

SAISON 2018-2019

ASSOCIATION SOCIOCULTURELLE DE L'ALLÉE VERTE

Maison d'animations & d'initiatives

... PARTAGER NOS
SAVOIRS ?



... S'ENTRAIDER ?



Qu'allons nous faire ensemble cette année?

... PRENDRE SOIN DE NOUS ?



... SE RENCONTRER ?



Arrêts de bus :

C9 Profondine (branche Chalonges) et 27 Walt Disney

1 rue de l'Allée Verte • 44230 St Sébastien/L
Tél. : 02 40 33 16 88 • alleeverte.centres-sociaux.fr • accueil@alleeverte-csc.asso.fr



ÉDITO

La ville change et se reconstruit, mais quelle est notre place ? Quels rôles voulons-nous jouer dans cette nouvelle donne ?

Notre dernière Assemblée Générale a montré combien nous, habitants, étions attachés à nous saisir de cette opportunité, pour qu'aucun ne se sente mis sur la touche et que chacun participe à cette mutation.

Impactés par la disparition d'un *Espace Jeunes* inscrit dans le paysage depuis près de 50 ans, les jeunes ont rebondi en s'emparant de ces futurs changements et contribuent aujourd'hui à la réflexion, qui devra nous amener à redéfinir les futurs locaux et adapter nos modes de fonctionnement et d'intervention sur les quartiers. Certains d'entre eux ont, par ailleurs, franchi le pas en rejoignant l'équipe dirigeante au sein du Conseil d'Administration.

Ces évolutions peuvent s'appuyer sur les relations partenariales construites depuis de nombreuses années et demanderont également à être réinventées, notamment avec les élus de notre ville, dans un esprit d'ouverture et de co-construction.

Si vous nous interrogez sur ce qui nous rend fiers à l'Allée Verte ? Le choix, bien que difficile et non exhaustif, se porterait sur deux actions caractéristiques de notre projet 2017/2020 :

- « **Animation au Coin de la Rue** », réalisée au cœur des quartiers, est née du désir d'aller au-devant des Sébastienais, ceux qui n'osent encore pousser nos portes, afin que leur voix soit entendue.
- « **Au café du samedi** », le spot du samedi matin pour bricoler, échanger des savoirs et répondre à vos envies de rencontres et d'échanges dans la convivialité.

2019, s'annonce comme une grande année pour nous ! Nous serons à l'aube du renouvellement du projet social et associatif répondant aux besoins et aux attentes des citoyen-es. Cette démarche, qui veillera à associer chacun d'entre nous, définira nos actions jusqu'en 2024 en prenant appui sur ce qui nous portent aujourd'hui pour demain.



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

Notre Conseil d'Administration est composé de 18 habitants élus par les adhérents et de 3 représentants de la ville de St Sébastien-sur-Loire. Une équipe de 21 salariés associée à des bénévoles font vivre l'association et son projet

SE RENCONTRER...



« Je vais aux Rendez-vous chez moi pour papoter et échanger nos souvenirs d'autrefois autour d'un gâteau préparé par l'accueillante. Ça nous apporte un après-midi à toutes où nous ne sommes pas seules, où l'on peut rompre la solitude. »

...AU CENTRE SOCIOCULTUREL

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. 8)

Soir'évasion

Soirées pour découvrir ou partager une culture, un voyage, une passion, à l'initiative d'adhérents ou habitants.

3 soirées par saison



Échangeons nos savoirs (R.E.R.S.*)

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

Gratuit pour les adhérents

Le Café Papote

Un accueil pour adulte chaque jeudi pour discuter, jouer, proposer une activité.

Jeudi, de 14h30 à 17h

Gratuit pour les adhérents

Dire & Rebondir

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

Vendredi, de 14h30 à 17h

Gratuit pour les adhérents



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

...AU COIN DE LA RUE ET MÊME CHEZ VOUS

Animation au coin de la rue

Déambulant dans les rues de la ville, nous animons des espaces publics pour créer des rencontres et du lien entre les habitants.

