



CENTRE SOCIOCULTUREL
LE VERGER

Vivre ensemble

Convivialité



Solidarité

Créer du lien



Partager ses savoirs

Agir dans son quartier

ANIMATION ADULTE - ANNEE 2022 / 2023

// INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Le Centre Socioculturel Le Verger intervient sur 11 quartiers : le Verger, la Bourie, la Bruyère, la Baumièrre, les Hauts-de-Moine, le Val de Moine, la Casse, le Plessis, les guignardières, Bourgneuf, le Bois d'Ouin. Il est ouvert à tous.

Pour le plaisir de créer, de bouger, de se rencontrer, de faire ensemble, d'apprendre, de transmettre, ... autant de raisons différentes pour participer à un loisir adulte.

Les activités proposées sont à l'initiative des habitants du territoire. Certaines sont animées par des bénévoles et d'autres par des intervenants.

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.

TARIFS ET ADHESION

La prise de renseignements pour les tarifs et les inscriptions des différentes activités se font à l'accueil du Centre Socioculturel Le Verger.

L'adhésion est obligatoire, familiale, annuelle et non remboursable. Elle vous permet de participer aux activités et de voter lors de l'Assemblée Générale annuelle.

(Adhésion : 10€)



// ACTIVITES

LIEN SOCIAL

CAFE PRESSE

Dans une ambiance conviviale, chacun participe au débat et échange sur l'actualité.

De 14h30 à 16h30, un mercredi par mois de septembre à juin.

RENCONTRES ET PARTAGES

Bricolage, jeux, cuisine ou discussions en tout genre.

Venez partager un moment chaleureux tous les vendredis après-midi de 14h à 17h.

CHORALE

C'est un atelier encadré par la chef de chœur Mme Jay-Descamps . La Chorale participe a des rencontres inter-chorales, à des animations auprès des personnes âgées ou des enfants, pour partager leur passion et vivre la musique dans un esprit d'ouverture et de convivialité.

Venez les rejoindre les lundis de 16h à 17h30.

LES APREMS CONVIVIAUX

Jeux de société, discussions et découverte de nouvelles activités encadrées par des intervenants extérieurs (yoga du rire, sports adaptés, réflexologie, ...).

L'action se déroule un vendredi sur deux de 14h à 16h30.



// ACTIVITES

LIEN SOCIAL

MAISON DU BONHEUR

Un temps convivial autour d'un repas partagé, suivi d'une balade ou de jeux de société. Un bon moyen de briser la solitude des week ends.

L'action a lieu un dimanche par trimestre de 12h à 17h30.

ECHANGE EN ANGLAIS

Les anglophiles et pas forcément « phone » pourront se retrouver et échanger dans les 2 groupes de niveau. Dans tous les cas, l'idée est d'apprendre la langue mais aussi de passer ensemble un bon moment en découvrant la culture des pays anglophones.

Retrouvez nous les jeudis de 9h15 à 10h45 ou de 11h à 12h30, 2 fois par mois.

ECHANGE EN ESPAGNOL

Si vous souhaitez vous initier à l'espagnol, venez rejoindre l'un des 2 groupes, les jeudis de 9h15 à 10h45 ou de 10h45 à 12h15, 2 fois par mois.

L'idée est d'apprendre :

- ⇒ comment se débrouiller dans le monde hispanophone dans des situations de la vie courante (demander son chemin, aller au restaurant...)
- ⇒ du vocabulaire et un peu de grammaire sous forme de jeux ou d'activités ludiques
- ⇒ comment tenir une conversation de plus en plus poussée avec un natif

JEUX DE SOCIETE

Tak Tik, 6 qui prend, bazar bizarre et autres jeux sont au programme de ces après-midi.

Retrouvez ce groupe 1 fois toutes les 2 semaines soit les lundis ou es jeudis de 14h à 18h.



// ACTIVITES

ACTIVITE MANUELLE



POTERIE

Se lancer dans la poterie vous permettra de laisser parler votre créativité tout en maîtrisant un savoir-faire technique car la poterie allie talent manuel et plaisir intellectuel!

Forfait annuel, forfait séance, forfait accès au four, tout est possible.

Tous les mercredis, de 20h15 à 22h30.

MOSAIQUE

Un atelier pour pratiquer en toute convivialité un art décoratif à base de différents matériaux (pâte de verre, émaux de Briare, pastilles de verre...). Une bonne idée pour se faire plaisir ou pour offrir une réalisation fait main (plateau, miroirs, cadres...)

Les lundis de 14h à 17h.

