

Les ateliers

Saison
2024/2025

du secteur familles

& Seniors



Centre social
de la vallée de l'Authre

☎ 04.71.47.24.10

Pour la mobilité, pensez à covoiturer, nous pouvons vous aider !

Portes ouvertes

**du 23 septembre
au 4 octobre 2024**

Inscriptions

**lors des ateliers du
7 au 18 octobre 2024**

**Début des
ateliers**

**23 septembre
2024**

Depuis 2004, retrouvez-nous dans toutes les salles et toutes les communes de votre territoire
Communes de Crandelles Jussac Laroquevieille Marmanhac Naucelles Reilhac Teissières de Cornet

Un centre social,
qu'est-ce
que c'est ?

Les centres sociaux sont des structures de proximité qui créent et nourrissent le lien social, animent le débat démocratique, accompagnent des mobilisations et des projets d'habitant.e.s, et construisent de meilleures conditions de vie, aujourd'hui et pour demain.

Ils proposent des activités sociales, éducatives, culturelles, familiales pour répondre aux besoins et envies dans le territoire. Surtout, les centres sociaux, plus grand réseau social de France, sont portés par des habitant.e.s. Le centre social, c'est vous !

Le secteur familles & Séniors

- *Des activités pour soi,*

à partager en familles ou entre amis, qui s'adressent à tout le monde, de 0 à 140 ans !

- *Le secteur familles/séniors :*

un secteur dynamique en perpétuel mouvement : une idée ? Une envie ? N'hésitez pas à venir nous en parler.

Dates à retenir !



Samedi 7 septembre

PLANETES PARENTS événement départemental, à l'espace Héлитas. Moment convivial d'échanges entre parents, programme détaillé à venir : deux spectacles proposés pour des enfants de tous les âges.

Samedi 14 et dimanche 15 septembre

FESTIBOIS À LA GARENNE à Naucelles, présence du centre social.

Mercredi 18 septembre

MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE, départ à 9h15 à l'école de Reilhac, en partenariat avec l'accueil de loisirs et le relais petite enfance. **Inscription et adhésion obligatoire.**

Dimanche 22 septembre

ANIMATIONS SUR LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : rando santé et initiation au vélo électrique par le club de rando La Jussacoise, parcours vélo et motricité par le centre social, suivi d'un pique-nique sorti du sac, à 9h30 autour du buron de Naucelles. **Gratuit et ouvert à tous.**

Mercredi 16 octobre

BAL TRADITIONNEL INTERGÉNÉRATIONNEL ! Ouvert à tous. Animé par le groupe folklorique "La pastourelle de Roannes Saint Mary" et présence de l'accueil de loisirs, à 15h à Jussac, lieu à définir. **Gratuit.**

VACANCES D'AUTOMNE :

Lundi 21 octobre

FORUM INTERGÉNÉRATIONNEL SUR LA BIODIVERSITÉ : ouvert à tous à partir de 16h à la salle polyvalente de Jussac, en partenariat avec l'accueil de loisirs, présence de la MACIF. **Gratuit.**

Mardi 22 octobre

SENSIBILISATION AUX FRAUDES ET ARNAQUES ! Ouvert à tous, animé par la MACIF et présence d'un gendarme. A 9h30 à la salle sous la médiathèque de Jussac. **Inscription obligatoire. Gratuit.**

Jeudi 24 octobre

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNEL ouvert à tous, partenariat entre l'atelier jeux de société, l'accueil de loisirs et le secteur Ados. **Inscription obligatoire. Gratuit.**

Les ateliers

L'atelier Chorale "L'Authre Voix"

Entre rires et chansons : rejoignez notre chorale encadrée par Raphaël Broussier, musicien professionnel.

