



SAISON 2017-2018

# ASSOCIATION SOCIOCULTURELLE DE L'ALLÉE VERTE

*Maison d'initiatives et d'animations*



Le Centre Socioculturel de l'Allée Verte est un lieu d'accueil et d'écoute ouvert à tous sans discrimination. Agréé par la Caisse Allocations Familiales de Loire Atlantique, nous développons la participation et prise de responsabilité des habitants. Nous sommes membres du Réseau de la Fédération des Centres Sociaux et Socioculturels de France et de Loire Atlantique.

## Edito

### « Il n'y a point de place faible, là où il y a des gens de cœur » Chevalier BAYARD

Besoin de vous : habitants, participants, adhérents, bénévoles... nous avons construit un projet social pour les quatre années à venir qui a été validé par la CAF. Dans cette co-construction, pas de compétences requises ; le soutien des salariés vous permet d'en acquérir de nouvelles quels que soient votre âge, votre condition sociale : **point de place faible !**

Fragilisé par une situation partenariale tendue, il nous a fallu de la patience, de la persévérance, pour réprimer nos doutes, nous faire confiance et construire ensemble. Enfants, adolescents, adultes ont su inventer des formes de mobilisation ludiques et pacifiques et là encore **point de place faible.**

Cette histoire que nous, adhérents, salariés et administrateurs réussissons à écrire ensemble, nous devons en être fiers et la poursuivre en faveur d'un réel pouvoir citoyen. **Point de place faible !**

Dans cette plaquette vous trouverez nombres d'actions et d'activités qui sont à l'initiative des habitants de Saint Sébastien-sur-Loire et qui évoluent au gré des collectifs. A l'envie, l'imagination et aux initiatives : **Point de place faible.**

Poursuivons une collaboration effective avec la Municipalité et ses habitants dans le respect des valeurs fondamentales des Centres Sociaux : la dignité humaine, la solidarité et la démocratie.

Ghyslaine BOBILLIER (Présidente)

### Un Conseil d'Administration d'habitants élus par des habitants :

Ghyslaine BOBILLIER (Présidente), Dominique PELLERIN (Secrétaire), Paul DROGOU (Secrétaire adjoint), Jean-Philippe THEBAUD, Bernard GARREAU, Rémy AUDAIRE, Pierrette BESNARD, François BARON, Jean-Robert DORE, Marie-Christine PEREIRA, Morgane LE GOC, Catherine LUCIEN, Frédéric PORTRAIT, Monique BRANCHU, Marie-Christine VIGNAUX. Représentants de la ville de St Sébastien : Malika ZENAIDI, Sandrine PUBILL, Yves AUMON.



... et une équipe de 21 salariés associée à des bénévoles qui font vivre l'association et son projet au quotidien.



«Dire et rebondir m'a permis de sortir de chez moi. L'écoute de l'animatrice m'a aidé à surmonter mon angoisse et à reprendre confiance en moi pour aller vers les autres.»

## Les Mardis Découverte

La curiosité n'est pas un défaut ! Aux Mardis Découverte, on l'encourage plutôt : des sorties et des activités choisies en groupe pour découvrir dans la convivialité (ex: visite de chais, confiserie ...).

Mardi, de 14h30 à 17h

Tarif C (cf p. 10)

## Le Café Papote

Un accueil ouvert chaque jeudi pour discuter autour d'une boisson chaude. Ouvert à tous !

Jeudi, de 14h30 à 17h

Gratuit pour les adhérents

## Dire et Rebondir

Envie d'aller mieux ? Besoin de parler ? Un temps pour s'occuper de soi, discuter, expérimenter, s'entraider devant les difficultés.

Vendredi, à partir de 14h30

Gratuit pour les adhérents



Des difficultés pour vous déplacer ?  
Contactez-nous, nous venons vous chercher.

## RERS (Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs)

Mise en relation individuelle ou collective, pour des échanges de savoir et de savoir-faire de tous types : bricolage, langues, musique ...

Ouvert à tous, gratuit pour les adhérents



Les p'tits dèj du RERS, tous les 2 mois.  
Des ateliers collectifs : cuisine, carterie, etc.

## Jardin'âges

Réseau mettant en lien des personnes âgées qui ne peuvent plus entretenir leur jardin avec des bénévoles qui en recherchent un. En échange d'un coup de main pour l'entretien du jardin, une parcelle de potager est mise à disposition pour le jardinier accueilli.