ART FLORAL

Les ateliers ont lieu le vendredi une fois par mois, de 13h45 à 15h15 ou de 15h30 à 17h. Dans une ambiance conviviale. Chacun repart avec sa réalisation.

VANNERIE

C'est l'occasion d'apprendre cet art ancestral et de repartir avec ses créations !

Les ateliers ont lieu le lundi tous les 15 jours de 17h à 20h.

COUTURE

Des ateliers couture sont proposés sous la forme d'échanges de savoirs. Chaque participant vient avec son projet et Jeanine apporte son soutien.

Ces animations sont proposées tous les mardis sur 3 créneaux.

// ACTIVITES

ACTIVITE MANUELLE

TRICOT

L'atelier qui ne compte pas les mailles ! Venez vous initier au tricot ou approfondir votre savoir en découvrant de nouvelles techniques: finitions, points ajourés, points irlandais, calcul d'échantillon...

L'échange de savoir a lieu les jeudis de 14h à 16h.

ATELIER CUISINE

Les ateliers ont lieu une fois par mois suivant le planning.

Le mardi 9h15 à 12h ou le mercredi de 9h à 12h, dans une ambiance conviviale. Chacun repart avec sa réalisation.

PEINTURE

Dans une ambiance accueillante, vous serez guidé pas à pas dans la réalisation de vos toiles. Vous pourrez visualiser les différentes étapes, comprendre les astuces et assimiler diverses techniques.

L'atelier a lieu le jeudi de 14h à 16h30.



// ACTIVITES

BIEN - ETRE

ATELIER D'ÉCRITURE

Un atelier écriture regroupe des bénévoles qui se réunissent deux fois par mois.

Soit:

Le lundi de 9h à 11h30 avec une intervenante professionnelle.

Le mardi de 9h à 11h30 ou chaque bénévole anime l'atelier à son tour.

Trouver du plaisir à écrire, se laisser conduire par l'animateur, expérimenter, découvrir ses compétences, laisser aller son imagination....

Sans compter l'ambiance du groupe, le plaisir de se lire et d'écouter les chefs d'œuvre des participants.

CALLIGRAPHIE

C'est l'art de faire de belles lettres à la plumes, ... Dans le cycle initiation, vous allez apprendre les bases de la calligraphie : pleins/déliés, faire des lettres avec une plume. C'est le solfège de cet art pour ensuite écrire mots, textes, pensées... au gré de vos envies dans une démarche de bien être, lâcher prise dans le respect du rythme de chacun.

Le mardi de 14h15 à 16h15 (renseignements auprès de l'accueil pour connaître les cycles proposés).



// ACTIVITES

BIEN - ETRE

QI GONG YIN YOGA

Les séances se déroulent le jeudi de 18h15 à 19h45.

Le Qi Gong propose des enchaînements de mouvements lents accessibles à tous et qui permettent de diminuer l'impact du stress dans notre quotidien.

GENEALOGIE

Vous souhaitez réaliser votre généalogie et vous ne savez pas comment faire ou vous êtes bloqués dans vos recherches ? Vous souhaitez pousser la recherche afin de reconstituer votre histoire familiale ?

Venez rejoindre le groupe d'échanges et d'entraide tous les jeudis de 14h à 16h30.

ATELIER MEMOIRE

Un atelier mémoire bimensuel autour d'exercice spécifique pour stimuler toutes les facettes de la mémoire (visuelle, olfactive, auditive, ...)

Animé par l'animatrice loisir adulte et senior du Centre Socioculturel Le Verger.

Cet atelier a lieu un vendredi sur deux, de 14h30 à 16h.



// ACTIVITES PHYSIQUE



GYM DOUCE

Le vieillissement est à l'origine de nombreux troubles fonctionnels musculaire et articulaire, la perte de l'équilibre et des réflexes. Pour s'en prémunir, une activité physique comme la gym douce est un allié incontournable !

Les ateliers de gym douce ont lieu les mardis de 10h à 11h, ainsi que les vendredis de 9h à 10h.

GYM ADAPTEE

Les bénéfices de l'APAS sont nombreux tant sur la santé physique que la santé mentale des pratiquants (ex: patient post AVC).

Les séances seront composées de divers éléments : proprioception, coordination, renforcement musculaire, ...

Le mardi de 11h15 à 12h15.

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique permet sur des terrains variés de préserver une symétrie parfaite du corps et de faire travailler de manière très homogène tous les muscles. Par son rythme tonique, elle permet une dépense d'énergie semblable à un footing mais avec le bien être de la randonnée sur tous les types de chemin.

Rdv tous les vendredis de 10h15 à 11h45.