Pour la programmation voir le site internet

Rendez-vous chez moi

Des habitants âgés se retrouvent chez l'un ou chez l'autre pour passer un après-midi convivial. Nous aidons à la préparation, assurons les déplacements et organisons des animations, des récits de vie, expos, etc.

Gratuit pour les adhérents

Sorties alternatives

Découvrir de nouveaux lieux, apporter ses idées et participer à l'organisation de sorties entre habitants. À plusieurs c'est plus sympa.

Pour la programmation voir le site internet

Tricot solidaire

Tricotez utile, en petit groupe, pour des projets humanitaires collectifs ou d'animations de quartier. Dons de laine appréciés.

Un lundi sur deux, de 15h à 17h

Gratuit pour les adhérents

Jardin'âges

Vous aimez jardiner, cherchez un jardin et êtes prêt à partager un peu de votre temps. Ou vous avez un jardin et plus de soixante ans, et vous avez envie d'accueillir un « jardinier bénévole ». Un échange est possible et se construit avec nous.

Tarif B1 (cf. p. 8)

Mais aussi : Au café du samedi (cf. p. 5)

*Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs



Cassandra : « Sel'Filles permet de se confier sur nos propres histoires, sur les choses qui nous touchent. Ça nous apporte des connaissances sur des sujets divers et variés. »

Clémence : « On parle avec des gens qu'on ne connaît pas forcément, mais en qui on a confiance. Chacun écoute le point de vue des autres, de différents âges. On approfondi des sujets de la vie quotidienne sur lesquels on a besoin d'échanger. »

Tara : « On parle de choses intimes, de sujets tabous, pas de jugements. Tout ce qu'on dit reste entre nous ce qui donne un climat de confiance. »

...SE FORMER AU NUMÉRIQUE

Atelier multimédia

Réaliser des projets multimédia à partir de vos ressources et apprendre en partageant ses connaissances (livre photos, montage vidéo, diaporama, montage et retouches photos, etc.)

Lundi, de 14h à 16h

Tarif C (cf. p. 8)

Modules informatiques

Les connaissances et expériences n'évoluent pas aussi vite que les nouvelles technologies. Venez vous mettre à niveau sur ordinateurs, tablettes, smartphones, appareils photos (en petits groupes) Détails des sujets 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. 8)

Atelier vidéo

Filmer, monter des vidéos (mini-reportage, court métrage, etc.) et découvrir des techniques d'effets spéciaux (incrustation, stop motion, etc.), voilà le programme qui évoluera avec vos compétences et envies.

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

Tarif C1 (cf. p. 8)

1 ordi pour tous

Besoin de vous équiper et de vous former en informatique à moindre coût, nous pouvons vous accompagner.

Renseignements auprès du secrétariat

Pour la programmation voir le site internet

...S'INFORMER ET DÉBATTRE

Un oeil sur l'actu

Dans les temps de surabondance d'information et de désinformation, des jeunes journalistes amateurs explorent et décryptent des médias.

Gratuit

Sel'Filles

Jeunes femmes, la féminité et la place des femmes dans la société vous questionnent ? Organisation de débats, échanges, expos, etc. (espace non mixte).

Gratuit

Sages et Passages

Espace de paroles et de ressources avec, par et pour les personnes qui avancent en âges.

1 rencontre/mois (programmée par le groupe)

Gratuit



Retrouvez toute notre actualité sur alleeverte.centres-sociaux.fr



« En tant que bénévole, je prends beaucoup de plaisir à venir au café du samedi, car chaque semaine il y a des activités différentes. Je peux y participer, car l'entraide est de mise au centre socioculturel (construction de marmite norvégienne, atelier de réparation, etc.). »

...S'ENTRAIDER

Entraide informatique

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

Vendredi, de 16h à 18h

Gratuit pour les adhérents



Accompagnement à la scolarité et Coup de pouce aux collégiens

Dans une relation de suivi individuel et de soutien collectif, les élèves du CP à la 3^e reprennent confiance.

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

Mercredi de 17h à 18h30 (de la 6^e à la 3^e)

Gratuit pour les adhérents

Le P.I.A.F.