- A partager en famille dès 16 ans
- Tous les jeudis de 20h15 à 21h45 (hors vacances scolaires)
- Au buron de Naucelles

Tarifs à l'année

Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
		60,90€	64,05€	67,20€	70,35€
Hors Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
		73,08€	76,86€	80,64€	84,42€

L'atelier Guitare

Une multitude de sons et de rythmes à découvrir, encadré par Raphaël Broussier

GUITARE ADULTES

- Tous les samedis de 10h00 à 11h00 (hors vacances scolaires)
- Adultes débutants : 9h30 à 10h30
- Adultes confirmés : 10h00 à 11h00
- A la salle polyvalente de Teissières de Cornet

GUITARE ENFANTS

- scolarisés du CMI à la 3^{ème}
- Tous les samedis
 - Enfants débutants : de 11h à 12h
 - Enfants confirmés : de 11h30 à 12h30 (hors vacances scolaires)
 - A la salle polyvalente de Teissières de Cornet

1er trimestre :
septembre à décembre 2024

2ème trimestre :
janvier à mars 2025

3ème trimestre :
avril à juin 2025

Tarifs Adulte pour un trimestre

Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
		42€	47,25€	52,50€	57,75€
Hors Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
		50,40€	56,70€	63€	69,30€

Tarifs Enfant pour un trimestre

Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
		31,50€	36,75€	42€	47,25€
Hors Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
		37,80€	44,10€	50,40€	56,70€

L'atelier Lecture

Venez partager votre passion pour la lecture en toute convivialité

- Animé par une bénévole du territoire
- A partager en famille dès 16 ans
- Le deuxième mardi de chaque mois
- De 20h15 à 22h00
- à la salle d'activités de Jussac



Gratuit

L'atelier Numérique Pour tous

Gratuit



Débutant ou confirmé, rejoignez-nous

- Animé par Mélissa, animatrice et conseillère numérique.
- Tous les vendredis matins à la salle séniors à Naucelles, horaires à venir en fonction des besoins et des niveaux des membres du groupe (hors vacances scolaires)

Mélissa est aussi disponible en individuel (habitants du territoire, associations, étudiants, bénéficiaires MSA...)



Mélissa

Dans le cadre de la future itinérance portée par le centre social, venez découvrir le **musée numérique** de la micro folie à la **médiathèque de Naucelles, les vendredis de 10h à 12h**. Bientôt des animations micro folie dans vos communes.



CONSEILLER NUMÉRIQUE France services

L'atelier Tricot

Gratuit

Venez-vous initier au tricot dans une ambiance chaleureuse

- Animé par une bénévole du territoire
- A partager en famille dès 16 ans
- Tous les mercredis de 20h à 22h (hors vacances scolaires)
- A la salle des associations de Reilhac



Les Ateliers Cuisine Adultes

Partage de recettes entre habitants, intervenants ponctuels

- Animé par une bénévole du territoire
- A partager en famille dès 16 ans
- Une fois par mois à 19h à la salle polyvalente de Laroquevieille

Tarifs à l'année

Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Territoire	31,50€	33,60€	35,70€	37,80€	39,90€
Hors Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	37,80€	40,32€	42,84€	45,36€	47,88€

Tarifs à la séance : (inscription obligatoire deux semaines à l'avance auprès du centre social)

Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Territoire	4€	4,50€	5€	5,50€	6€
Hors Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	4,80€	5,40€	6€	6,60€	7,20€



Nous pouvons également proposer des ateliers cuisine pour les enfants, si vous êtes intéressés, dites-le-nous !

Les animations sportives

Éveil à la danse

Enfants nés en 2020/2019/2018 (4/6 ans)

- Tous les samedis de 10h à 11h00 (hors vacances scolaires)
- Au centre de loisirs de Jussac (côté route)



Encadrés par Julie RAFFO

Enfants nés en 2017/2016/2015/2014 (7/10 ans)

- Tous les samedis de 11h à 12h00 (hors vacances scolaires)
- Au centre de loisirs de Jussac (côté route)

NOUVEL ATTELIER

Danse contemporaine



Tarifs à l'année

Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Territoire	52,50€	54,60€	56,70€	58,80€	60,90€
Hors Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	63€	65,52€	68,04€	70,56€	73,08€



Possibilité d'utiliser les PASS CANTAL pour les ateliers sportifs de 3 à 17 ans

La Zumba Adultes

À partager en famille dès 15 ans

- **Tous les mardis** au foyer de Marmanhac de 20h45 à 21h45, encadré par Julie Raffo. Cours de gym le même jour de 19h45 à 20h45 ! Renseignements auprès de l'association de Gym Volontaire de Marmanhac
- **Tous les mercredis** de 18h30 à 19h30 à la maison des loisirs de Crandelles (hors vacances scolaires)



Encadré par Alexandra MAURE

Tarifs à l'année pour un cours par semaine

Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
Territoire	63€	65,10€	67,20€	69,30€	71,40€
Hors Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	75,60€	78,12€	80,64€	83,16€	85,68€



Tarifs à l'année pour 2 cours par semaine

Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
Territoire	105€	109,20€	113,40€	115,50€	117,60€
Hors Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	126€	131,04€	136,08€	138,60€	141,12€

Tarifs 15 ans à 18 ans

Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
Territoire	52,50€	54,60€	56,70€	58,80€	60,90€
Hors Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	63€	65,52€	68,04€	70,56€	73,08€

Possibilité de tarif préférentiel pour des clubs de gym du territoire.

