

Centre socioculturel

— LA —
FONTAINE

Des **activités** pour
TOUS LES PUBLICS

SAISON
2022/2023

NOUS CONTACTER

Centre Socioculturel La Fontaine

11 rue du Languedoc • 44230 Saint-Sébastien-sur-Loire

02 40 34 34 14 • accueil@cscfontaine.fr

Site internet : cscfontaine.centres-sociaux.fr

LE MOT DES 4 CO-PRÉSIDENTS

Chers habitants,

Nous sommes tous, habitants bénévoles et salariés, prêts pour démarrer cette nouvelle rentrée.

Nous vous attendons nombreux sur nos activités et accueils destinés aux petits comme aux plus grands.

Comme les années passées, notre association n'a rien perdu de son dynamisme, ni de sa capacité à s'investir dans des projets, elle reste force de proposition pour le territoire.

Elle s'appuie en cela sur des bénévoles et des salariés qui gardent leur motivation et leur créativité malgré le contexte actuel.

Cette année encore, le centre socioculturel vous offre une large palette d'activités que vous allez pouvoir découvrir ci-après.

Nous avons retravaillé notre mode de gouvernance associative. Nous sommes dorénavant 4 co-présidents.

Dès cette rentrée, nous vous proposons de participer à plusieurs commissions :

- accueil communication
- logistique (bâtiments, véhicules, et autres biens de l'association)
- projets (ludothèque, familles, enfance, jeunesse, adultes-seniors, intergénérationnel, hors murs).

Vous souhaitez nous accompagner, n'hésitez pas à nous interpeller !

Nous vous souhaitons une bonne lecture, une bonne saison et au plaisir de partager ce beau projet.

Jérémy SYLVAIN, Katell GOUEDARD,
Stéphanie LAPOUYADE, Brigitte RENEVOT

PROFESSIONNELS, ASSOCIATIONS, INSTITUTIONS ET ENTREPRISES

ACCUEIL DE GROUPES

Pour jouer dans notre ludothèque et location de jeu.

Tarifs : selon conventions

PRÊT DE SALLES

Pour vos activités

Tarifs : selon conventions

ENFANTS ET JEUNES

STAGES DE COUTURE

À partir de 11 ans

Stages d'une journée de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 pour confectionner coussins, sacs, tee-shirts...

Le mercredi ou le vendredi de la première semaine des petites vacances (sauf vacances de Noël).

Tarif : selon le stage. Apporter son tissu.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Une équipe de bénévoles et d'animateurs vous accompagne dans la scolarité de vos enfants : aide aux devoirs, organisation du travail scolaire, activités favorisant les apprentissages, relation avec les établissements scolaires de vos enfants.

Une sortie en famille est prévue en début d'année scolaire et une en fin d'année. Des goûters rencontres sont partagés entre parents, enfants et l'équipe encadrante.

Pour les primaires :

Le mardi et le jeudi de 16h45 à 18h15, hors vacances scolaires.

Pour les collégiens :

Le mardi et le jeudi de 17h15 à 18h45, hors vacances scolaires.

Gratuit

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

Dans le cadre des accueils de loisirs ou en prenant rendez-vous, tu peux avec tes amis rencontrer un animateur ou une animatrice qui vous accompagnera dans la réalisation de vos projets et leur financement.

Projets possibles : séjours, activités de loisirs, actions solidaires, évènement culturel, création d'association...

Si tu as entre 16 et 25 ans, tu peux être accompagné(e) dans tes démarches de recherches, de stages, d'emploi, de logement, de financement pour ton permis de conduire...

NOS ACCUEILS DE LOISIRS

Des temps d'accueil et d'animations sont proposés aux enfants et aux jeunes tout au long de l'année.

Les activités, sorties et séjours sont choisis et organisés par les enfants et les jeunes accompagnés des animateurs.

Pour les 8-11 ans

Pendant les semaines scolaires :

Le mercredi de 14h à 18h.

Pendant les vacances scolaires :

Les lundis, mardis, jeudis, vendredis, de 14h à 18h.

Le mercredi de 10h à 18h.

Tarifs selon votre quotient familial, à la demi-journée ou au forfait pendant les vacances.

Pour les 11-15 ans

Pendant les semaines scolaires :

Les mercredis, samedis de 14h à 18h.

Pendant les vacances scolaires :

Les lundis, mardis, jeudis, vendredis de 14h à 18h.

Le mercredi de 10h à 18h.

Le jeudi soir de 19h à 22h.

Tarifs selon votre quotient familial et selon deux options :

- A la demi-journée ou au forfait pendant les vacances,

- En accueil libre avec une tarification selon les activités.