Tarif B1 (cf. p10)



Le réseau Jardin'âges accompagne les débutants et les plus expérimentés : outillthèque, grainothèque, coups de main collectif, RDV des jardiniers ...

## Tricot solidaire

Tricotez utile en petit groupe pour des projets collectifs (crèches, maternités, associations). Les rencontres peuvent avoir lieu chez les habitants ou dans d'autres lieux.

Un lundi sur deux, de 15h à 17h

Gratuit pour les adhérents



L'atelier peut se déplacer au domicile des personnes les moins mobiles.

## Rendez-vous chez moi [Nouveau]

Des habitants âgés se retrouvent chez l'un ou chez l'autre pour passer un après-midi convivial. Nous les aidons à s'organiser et nous assurons les déplacements.

Ouvert à tous, gratuit pour les adhérents

**Mais aussi : Samedis aussi** (cf. p. 6)

# HABITANTS BÉNÉVOLES (TOUT PUBLIC)



«Ce qui me plaît le plus, c'est le principe d'entraide, de faire des rencontres et de partager mes connaissances sur le monde Apple et l'Informatique en général. Venir à une activité, c'est également mieux connaître la vie de l'association.»

## Atelier multimédia

Pour apprendre à réaliser des projets multimédia (livre photos, montage vidéo, diaporama, montage et retouches photos, etc.)

Lundi, de 14h à 16h

Tarif C (cf. p. 10)

## Formation transition numérique

Cours en petits groupes sur des sujets proposés par les participants (détail sur le site web et à l'accueil de l'association).

Pour débiter : Vendredi, de 9h30 à 12h

Pour se perfectionner : Mardi, de 19h à 21h30

Tarif B (cf. p. 10)

## Entraide informatique

Lieu de ressource et d'entraide sur l'utilisation des ordinateurs, tablettes, smartphones (ex : supprimer les pubs et les virus, classer mes photos ...)

Vendredi, de 16h à 18h

Gratuit pour les adhérents

## Accompagnement à la scolarité, et Coup de pouce aux collégiens

Deux actions basées sur la mise en confiance des élèves du CP à la 3<sup>ème</sup>. Apprendre une méthodologie pour redonner envie d'apprendre.

Lundi, de 16h30 à 18h00 (du CP au CM2)

Mercredi de 17h à 18h30 (de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>)

## Mais aussi :

Samedis aussi (cf. p. 6)

## Arpentage des Piafleurs [Nouveau]

Lire un livre à plusieurs, c'est plus rapide. Venez pratiquer la technique de l'arpentage pour s'approprier collectivement un ouvrage (essai, documentaire, étude ...).

OSONS DIRE CONSTRUIRE

1<sup>ère</sup> rencontre : Jeu. 12 oct., à 19 h

«Agir près de chez soi»

## Un oeil sur l'actu [Nouveau]

Dans les temps de surabondance d'information et de désinformation, un groupe de jeunes journalistes amateurs part à l'exploration du décryptage des médias.

Gratuit

## Sel'Filles

Pour toutes celles qui souhaitent questionner la féminité et la place des femmes dans la société (espace non mixte).

Gratuit

OSONS DIRE CONSTRUIRE

1<sup>ère</sup> rencontre : Ven. 29 sept., à 19 h

«Le sexisme ordinaire»

## Sages et Passages

Espace de parole et de ressources sur les conséquences individuelles et collectives du vieillissement.

1<sup>er</sup> lundi du mois, de 17h30 à 19h

Gratuit, ouvert à tous

OSONS DIRE CONSTRUIRE

1<sup>ère</sup> rencontre : Mar. 10 oct., à 17h

«C'est qui les vieux?»



«L'activité gym d'entretien me permet de garder la forme et me procure du bien-être. Le tricot solidaire crée des liens et est très enrichissant sur le plan personnel»

Activités	Jours	Horaires	Codes tarifs	Activités	Jours	Horaires	Codes tarifs	
Choré Tonic *●	jeudi	20h30 à 21h30	D	Rigologie *	2 vend./ trimestre	18h30 à 21h	H	
Gym douce *●	jeudi	9h15 à 10h15	D	Si on chantait	jeudi	18h30 à 20h (débutants)	E	
Gym dynamique *●	jeudi	19h30 à 20h30	D		jeudi	20h15 à 21h45 (initiés)		
Gym hommes *●	lundi	19h à 20h30	D	Sophrologie	lundi	18h30 à 19h45	G	
					vendredi	11h à 12h15		
Gym Pilates *●	mardi	18h30 à 19h30 [COMPLET]	E	Stretching *●	jeudi	11h30 à 12h30	D	
		19h30 à 20h30		Taï-Chi-Chuan *	samedi	9h à 10h30 (débutants)	F	
		20h30 à 21h30				10h30 à 12h (initiés)		
Gym d'entretien *●	jeudi	18h30 à 19h30 [COMPLET]	D	Yoga *●	lundi	18h30 à 20h 20h15 à 21h45	G	
		mardi			9h15 à 10h15	mardi		10h30 à 12h
					10h20 à 11h20	mercredi		18h30 à 20h
18h30 à 19h30	20h à 21h30							
Méditation [Nouveau] ●	1 jeudi/ mois	19h30 à 21h00	H	Yoga enfants (8-12 ans) *●	lundi	17h15 à 18h15	C1	