Pôle d'Informations aux Adhérents et Familles

Des documents sont à votre disposition pour une simple consultation ou un emprunt, sur les sujets liés à nos spécificités (parents, jardin, multimédia, bien-être, etc.)

Gratuit pour les adhérents

...SE RETROUVER

Au café du samedi

C'est l'endroit pour faire une pause, boire un café, jouer, papoter, rencontrer ses voisins, lire la presse ou proposer des activités.

Tous les samedis, de 10h à 12h

Gratuit



Et c'est aussi ...

> Atelier de réparation

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

1^{er} samedi du mois, de 10h à 12h

Gratuit

> P'tit déj des familles

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

2^e samedi du mois, de 10h à 12h

Gratuit

> Les rencards des savoirs

Une invitation pour échanger nos trucs et astuces autour d'une thématique (ex : plantes médicinales, alimentation sans gluten, faire ses produits ménagers, etc.)

3^e samedi du mois, de 10h à 12h

Gratuit

> Rendez-vous des Jardiniers

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

4^e samedi du mois, de 10h à 12h

Gratuit

PRENDRE SOIN DE NOUS...



« Je fais de la **sophrologie**, je la recommande pour les problèmes quotidiens, notamment de sommeil et d'anxiété. Je participe également à la commission de bien-être où l'on cherche, avec les autres membres, des ateliers pouvant être proposés aux adhérents. »

Activités	Jours	Horaires	Codes tarifs	Activités	Jours	Horaires	Codes tarifs
Gym douce *o	jeudi	9h15 à 10h15 [COMPLET]	D	Si on chantait	jeudi	19h à 20h30	E
Gym dynamique *o	jeudi	19h30 à 20h30	D	Sophrologie	lundi	18h30 à 19h45	G
		20h30 à 21h30			vendredi	11h à 12h15	
Gym hommes *o	lundi	19h à 20h30	D	Stretching *o	jeudi	11h30 à 12h30	D
Gym Pilates *o	mardi	18h30 à 19h30 [COMPLET]	E		Tai-Chi-Chuan *	samedi	9h à 10h30 (débutants)
		19h30 à 20h30		10h30 à 12h (initiés)			
		20h30 à 21h30 [COMPLET]		jeudi		18h30 à 19h30 [COMPLET]	Yoga *o
Gym d'entretien *o	mardi	9h15 à 10h15 [COMPLET]	lundi	10h30 à 12h			
		jeudi	10h20 à 11h20 [COMPLET]	mercredi	18h30 à 20h 20h à 21h30		
Méditation o	1 jeudi/ mois	19h30 à 21h00	H	Yoga enfants *o	lundi (4-6 ans)	17h à 17h45	C1
					lundi (7-10 ans)	17h45 à 18h30	

* fournir un certificat médical (valable 3 ans)

o nécessitent un tapis de sol.

Yoga enfants

Pratique ludique où l'enfant va développer sa motricité, renforcer son corps, apprendre à se relaxer et améliorer sa concentration.

Lundi, de 17h à 17h45 (pour les 4-6 ans)

Lundi, de 17h45 à 18h30 (pour les 7-10 ans)

Tarif C1 (cf. p. 8)

Stages découvertes

Dans le courant de l'année des stages vous seront proposés. Prochainement : *communication relationnelle* (le 24/11/18), *musicothérapie*, *yoga parents/enfants*, etc.

Pour la programmation voir le site internet

LES ENFANTS S'ORGANISENT...

Les aventuriers

Avec les 6-10 ans. Des animations et un conseil d'enfants pour échanger et décider des activités à faire, avec l'aide des animateurs et des parents qui le souhaitent.

Mercredis après-midi et vacances scolaires

Tarifs en fonction du quotient familial (cf. p. 8)

Horaires sur le site internet



LES JEUNES SE CONSTRUISENT...

Plateforme

La *Plateforme* propose aux adolescents (11-13 ans) de découvrir des activités ludiques, culturelles, sportives et numériques. Pour les 14-15 ans, la *Plateforme* accompagne les jeunes dans la construction de leurs loisirs (camps, sorties, activités, etc.).