Pour les 16-17 ans

Pendant les semaines scolaires :

Le vendredi de 17h à 18h30.

Le samedi de 14h à 18h.

Pendant les vacances scolaires :

Les lundis, mardis, jeudis, vendredis de 14h à 18h.

Le mercredi de 10h à 18h.

Le jeudi soir de 19h à 22h.

Tarifs selon votre quotient familial, en accueil libre avec une tarification selon les activités.

PARENTS ET FAMILLES



PARENTS, C'EST PERMIS

Vous souhaitez prendre du temps pour vous, rencontrer d'autres parents et partager des activités ? Vos enfants peuvent être accueillis et auront leur propre programme d'activités.

Le samedi de 10h à 12h, sauf le dernier samedi du mois et hors vacances scolaires.

Tarif : 0,85 € / séance.

BÉBÉS JEU

Un temps de jeu privilégié et un moment pour échanger entre parents et enfants de moins de 6 ans.

Le samedi entre 10h et 12h, hors vacances scolaires.

Tarif : 0,85 € / séance.

PARENTS, ADOS

Venez partager des activités et vivre des moments complices avec vos adolescents(es). Les activités se décident avec vous et vos adolescents et ont lieu une fois par mois (Calicéo, hammam, escape game, salle de jeux de réalité virtuelle, cinéma, théâtre, laser game...).

Tarif : selon les activités.

Des temps d'échanges sont proposés une fois par trimestre (avec accueil de vos jeunes enfants).

Gratuit.

L'ATELIER DU MERCREDI

Pour les parents et leurs enfants de 4 à 10 ans. Venez prendre le temps d'échanger avec d'autres parents et de partager un temps de loisir avec votre/vos enfant(s). Les activités se programment, avec vous, en fonction de vos envies et de celles de vos enfants.

Le mercredi de 15h à 17h, sauf le premier mercredi du mois et hors vacances scolaires.

Tarif : 0,85 € / séance.

LOISIRS EN FAMILLE

Retrouvons-nous le mercredi matin autour d'un petit déjeuner pour s'échanger des idées d'activités et de sorties à faire en famille. Le centre vous accompagnera dans l'organisation et le financement de vos loisirs.

Le mercredi de 10h à 11h, hors vacances scolaires.

Gratuit.

PETITES VACANCES EN FAMILLE

Rejoignez les familles qui, avec l'aide d'une animatrice, programment pour chaque période de petites vacances : un atelier, une sortie, et une soirée. Préparation collective dans le mois qui précède les petites vacances scolaires.

**Tarif : 0,85 € / famille pour l'atelier,
2,10 € / personne pour la sortie
et 1,05 € / personne de + de 3 ans pour la soirée.**

PARTIR EN FAMILLE

Partir en famille l'été prochain, c'est possible !

Des rencontres collectives et individuelles vous sont proposées tout au long de l'année **à partir du mois de janvier** pour organiser vos vacances et obtenir l'aide financière nécessaire. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter l'animatrice familles.

Gratuit.

S Activités spécifiques aux seniors

Pour les seniors : un transport A/R du domicile au centre (en minibus ou par co-voiturage) peut être organisé selon les besoins.

ADULTES ET SENIORS

ACTIVITÉS RENCONTRES

ATELIER COUTURE

Un atelier d'échanges pour pratiquer ensemble.
Le mardi entre 14h et 16h45, hors vacances scolaires.
 Des machines à coudre et surjeteuse peuvent être mises à disposition.

Gratuit.
Apporter votre matériel et vos fournitures.

ATELIER MOSAÏQUE

Un atelier d'échanges pour pratiquer sur tous supports (plateaux, tables, miroirs, cadres...).

Le samedi entre 10h et 12h hors vacances scolaires.

Gratuit.
Apporter votre matériel et vos fournitures.
Du matériel et des fournitures peuvent être proposés aux débutants.

SOIRÉE PASSION

NOUVEAU !

Vous êtes passionné(e) par une activité manuelle et vous avez envie de pratiquer et partager votre savoir-faire ? La soirée se termine par une pause gourmande apportée par chacun.

Le vendredi des semaines impaires de 18h30 à 22h, hors vacances scolaires.

Gratuit.
Du matériel peut vous être prêté pour démarrer.

COURS DE COUTURE

Accompagné(e) d'une professionnelle, offrez-vous un moment de créativité en découvrant ou en vous perfectionnant selon votre niveau.