## Méditation [Nouveau]

Se pratique en position assise et permet de prendre un temps pour se poser, respirer et prendre conscience de l'instant présent.

1 jeudi/mois, de 19h30 à 21h

Tarif H (Cf. p.10)

\* fournir un certificat médical valable jusqu'en 2020 ● nécessitent un tapis de sol.

**Attention :** majoration de 20% pour les personnes hors commune.

## Stages découvertes

À l'initiative des adhérents, des activités sont à découvrir (ex: communication non violente, automassage, psychologie positive, danses urbaines...)



«Ce que j'aime le plus, c'est faire la connaissance de nouvelles personnes. De pouvoir partager nos pratiques et nos expériences liées à nos parcours. Puis lorsque l'on arrive à réparer un objet de voir le bonheur qui se lit sur le visage des gens.»

Chaque samedi matin, nous vous proposons une activité différente et une équipe de bénévoles vous accueille pour prendre un café et discuter.

*De 10h à 12h, Gratuit et ouvert à tous*

## Atelier de réparation

Essayons de réparer nos petits objets plutôt que de les jeter (ex : grille-pain, chaise, pantalon ...).

**1<sup>er</sup> samedi du mois**, à partir du 7 oct.

## P'tit dèj des familles

Un temps de rencontre parents/enfants pour pratiquer des activités ensemble : écriture d'histoires et de contes, construction d'objets ...

**2<sup>ème</sup> samedi du mois**, à partir du 14 oct.

*(Thème à définir)*

## P'tit dèj du RERS

Un p'titi dèj pour échanger des savoirs, cuisine, lectures, produits naturels. Chacun amène un petit quelque chose à grignoter.

**3<sup>ème</sup> samedi du mois**.

*Le 21 oct. : partageons nos lectures, troc de livres !*

## Rendez-vous des Jardiniers

Apprendre ensemble des techniques de jardinage, échanger sur des thématiques environnementales.

**4<sup>ème</sup> samedi du mois**

*Le 28 oct. : du papier avec les déchets du jardin*

## FAMILLES



«Le Bento'Co me permet de rencontrer d'autres personnes et de mettre en commun des recettes. Dans cette activité le mélange des cultures m'intéresse, j'aime aussi le coté intergénérationnel et la mixité homme/femme.»

## 1 ordi pour tous [Nouveau]

Besoin de vous équiper et de vous former en informatique à moindre coût, nous pouvons vous accompagner. (en partenariat avec Nâga)

*Renseignements auprès du secrétariat*

*1<sup>ère</sup> rencontre, jeudi 19 oct. de 10h à 12h.*

## Bento'Co

Venez découvrir et réaliser des plats équilibrés, rapides, pas chers ... et repartez avec.

*Le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois, de 10h à 12h.*

*Tarif à la chaussette*

## Ados et avec mes parents

Abordons des sujets d'actualité entre parents et ados, de façon ludique et instructive (ex: utilisation de réseaux sociaux, décryptage de l'actualité, les ados aujourd'hui...)

*1<sup>ère</sup> rencontre «Piratages informatique, comment s'en protéger?», vendredi 15 déc.*

*Gratuit, et ouvert à tous*

## Mais aussi :

*Arpentage des Piafeurs, Accompagnement à la scolarité, Coup de pouce aux collégiens (cf. p. 4)*



«Aux aventuriers, je peux jouer, je peux choisir mes activités, je fais beaucoup de sorties dans ma ville.»

## Les aventuriers (pour les 6-10 ans)

Un accueil pour s'organiser et décider à plusieurs !  
Loisirs, sorties culturelles et découverte du quartier et ses alentours.

