
Le bonheur de votre enfant se trouve ici.



## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font via le portail, après un premier rendez-vous de présentation avec le responsable. Dates d'inscriptions et de diffusion des programmes sur le site internet.

Ouvert toute l'année le mercredi et les vacances scolaires.

Tarifs équitables en fonction du quotient familial.  
Renseignements: 07.67.83.39.41

Nous vous proposons différentes formules d'accueil :

- À la journée,
- À la demi-journée (matin ou après-midi, avec ou sans repas)

## LE CENTRE SOCIAL DE VILLARS C'EST AUSSI

LE CENTRE SOCIAL ACCUEILLE DANS SES LOCAUX  
AMAP de Villars, l'association Arc en ciel, Trait d'Union, l'association CAP2S et d'autres associations de façon ponctuelle.

LE CENTRE SOCIAL SE DÉPLACE  
Pour l'animation salle d'attente PMI (protection maternelle infantile au pôle social) les jeudis après-midi  
Pour l'animation du CME (conseil municipal des enfants)

LE CENTRE SOCIAL PARTICIPE À DIFFÉRENTS PROJETS  
(Logos des éditions 2021)



FAVORISER LE FAIRE AVEC, PERMETTRE LA RENCONTRE ET LA DÉMOCRATIE PARTICIPATIVE



## CENTRE SOCIAL DE VILLARS

5 rue du Marthourey - 42390 Villars

[www.42villars.centres-sociaux.fr](http://www.42villars.centres-sociaux.fr)

Email : [accueil@csvillars42.fr](mailto:accueil@csvillars42.fr)

Tél: 04.77.93.23.18

## HORAIRES D'ACCUEIL DU CENTRE SOCIAL

Lundi : ..... 14h - 18h45

Mardi : ..... 9h - 11h45 / 14h - 18h45

Mercredi : ..... 9h - 11h45 / 14h - 18h45

Jeudi : ..... 9h - 11h45 / 14h - 18h45

Vendredi : ..... 14h - 17h30

### PARTENAIRES FINANCEURS :



AG2R LA MONDIALE