Les ateliers autour de la parentalité

Ateliers Parents/ Enfants

*À partager en famille
dès 3 ans*

- Ponctuels



Ateliers la Pause des Parents

*Vous êtes parent et vous aimeriez échanger avec
d'autres parents sur différents thèmes ?*

N'hésitez pas à nous contacter, Marion organise régulièrement des animations spécialement faites pour les parents, pour s'octroyer une pause !

Tarif 2,10€/séance



**Cette année, nous allons vous proposer de réaliser
un défi tous ensemble !**

LA SEMAINE SANS ÉCRAN !

Vous serez informés de la date, nous comptons sur vous !

Les animations spécifiques séniors

Ateliers ponctuels

Ateliers nutrition

L'après-midi des défis



Ateliers sport adapté

Ateliers numérique

En partenariat avec l'ARSEPT, le CLIC, la MSA, la Mutualité Française et la conférence des financeurs.

Le mois d'avril bien dans sa tête, bien dans son corps

Atelier cap bien-être

Animations "Marchons avec Léo"

- Un parcours de 4 ateliers pour apprendre à gérer ses émotions, son stress, bien vivre avec soi et bien vivre avec les autres.
- Animé par Marion, référente familles/séniors.

Premier atelier : mercredi 9 octobre de 9h30 à 12h, à la salle séniors à Naucelles. **Inscription obligatoire.**

Gratuit

- Une marche douce est proposée par Léo régulièrement.
- Des promenades intergénérationnelles sont organisées en partenariat avec les autres secteurs du centre social.

Atelier Jeux de Société

- Les jeudis de 14h à 17h
- A la salle polyvalente de Reilhac
- Animé par une bénévole du territoire (hors vacances scolaires)

Gratuit



L'amb' lance

Une ambulance qui ne transporte pas de patient, mais plutôt des tonnes de bonne humeur et de projets.

Prochain rendez-vous : vendredi 11 octobre à 16h sur le parking de l'école de Crandelles.



N'hésitez pas à nous faire signe lorsque vous nous verrez passer dans votre quartier.



- **Découvrir le centre social et ses missions**, discuter des besoins des habitants
- **Un point d'information** : accès aux droits, prévention de l'isolement, numérique...
- **Un moment convivial** : une boisson offerte, les animateurs sont à votre écoute.



Portes ouvertes

**Entrée libre
aux différents ateliers
du 23 septembre
au 4 octobre 2024**



Inscriptions

Pendant les ateliers du 7 au 18 octobre 2024

Pour l'occasion, merci de vous munir

- d'une photocopie de votre attestation de quotient familial ou de votre avis d'imposition sur les revenus de 2023
- d'un certificat médical d'aptitudes pour les activités sportives.

Possibilité de télécharger le dossier d'inscriptions sur notre site csiva.fr

Tarifs de l'adhésion (obligatoire)

Territoire	Adulte	Enfant	Famille
	6,50€	4,50€	12€
Hors Territoire	Adulte	Enfant	Famille
	8€	6,50€	14€

Referente familles/seniors



Marion

Priorité aux habitants du territoire et adhérents de la saison 2023/2024

Centre Social de la vallée de l'Authre

2 PLACE DES ECOLES – 15250 NAUCELLES

04.71.47.24.10

centre.social.vallee.authre@csiva.fr

www.csiva.fr

Horaires d'accueil du centre social :

Du lundi au vendredi : 9h00 – 12h15 / 13h00 – 17h00

Le mercredi après-midi par téléphone : 13h00 à 16h00

Ou renseignements auprès du secrétariat de votre commune



@CentreSocialValleeAuthre15

Communes de Crandelles Jussac Laroqueville Marmanhac Naucelles Reilhac Teissières de Cornet