*Mercredis après-midi et vacances scolaires*

*Tarifs en fonction du quotient familial (cf. p. 10)*

*Horaires page 9*

## Mais aussi :

*Stage de danses urbaines et Yoga enfants (cf. p. 5),*

*Accompagnement à la scolarité (cf. p.4),  
P'tit dèj des familles (cf. p.6)*

# JEUNESSE



« L'atelier 2 roues me permet de rencontrer d'autres jeunes, c'est ce qui me motive le plus à participer à ce projet. Nous créons une bonne ambiance dans laquelle nous échangeons nos savoirs faire sur la mécanique. »

## Plateforme (pour les 11-15 ans)

Loisirs, projets culturels/artistiques, sorties, sont autant d'occasions d'expérimenter la décision collective et le faire-ensemble. Mais aussi des actions comme : **Tremplin vers les jeunes**, et **Labo numérique et de création**.

*Mer. et sam. après-midi et vacances scolaires*

*Tarifs en fonction du quotient familial (cf. p. 10)*

*Horaires page 9*

## Atelier vidéo

Pour apprendre à filmer, monter des vidéos (mini-reportage, court métrage, etc.) et découvrir des techniques d'effets spéciaux (incrustation, stop motion, etc.)

*Samedi, de 14h30 à 16h30 (à partir de 12 ans)*

*Tarif C1 (cf. p. 10)*

## Atelier 2 roues

Vous avez entre 14 et 25 ans et vous désirez apprendre les rudiments de la mécanique ? Accompagné par un professionnel, vous pourrez également participer à des animations de prévention routière et passer le permis AM.

*Samedi, de 14h30 à 16h30*

## Labo'Son

Studio pour la création et l'enregistrement de projets collectifs autour du son ou/et voix (musique, chant, concert, diapo, etc.)

*Jours et horaires d'ouverture de l'Espace Jeunes (cf. p. 9)*

## Mais aussi :

*Stage de danses urbaines et Yoga enfants (cf. p. 5), Coup de pouce aux collégiens, Un oeil sur l'actu et Sel'Filles (cf. p.4), P'tit dèj des familles (cf. p.6)*

## Sorties alternatives

Les habitants s'organisent pour planifier des sorties à la journée ou séjours de découvertes culturelles.

*Tarif en fonction du quotient familial*

## Atelier «Se faire du bien en faisant du bien aux autres»

Quand le bien-être rencontre la solidarité, atelier-conférence sur la communication non-violente.

*Vendredi 17 novembre, 19h à 21h30*

*Paiement en conscience, au profit d'une association sur le handicap*

## LE P.I.A.F.

**Pole d'Informations aux Adhérents et aux Familles**

Des documents sont à votre disposition pour une simple consultation ou un emprunt, sur les sujets liés à nos spécificités (famille, multimédia, jardinage, enfance/jeunesse, bien-être ...)

*Gratuit, pour les adhérents.*

Vous n'avez pas trouvé votre activité dans cette plaquette, pas de panique nous continuons toujours les actions suivantes :

**Install linux party / Mon jardin ouvert / Fais ton Noël / Multimédia pour tous  
Soiréesvasions / Animations au coin de la rue / Composteur collectif  
Bistrot mémoire / animateurs et jeunes citoyens / Parents et bébés  
Parents solos solidaires / Les enfants aux commandes**

... Plus de renseignements au secrétariat ou sur notre site Web.

---

## OSONS S'INFORMER, S'EXPRIMER, DÉBATTRE

---



Une fois par mois nous organisons, à l'initiative des adhérents des temps pour s'informer, s'exprimer et débattre sur des sujets de société et/ou d'actualité. Vous trouverez ci-dessous le programme pour les mois de septembre à décembre 2017.

**Ces temps sont gratuits et ouverts à tous.**

### Septembre

*vendredi 29, à 19h*

#### «le sexisme ordinaire»

Échanges sur la place des hommes et des femmes dans la société.

### Octobre

*mardi 10, à 17h*

#### «C'est qui les vieux?»

Échanges sur les stéréotypes face à l'âge.

### Novembre

*samedi 25, à 15h*

#### «Les petits bonheurs du quotidien»

Temps d'échanges pour identifier et profiter des petits bonheurs du quotidien.

### Décembre

*vendredi 15, à 20h*

#### «Piratages informatique, comment s'en protéger?»

Atelier parents/ados, pour tester vos connaissances et éviter les pièges du piratage.



# HORAIRES DES ACCUEILS ENFANCE / JEUNESSE



Vous retrouvez ici, les horaires pour les accueils des enfants (**Aventuriers**) et adolescents (**Plateforme**) détaillés page 7.