GYM D'ENTRETIEN

La gym d'entretien, pourquoi ? Pour se dépenser, pour gérer son stress, pour rechercher le bien-être, pour optimiser sa condition physique et son capital santé !

Le lundi de 15h à 16h au Verger et le mardi de 9h à 10h au Plessis.

// ACTIVITES NOUVEAUTE

GYM SUR CHAISE

L'objectif est de travailler le renforcement musculaire et la souplesse des principaux muscles du corps.

Le créneau horaires n'est pas encore fixé mais n'hésitez pas à vous faire connaître auprès de l'accueil si vous êtes intéressé.

YOGA

Cours de Hatha yoga, compréhension du corps et développement du souffle et de la concentration en soi encadré par Teresa Ferreira les samedis matin de 10h à 11h.

Plus d'informations à l'accueil du Centre.

Première séance découverte gratuite



MULTI ACTIVITE

Vous souhaitez tester différents types d'activité durant l'année, vous avez un savoir-faire que vous souhaitez transmettre ? Alors cette activité est faite pour vous !

Des thématiques variées vous seront proposées (art floral, peinture, couture débutant, ...).

Le tarif sera fixé par les bénévoles et l'inscription se fera par thématique.

// ACTIVITES INFORMATIQUE



CONSEILLER NUMERIQUE

À moins de 30 minutes de chez vous, les agents France services vous accompagnent pour réaliser vos démarches auprès de 9 opérateurs nationaux : les ministères de l'Intérieur et de la

Justice, les services des impôts (DGFiP), Pôle Emploi, la Caisse d'allocations familiales (CAF), l'Assurance maladie (CNAM), l'Assurance Vieillesse (CNAV), la Mutualité sociale agricole (MSA) et La Poste.

Au travers d'un accompagnement individuel (sur rendez-vous) ou d'atelier collectif apprenez à créer votre CV, déposer un annonce sur un site en ligne, suivre la scolarité de vos enfants et encore bien d'autres choses.

Le conseiller numérique est à l'écoute de vos besoins.

ATELIER INFORMATIQUE

Nous vous proposons des cycles de 6 séances par session précédées d'une réunion d'information. (Les mardis et jeudis de 9h30 à 11h30)

⇒ **La découverte de l'ordinateur et de Windows**

Clavier et souris, découverte de l'environnement d'un ordinateur, créer et classer des dossiers, classer vos photos, se servir d'une clé USB, approche du courrier électronique

⇒ **Découvrir Internet**

Anti virus et pare feu, navigateurs et Moteurs de recherche, courrier Electronique, le Cloud ou stockage en ligne, google photos, entretenir votre PC

⇒ **Utilisation simple traitement de texte et tableur**

// ACTIVITES

BIEN VIEILLIR

MARCHE

Des randonnées entre 6 et 11 kms dans tout le Choletais. Départ du Parking du Centre Socioculturel tous les mardis à 14h.

Du co-voiturage est organisé pour les trajets, une participation financière vous sera demandée.

TAROT/ BELOTE

Pour des joueurs débutants ou confirmés, c'est l'occasion de se retrouver dans une ambiance très détendue pour jouer au tarot à 3, 4 ou 5, en fonction du nombre de participants.

Tous les mercredis de 14h à 18h.

DANSE EN LIGNE

La danse en ligne est une danse sociale qui se pratique en groupe, l'un derrière l'autre, l'un à côté de l'autre ou sur deux lignes qui se font face à face.

Elle peut se danser autant sur de la musique country, que sur de la musique latine ou rock.

Les jeudis de 10h à 12h et vendredis de 10h30 à 12h.

REPAS CONCOURS

Ponctuellement des repas et concours de belote sont organisés. Planning disponible à l'accueil du Centre Socioculturel.



// ACTIVITES BIEN VIEILLIR

PROGRAMME SENIORS EN VACANCES

Le programme Seniors en Vacances permet le départ en vacances de personnes âgées de 60 ans ou plus à des tarifs préférentiels vers un large choix de destinations.

Les séjours sont proposés « tout compris hors transport » selon deux types de durée (5 jours / 4 nuits ou 8 jours / nuits), et intègrent la pension complète, les animations et activités au sein et hors de l'équipement touristique.

Une aide financière est accordée à tout retraité dont le revenu net imposable est inférieur à un montant donné.

Le séjour peut se faire en individuel ou en collectif.

Chaque année le groupe des +de 50ans propose un voyage en collectif (ex: Vic-sur-Cère, Chamonix, ...).

Renseignements auprès de la référente Seniors.