Cours bimensuels, hors vacances scolaires :
les mardis, mercredis soirs de 18h30 à 21h30,
les mercredis matins de 9h15 à 12h15
et les vendredis de 9h15 à 12h15 et de 18h à 21h.

Tarif : 161,30 € l'année.
Des machines à coudre et surjeteuses sont mises à disposition.



LES SOIRÉES

Des soirées sont organisées tout au long de l'année par les adhérents (soirées jeux, spectacles, repas thématiques...).

Le jeudi ou le vendredi soir selon calendrier mensuel disponible à l'accueil.

Tarif selon les soirées.

ATELIER CULINAIRE S

Un atelier pour découvrir des recettes et préparer ensemble un repas convivial.

Un rendez-vous mensuel qui permet aux seniors de se retrouver autour d'un bon repas.

Le jeudi de 9h30 à 14h selon calendrier mensuel disponible à l'accueil.

Tarif 6 € le repas.

L'ATELIER DES DÉCOUVERTES S

Un après-midi pour découvrir et partager des activités, mettre en place des projets et se tenir informé(e) de l'actualité et de ses droits.

Le jeudi entre 14h et 16h45, hors vacances scolaires.

Gratuit.

DIMANCHES SENIORS S

Des dimanches organisés par les seniors pour les seniors. Un déjeuner dominical partagé, suivi d'activités ou d'une sortie.

Selon calendrier mensuel disponible à l'accueil.

Tarif : 6,80 € / dimanche.

ADULTES ET SENIORS



TONUS ET BIEN-ÊTRE

QI GONG

Une gymnastique qui associe mouvements lents et exercices respiratoires.

Le lundi et le mardi de 10h à 11h15, hors vacances scolaires.

Tarif : 171,80 € l'année.

Pour les retraités, une bourse, selon leurs revenus, est accordée en déduction du tarif.

MARCHE NORDIQUE DOUCE

Des randonnées encadrées par un animateur sportif sur des parcours différents chaque semaine.

Le vendredi, hors vacances scolaires, de 11h à 13h.

Tarif : 108,95 € l'année.

PILATES

Une activité qui développe et tonifie les muscles profonds et améliore la posture.

Le lundi, hors vacances scolaires, de 16h15 à 21h15, séances d'une heure selon les niveaux.

Le vendredi, hors vacances scolaires, de 12h30 à 14h45, séances d'une heure selon les niveaux et si forte demande.

Tarif : 171,80 € l'année.

CHAUSSONS NOS BASKETS

Une activité de réveil articulaire en douceur, en intérieur ou en extérieur selon la météo.

Le vendredi des semaines paires, hors vacances scolaires, à 9h, 10h et 11h, séance d'une heure selon les niveaux.

Tarif : 19,10 € l'année.

Pour les retraités, une bourse, selon leurs revenus, est accordée en déduction du tarif.

FORMÉQUILIBRE

S

Une activité pour conserver une meilleure aisance et une plus grande stabilité dans vos déplacements. En intérieur ou en extérieur selon la météo.

Le vendredi des semaines impaires, hors vacances scolaires, à 9h, 10h et 11h, séance d'une heure selon les niveaux.

Tarif : 19,10 € l'année.

Pour les retraités, une bourse, selon leurs revenus, est accordée en déduction du tarif.

ATELIER MOUVETTES

S

Des ateliers « nutrition santé » animés par une diététicienne pour bien se nourrir et rester en forme.

Le jeudi de 9h30 à 14h, selon calendrier mensuel disponible à l'accueil.

Tarif : 6 € la séance avec repas.

REMUE MÉNINGES

S

Dans la bonne humeur, agissons ensemble nos neurones à l'aide de diverses activités ludiques.

Le jeudi de 15h30 à 16h45 selon calendrier mensuel disponible à l'accueil.

Gratuit.





EVAD'SENIORS

LES SORTIES CULTURELLES S

Des sorties choisies par les seniors selon les programmations locales : films, concerts, théâtre, expositions...

Tarif selon la sortie.

LES JOURNEES DÉCOUVERTES S

Des sorties à la journée choisies par les seniors. Selon calendrier mensuel disponible à l'accueil.

Tarif selon la sortie.

LE SÉJOUR SENIOR S

Préparer en groupe un départ collectif pour se dépayser et découvrir une région le temps d'un mini séjour de 3 nuits.

Tarif : selon le projet préparé.

Des actions d'aide au financement sont organisées par le collectif pour réduire le coût du séjour.

NUMÉRIQUE

COURS INFORMATIQUES S

Pour débutants

Les mercredis, jeudis de 9h15 à 10h30.

Pour les intermédiaires

Le mercredi de 10h45 à 12h.