	6-10 ans	11-15 ans	16-25 ans
Hors vacances	mercredi 13h30-18h	mercredi 13h30-18h samedi 14h-19h	mercredi 17h-19h vendredi 17h-19h samedi 14h-19h
Vacances scolaires	du lundi au vendredi 13h30-18h	du lundi au vendredi 13h30-18h	lundi et mardi 17h-18h mercredi, jeudi et vendredi 17h-18h

## INSCRIPTIONS

### Une semaine pour **découvrir** ...

Venez essayer **gratuitement** nos activités de loisirs et de bien-être,  
**du 9 au 15 septembre 2017.**

Le programme complet est disponible à l'accueil ou sur notre site.

### ... et une semaine pour **s'inscrire** du 16 au 22 septembre 2017

samedi 16	lundi 18	mardi 19	mercredi 20	jeudi 21	vendredi 22
9h-12h	(fermé)	(fermé)	9h-12h	9h-12h30	9h-12h30
	14h-19h	14h-19h	13h30-18h	14h-19h	14h-18h

Vous pouvez télécharger votre fiche d'adhésion sur notre site

[alleeverte.centres-sociaux.fr](http://alleeverte.centres-sociaux.fr)

# INFOS PRATIQUES

La solidarité c'est aussi pour nous des coûts d'activités par rapport au quotient familial.

Centre Socioculturel de l'Allée Verte  
1 rue de l'Allée Verte - 44230 S' Sébastien/Loire  
Tél. : 02.40.33.16.88 / Fax : 02.40.34.54.16  
Courriel : accueil@alleeperte-csc.asso.fr  
Site : alleeperte.centres-sociaux.fr

## Accueil/Secrétariat

Jours et horaires d'ouverture (hors vacances scolaires) :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fermé	Fermé	9h-12h	9h-12h30	9h-12h30	Fermé
14h-18h	14h-18h	13h30-18h	14h-18h	14h-18h	14h-19h (Espace jeunes)

## Reprise des activités

Accueil et activités enfance - jeunesse : mercredi 6 septembre

Autres activités : à partir du lundi 25 septembre (sauf plannings pour les activités irrégulières)

## Documents à fournir lors des inscriptions

- ◆ Justificatif de votre quotient familial CAF ou MSA, ou dernier avis d'imposition
- ◆ Justificatif de vos indemnités et prestations diverses
- ◆ Certificat médical pour certaines activités (cf. tableau activités)

## Montant de l'adhésion

Montant de l'adhésion individuelle 2017-2018 :

- ◆ 10,90€ adhésion individuelle (1 adulte avec ou sans enfants de moins de 16 ans)
- ◆ 5,45 € (pour les 16/25 ans, chômeurs, bénéficiaire du RSA, QF <500 €)

Montant de l'adhésion pour les associations 2017-2018 : 59 €

## Tarifs des activités

Défendant des valeurs de solidarité, nous avons mis en place une politique tarifaire en fonction des revenus et calculée en fonction du Quotient Familial. En multipliant votre «Quotient Familial» par le «coefficient multiplicateur», vous obtenez un tarif personnalisé et proportionnel au coût de l'activité (Cf. l'exemple dans le tableau suivant).

Tarifs	B (tarif à la séance)	B1	C	C1	D	E	F	G	H	Activités 6-13 ans (par 1/2 journée)
		(tarif annuel)								
<b>Coefficient multiplicateur</b>	<b>0,0108</b>	<b>0,0171</b>	<b>0,0428</b>	<b>0,0558</b>	<b>0,0750</b>	<b>0,0911</b>	<b>0,1019</b>	<b>0,118</b>	<b>0,05</b>	<b>0,0059</b>
QF Mini 320	3,50 €	5,50 €	13,70 €	17,90 €	24 €	29,20 €	32,70 €	37,80 €	16 €	1,90 €
QF Maxi 2100	22,70 €	36 €	89,90 €	117,20 €	157,50 €	191,40 €	214 €	247,80 €	105 €	8,30 €
<i>Exemple avec un QF de 1053</i>	<i>1053 x Coefficient multiplicateur</i>									
	11,40 €	18,10 €	45,10 €	58,80 €	79 €	96 €	107,40€	124,30 €	53 €	6,30 €

## Paielements acceptés

Chèque bancaire, Chèque vacances, Coupon sport et Espèces (pas Carte Bancaire).

## En transport en commun

Bus 27 (arrêt Déportés ou Walt Disney) et/ou bus 39 (arrêt Profondine).