Mer. et sam. après-midi et vacances scolaires
Tarifs en fonction du quotient familial (cf. p. 8)
Horaires sur le site internet

Labo'Son

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

Jours et horaires sur le site internet



Atelier 2 roues

Vous avez entre 14 et 25 ans, vous désirez apprendre les rudiments de la mécanique et vous équiper. Avec cet atelier, les deux roues n'auront plus de secret pour vous. Des temps de prévention routière sont organisés, ainsi qu'un accompagnement au passage du permis AM.

Samedi, de 14h30 à 16h30

Animateurs et jeunes citoyens

Vous avez entre 16 et 25 ans et vous souhaitez découvrir le milieu associatif, les métiers de l'animation (accueil stage, aide financière). Nous accompagnons également dans la construction de projets individuels et collectifs (sorties, voyages, juniors associations, etc.).

Mais aussi : Coup de pouce aux collégiens (cf. p.5), Un oeil sur l'actu et Sel'Filles (cf. p.4)

LES FAMILLES TISSENT DES LIENS...

Bento'Co

Découvrir des recettes à plusieurs, réaliser des plats équilibrés, rapides, pas chers ... et repartir avec.

Le 2^e mercredi du mois, de 9h 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^{er} rencontre : Soirée Youtube , vendredi 12 oct.

Gazouillis créatifs

Papa ou maman, vous avez développé votre créativité! Venez la partager (crochet, jeux d'éveil, etc.) Ou vous allez devenir parents, venez profiter de ces expériences.

Un lundi sur deux, de 14h à 16h

Mais aussi : P'tit d'èj des familles, Accompagnement à la scolarité et Coup de pouce aux collégiens (cf. p. 5), Yoga enfants (cf. p. 6),

Réseau parents solidaires

Réseau d'entraide sans réciprocité pour les parents qui souhaitent trouver des solutions de garde alternative.

Le 2^e samedi du mois, de 12h à 13h30
un repas partagé pour se rencontrer

Arpentage des Piafeurs

Être père ou mère et consacrer du temps à des lectures est difficile. Lire à plusieurs, c'est plus rapide et plus riche d'enseignement.

Pour la programmation voir le site internet



Retrouvez toute notre actualité sur alleverte.centres-sociaux.fr

INFOS PRATIQUES

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

Jours et horaires d'ouverture

(hors vacances scolaires) :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fermé	Fermé	9h-12h	9h-12h30	9h-12h30	10h-12h
14h-18h	14h-18h	13h30-18h	14h-18h	14h-18h	14h-19h (Espace jeunes)

Reprise des activités

Enfance - jeunesse : mercredi 5 septembre

Autres : à partir du lundi 24 septembre (sauf activités irrégulières)

Documents à fournir

- Justificatifs : • quotient familial CAF ou MSA, ou dernier avis d'imposition (ou non imposition)
- indemnités et prestations diverses
- Certificat médical pour certaines activités (cf. tableau activités)

Montant de l'adhésion 2018/2019

Individuelle :

- 11 € (1 adulte avec ou sans enfants de moins de 16 ans)
- 5,50 € (pour les 16/25 ans, chômeurs, bénéficiaire du RSA, QF < 500 €)

Associative : 60 €

Tarifs des activités

Multipliez 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)									
Coefficient multiplicateur	0,0112	0,0176	0,0441	0,0574	0,0772	0,0938	0,1048	0,1215	0,0508	0,00607
QF 320 Minimum appliqué	3,60 €	5,70 €	14,20 €	18,40 €	24,80 €	30,10 €	33,60 €	38,90 €	16,30 €	2 €
QF 2100 Maximum appliqué	23,60 €	37 €	92,70 €	120,60 €	162,20 €	197 €	220,10 €	255,20 €	106,70 €	8,50 €
Exemple avec un QF de 1053	1053 x Coefficient multiplicateur									
	11,80 €	18,60 €	46,50 €	60,50 €	81,30 €	98,80 €	110,40 €	128 €	53,50 €	6,40 €

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

Modes de paiements acceptés

Chèques bancaires, Chèques vacances, Coupons sport et Espèces (pas de Carte Bancaire).