Pour les avancés

Le jeudi de 10h45 à 12h.

Tarif : 27,55 € l'année.



NUMÉRIQUE POUR TOUS

LES RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUES

Vous rencontrez des difficultés avec l'utilisation d'un objet numérique : ordinateur, smartphone, tablette, appareil photo. Vous avez besoin d'être accompagné pour effectuer une démarche sur internet : impôts, sites de la CAF, compte Ameli, décomptes de mutuelles etc...

Prenez rendez-vous à l'accueil pour un accompagnement individuel de 45 mn maximum.

Les mardis, mercredis et jeudis entre 14h et 17h.

En cas d'urgence, vous pouvez être reçu entre 17h et 18h.

Tarif : de gratuit à 1,60€ la séance en fonction de la problématique.

LE POINT DE FACILITATION NUMÉRIQUE

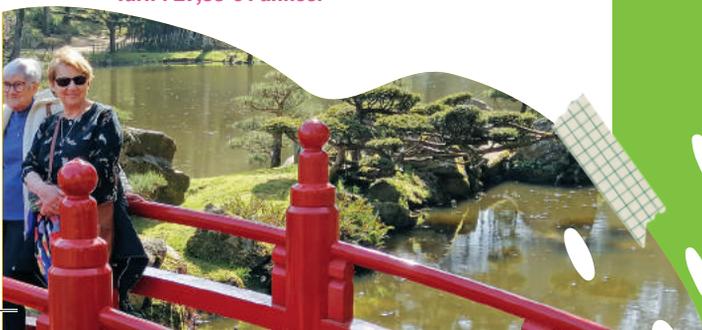
Vous avez besoin d'effectuer une démarche sur le site de la CAF, vous pouvez accéder à la borne informatique en accès libre, sur les temps d'ouverture de l'accueil du centre socioculturel.

Tarif : gratuit.

LE LIBRE ACCES INFORMATIQUE

Pour vos travaux et recherches, des ordinateurs sont à votre disposition sur les temps d'ouverture de l'accueil du centre socioculturel.

Tarif : gratuit avec dépôt d'une pièce d'identité.



POUR TOUS

LES SORTIES CUEILLETES

À chaque saison, ses cueillettes !
(Châtaignes, pommes, mûres, kiwis, fraises, champignons mais aussi pêche à pieds ...).

Tarif : 1 € ou 2 € par personne pour le transport, selon la distance + montant de vos achats lors de cueillette chez des producteurs.

Selon calendrier mensuel disponible à l'accueil.

**Première sortie de la saison « pêche à pied » :
dimanche 09 octobre 2022.**

LA FONTAINE DES GOURMETS

- Des sorties collectives chez des producteurs et sur des marchés locaux (fruits, légumes, viandes, fromages, ...).

Tarif : 1 € ou 2 € par personne pour le transport, selon la distance + montant de vos achats.

- Des achats groupés réceptionnés au centre, tout au long de l'année (pruneaux du Lot et Garonne, fromages et produits jurassiens, gâteaux bretons, charcuteries...).

Tarif : montant de vos achats.

Selon calendrier disponible à l'accueil.

LES ANIMATIONS DE FIN D'ANNÉE

Durant tout le mois de décembre, le centre est en fête :

- Des activités créatives pour préparer vos temps festifs familiaux ou amicaux.
- Des sorties (marché de Noël, patinoire...).
- Des soirées œnologie ou biéologie.
- Des ateliers gastronomiques pour préparer ses repas de fêtes.
- Un spectacle pour les enfants et leurs familles.
- Une soirée dinatoire et un réveillon solidaire pour les adultes.

Et d'autres surprises...

Tarif selon les activités.

Programme de décembre disponible à l'accueil en novembre 2022.



LES SORTIES ESTIVALES

Rejoignez-nous pour organiser différentes sorties journalières durant les vacances d'été ou profitez tout simplement des sorties proposées.

Le programme établi sera disponible à l'accueil du centre et consultable sur notre site.

Tarif : Selon les sorties et selon vos revenus.

LA LUDOTHÈQUE

Des espaces aménagés pour jouer sur place et découvrir de nombreux jeux et jouets à emprunter.

La ludothèque est ouverte :

Durant les semaines scolaires

Les mercredis et samedis de 14h à 18h et les vendredis de 16h30 à 19h30.

Durant les petites vacances scolaires

Les mercredis et vendredis de 10h à 12h.
Les lundis, mercredis et jeudis de 15h à 18h.

Durant l'été

Au mois de juillet, les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 10h à 12h et les mercredis de 14h à 18h.