RESEAU D'ENTRAIDE

Le réseau solidaire agit contre la solitude et l'isolement des personnes... Rejoignez-le !

De nombreuses personnes se retrouvent en grande difficulté en raison du contexte économique et social, de l'allongement de la durée de vie ou de l'organisation de la cellule familiale.

Ces personnes, âgées le plus souvent, en perte d'autonomie, en situation de maladie ont des difficultés à réaliser des petites actions du quotidien.

Le réseau d'entraide permet la réalisation d'un service ponctuel (transport, bricolage, informatique).

PONCTUELLEMENT

D'autres activités naissent sur des temps ponctuels... Vous avez des envies, des idées ? N'hésitez pas à nous contacter !

// ASSOCIATIONS ADHERENTES

A.A.P.D.L

« **Alcooliques anonymes** » est une organisation mondiale d'entraide dont l'unique but est d'aider des personnes ayant un problème avec l'alcool ou se reconnaissant alcooliques et qui désirent arrêter de boire pour devenir abstinentes.

Contact : M. Barion et M. Barale

06 32 50 40 21 // 06 64 30 72 42

aalcoholcholet@gmail.com

ADAPEI 49

L'Institut Médico-Educatif Bordage Fontaine propose un accompagnement pour 90 adolescents et jeunes adultes à Cholet.

Contact : 02 41 49 17 17

ANPAA

Association Nationale de prévention en alcoologie et addictologie

Contact : Mme. RAYER Valérie

02 41 05 06 50 /

valerie.rayer@anpaa.asso.fr

ASSOCIATION DE PARENTS D'ÉLÈVE DE LA BOURIE

Défense des intérêts moraux et matériels communs aux parents d'élèves.

Contact : apelabourie@gmail.com

CHO - LET SALSEROS

Faire partager et communiquer le plaisir de la pratique des danses latines (notamment la salsa, la bachata, le merengue, ...)

Les lundis, mardis et jeudis soirs à partir de 20h15.

Contact : Mme MENARD Régine
cholet.salseros@gmail.com

ECOLE DE JUDO E2JC

Elle propose des cours de Judo à partir de la catégorie Éveil Judo jusqu'à celles des vétérans.

Contact : M. GAUTRAT Frédéric

M. BOUDAUD DIEM-AN

06 74 72 69 11

ejjc.cholet@gmail.com

// ASSOCIATIONS ADHERENTES

REPAIR CAFE

Réparer ensemble, c'est l'idée des Repair Cafés dont l'entrée est ouverte à tous.

On y apporte des objets en mauvais état qu'on a chez soi. Et on se met à l'ouvrage avec les gens du métier.

Les permanences ont lieu de 9h à 12h, le premier samedi du mois de septembre à juin.

Contact : 02 41 65 66 51

DO IN

Le Do-In, terme japonais, désigne une pratique d'auto-massage issue de la médecine chinoise. Tout comme le shiatsu, le do in vise à faire circuler l'énergie dans tout le corps par un ensemble de travail corporel physique et mental alliant postures, mouvements, étirements, auto-shiatsu, respiration et relaxation.

Les mercredis de 9h à 11h30.

Contact : **Mme Laurence Gaboriau**

06 85 29 64 14

laurence.gaboriau@wanadoo.fr

CLUB DE PATCH WORK

Le patchwork est un terme anglais qui signifie « travail de pièces, de morceaux ». Cela consiste à **coudre ensemble** des pièces de tissus, de couleurs et de formes différentes, pour en faire un ouvrage plus grand pouvant former un motif ou un dessin.

Les jeudis après-midi de 14h à 17h.

Contact : PEQUIN Bernadette

06 42 23 81 31

dadettepequin@wanadoo.fr

PANIER DE LA MOINE

L'association permet au producteur d'assurer à l'avance la commercialisation de ses produits et au consommateur d'obtenir des produits de la ferme.

Contact : Mme Sabine Moreau-Marc

02 41 65 14 99

amapcholet@gmail.com

// ASSOCIATIONS ADHERENTES

SECOURS POPULAIRE

L'Association s'est donnée pour mission d'agir contre la pauvreté et l'exclusion en France et dans le monde et de promouvoir la solidarité et ses valeurs.

Elle rassemble des personnes de toutes opinions, conditions et origines qui souhaitent faire vivre la solidarité.

Contact : Mme BORDRON Martine

02 41 65 75 33

spfcholet@orange.fr

JAEMI YONG

L'association a pour objet de promouvoir la culture coréenne, relier à la pop culture et au théâtre.

Nos objectifs sont d'organiser des représentations ; d'organiser des rencontres et collaborer avec d'autres groupes.