Tarifs :

- **3,35 € l'abonnement pour un jeu emprunté chaque mois.**
- **16,55 € l'abonnement pour 3 jeux empruntés chaque mois + 1 grand jeu par an.**
- **27,55 € l'abonnement pour 6 jeux empruntés chaque mois + 3 grands jeux par an.**
- **2,70 € le grand jeu emprunté pour 1 à 6 jours, 5,55 € pour les non abonnés.**

ACTIONS ITINÉRANTES ET DANS DIFFÉRENTS LIEUX DE LA VILLE

INTERVENTIONS DANS LES COLLÈGES

Nous intervenons dans les collèges sur le temps de midi pour proposer des ateliers jeu, des ateliers de prévention et pour accompagner les collégiens dans la mise en place de projets collectifs

LA PLAGE « LES PIEDS DANS LA FONTAINE »

Pour tous

Lieu de détente, de rencontres et d'activités partagées, aménagé à proximité du Centre. Différents espaces vous sont proposés : Espace farniente ombragé avec brumisateurs et transats, buvette, jeux de sable et d'eau, sports de plage, activités diverses.

Ouverture en juillet et août.

Accès gratuit.



ANIMATIONS DANS LES RESIDENCES SOCIALES

Pour tous

Nous intervenons au sein des résidences sociales pour proposer diverses animations et pour accompagner les habitants dans l'amélioration de leur environnement et de leur quotidien.

LE VAN (LE VÉHICULE D'ANIMATION NOMADE) SE FAIT ATTENDRE...

Pour tous

Envisagé en 2022, sa livraison se fera finalement en 2023.

Nous vous informerons dans le courant de l'année, de sa sortie et des rendez-vous que nous vous proposerons.



OUVERTURE DU CENTRE SOCIOCULTUREL

Du lundi au dimanche selon les horaires des activités qui s'y déroulent.

LE CENTRE SOCIOCULTUREL SERA FERMÉ

Du 29 août au 4 septembre 2022

Du 11 au 13 novembre 2022

Du 18 au 21 mai 2023

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Réinscriptions semaine du 6 au 10 septembre 2022, sur les temps d'ouverture de l'accueil administratif, ainsi que lors du Forum Sportissimo.

Inscriptions à partir du 13 septembre 2022, sur les temps d'ouverture de l'accueil administratif.

Documents à fournir :

- N°allocataire CAF ou MSA
- Justificatif du quotient familial CAF ou dernier avis d'imposition.
- Certificat médical pour certaines activités.
- Attestation d'assurance responsabilité civile et carnet de vaccination pour toute inscription. d'enfant mineur à nos accueils de loisirs.

Tarifs et modes de paiement :

Pour certaines activités, le tarif est calculé selon vos revenus, et des bourses sont attribuées aux retraités.

Nos tarifs sont majorés de 20 % pour les personnes n'habitant pas Saint-Sébastien-sur-Loire.

Vous pouvez régler vos activités annuelles en trois fois.

Nous acceptons : les espèces, les chèques, les cartes bancaires, les chèques vacances, les coupons verts ANCV, et les chèques APTIC (pass numérique).

Nous vous établissons une facture pour vos paiements, qui peut être remise à votre comité d'entreprise pour une prise en charge, si vous êtes salarié(e).

OUVERTURE DE L'ACCUEIL ADMINISTRATIF

En période scolaire :

Le mardi de 14h à 18h.

Du mercredi au vendredi de 9h15 à 12h. et de 14h à 18h.

Le samedi de 9h15 à 12h.

Pendant les vacances scolaires :

Les lundis, mercredis, et vendredis de 10h à 12h et de 14h à 18h.

Les mardis et jeudis de 14h à 18h.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Le centre socioculturel de la Fontaine est une association loi 1901.

L'adhésion à l'association est nécessaire pour participer aux activités, à l'exception des manifestations événementielles, et des animations extérieures.

Etre adhérent, c'est partager le projet de l'association, participer à son Assemblée générale et prendre part aux décisions.

Tarifs des adhésions :

- Adhésion individuelle : 11,10 €
- Adhésion individuelle réduite : 5,60 € pour les demandeurs d'emploi, les quotients familiaux inférieurs à 650 €, les jeunes de 14 à 17 ans et pour le deuxième adulte d'une même famille.
- Adhésion collective : 65 € pour les associations, institutions et entreprises
- Adhésion collective réduite : 34 € pour les associations qui en font la demande sur présentation de leur dernier compte de résultat.

REPRISE DES ACTIVITÉS

A partir du 19 septembre 2022