Les samedis de 18h à 20h30.

Contact : Obéline CHEVALLIER

jaemi.yong12@gmail.com

PLEIN AIR CHOLETAIS

Sortie en caravane, camping-car pour des rassemblements de campeurs à compter du mois d'avril jusqu'à fin octobre.

Ensuite l'hiver il est organisé des journées marche avec repas une fois par mois pour ceux qui le désirent.

Contact : M. AUGEREAU Étienne

06 77 69 65 92

ACLCM ASSOCIATION CHOLETAISE DE LUTTE CONTRE LA MUCOVISCIDOSE

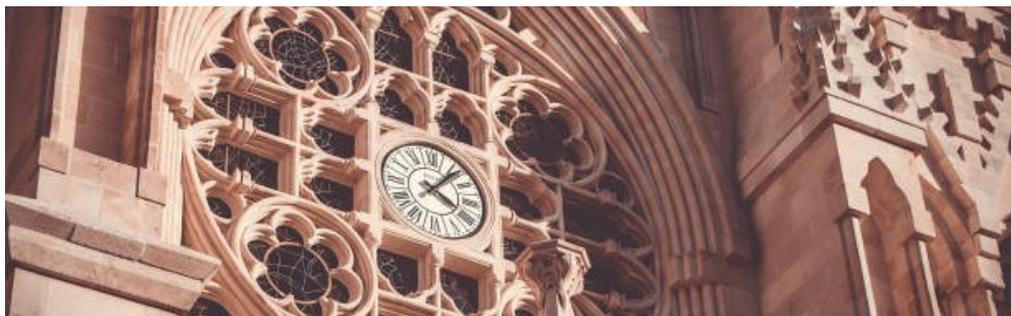
L' Association Choletaise de lutte contre la Mucoviscidose a pour but d'organiser des actions de collecte sur l'agglomération choletaise et ses environs proches au profit de l'association nationale Vaincre la mucoviscidose.

Contact : M. FILASTRE

06 09 65 27 20

virade.espoir.cholet@gmail.com

// AUTRES INFOS



PLAIA

Les PLAIA sont des lieux ressources qui permettent d'accompagner des associations selon 4 objectifs :

Coordonner l'action de l'état en direction des associations ;

Accueillir et informer les associations ;

Renforcer les compétences des élus et des responsables associatifs ;

Accompagner la structuration de la vie associative dans le département.

Service gratuit pour les associations.

SERVICES COMPLEMENTAIRES

Accès informatique et internet

Sur les temps d'ouverture du Centre Socioculturel.

Location de salles

Pour vos fêtes de famille, entre amis, vos réunions, temps de formations, temps collectifs.

Renseignements auprès de l'accueil.

// VIE DE QUARTIER

FETE DE QUARTIER

Se retrouver plusieurs fois dans l'année pour fêter et célébrer ensemble son quartier ! Différents événements peuvent être organisés : fêtes de quartier, repas, animations pendant les vacances scolaires...

Ces événements sont portés par les bénévoles qui essaient d'y associer les habitants volontaires. Lors de ces journées, jeux, animations, concerts, repas peuvent être proposés aux habitants du quartier.

Si vous avez des idées et des envies de fêtes et d'animations pour votre quartier, venez nous en parler !

Les rendez-vous annuels

- ⇒ chasse aux œufs (avril)
- ⇒ Anim de rue (juillet)
- ⇒ Fête du Parc (septembre)

Vous avez un projet d'animation, de soirée, nous pouvons vous accompagner dans l'organisation.

MALLE A HISTOIRE

Plus de 4000 ouvrages sont mis à disposition, pour être empruntés ou consultés sur place. Tous les trimestres, 200 livres environ sont renouvelés. Des animations « contes » sont organisées régulièrement pour le plaisir des enfants et de leurs parents.

Horaires

- ⇒ Mardi 17h à 18h30
- ⇒ Mercredi 15h à 18h30
- ⇒ Vendredi 17h à 18h30



// NOTES



CENTRE SOCIOCULTUREL
LE VERGER

Rue du Bois Régnier

49300 CHOLET

Tel : 02 41 65 14 99

E-mail : accueil@cs-leverger.fr

Ouvert du lundi au vendredi

Lundi : 14h-18h

Du mardi au vendredi : 9h-12h/ 14h-18h

Centre Socioculturel Le Verger

Rue du bois Régnier - Cholet

02 41 65 14 99 accueil@cs-leverger.fr

www.cs-leverger.fr

Avec le soutien financier de :



Le Choletais
L'audace pour réussir