

ATAILIERS

Enfants - Adultes

SOCIO CULTURELS

SAISON
2023
2024



Dans différentes
communes...

Beaulieu-
sur-Layon

Bellevigne-en-Layon

Terranjou

Aubigné-
sur-Layon



Marche nordique

Tricot

Couture

Multisports

Dessin

Pastel

Chorale

Yoga

Les Mômes enchantés

Réveil musculaire

Peinture à l'huile

Gym d'entretien

Qi qong

Vannerie

Bricol'âge

Théâtre

02.41.54.06.44 (Accueil)

Centre Socioculturel des Coteaux du Layon - Thouarcé

 Centre Socioculturel des Coteaux du Layon

accueil@centresocial-coteauxdulayon.fr / www.habitants-associes.fr

POURQUOI DES ATELIERS ?

Le Centre Socioculturel des Coteaux du Layon est une association d'animation de la vie sociale et culturelle permettant aux habitants d'exprimer, de concevoir et de réaliser leurs projets.

Nous accompagnons les idées, les envies et les besoins des habitants depuis plus de 40 ans. Ainsi, depuis de nombreuses années, nous proposons des ateliers socioculturels aux habitants de nos communes (Aubigné sur Layon, Beaulieu sur Layon, Bellevigne en Layon et Terranjou).

Dans quel but ? Vous permettre de découvrir, d'apprendre, de vous détendre, de partager, de s'évader, de se rencontrer et d'animer notre territoire.

Ces ateliers naissent dans la volonté d'habitants qui veulent découvrir ou pratiquer. Nous les accompagnons et organisons l'activité avec un intervenant bénévole ou rémunéré.

Nous essayons d'adapter les propositions aux besoins, repérés ou exprimés des habitants, en privilégiant les activités animées par des bénévoles et des animateurs du territoire. **Vous avez des envies de loisirs ? Venez-nous le faire savoir, nous verrons nos possibilités de mise en œuvre et d'accompagnement.**

Quelques changements pour la saison 2023-2024

Cette année, la plupart des ateliers proposés en 2022-2023 sont reconduits.

Vous trouverez également des **NOUVEAUTES** : Chante avec moi, Multisports adultes.

ATELIERS PONCTUELS

Depuis quelques années, nous constatons que vous n'avez pas toujours envie de vous engager à l'année, mais plutôt de faire **des ateliers ponctuels pour découvrir, essayer, vous initier...** Dernièrement, nous vous avons proposé des découvertes de : Yoga du rire, sophrologie, laine feutrée, écriture, linogravure....

Nous souhaitons renouveler ces expériences et développer ces ateliers ponctuels !

À venir dans les prochains mois **NOUVEAUTES** : **Atelier généalogie, stages de dessin, atelier Haiku...** Faites nous part de vos envies !

À l'heure de la rédaction de ce programme, des lieux et horaires d'ateliers sont encore indéfinis. Merci de nous contacter pour vous faire confirmer ces informations.

Toutes nos actualités sont visibles sur notre site internet
et notre page Facebook



SOMMAIRE



Ateliers proposés par des habitants, bénévoles du Centre Socioculturel

● Bricol'âge	Page 4
● Couture à la machine (adolescents et adultes)	Page 4
● Du fil, des aiguilles (adolescents et adultes)	Page 4
● Pastel	Page 5
● Théâtre	Page 5
● Tricot	Page 5
● Vannerie	Page 6

Ateliers proposés par des intervenants

● Les Mômes enchantés (parents/enfants) NOUVEAU	Page 6
● Chorale	Page 6
● Dessin (adultes, ados et enfants)	Page 7
● Gym d'entretien	Page 7
● Marche nordique	Page 8
● Multisports (enfants)	Page 8
● Multisports (adultes et seniors) NOUVEAU	Page 8
● Peinture à l'huile/ Aquarelle (adolescents et adultes)	Page 9
● Qi qong	Page 9
● Réveil musculaire	Page 9
● Yoga (adolescents et adultes)	Page 10

Les autres actions du Centre Socioculturel

Page 11

Modalités d'inscription

Page 12



BRICOL'ÂGE

(Début : Mardi 19 septembre).

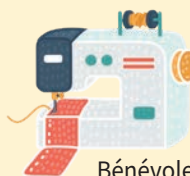
Mardi - Semaine paire - 14h30-16h30

Thouarcé - Salle du parc

Adulte
Seniors

Adhésion au Centre Socioculturel uniquement

Temps d'échanges et de partages autour de différentes techniques, vous pouvez venir avec des propositions d'activités. Les participants apportent du matériel en fonction des propositions. Ouvert aux débutants, comme aux confirmés.



COUTURE

A LA MACHINE A COUDRE

Adulte/Ados
à partir de 15 ans

Bénévole référente : Marie Claude DUFOUR

(Début : Samedi 23 septembre)

Samedi - Semaine paire - 9h30-12h

Rablay sur Layon - Salle du conseil (1^{er} étage de la mairie)

Adhésion au Centre Socioculturel uniquement

Prendre un temps pour partager la couture avec d'autres personnes. Chacune peut venir avec une idée précise, ou participer à un projet collectif, mais à son rythme. Ce sera également l'occasion de partager vos astuces, vos savoirs. Ouvert à tous : Débutants et/ou confirmés ; Hommes/femmes. Venir avec sa machine à coudre, sa rallonge et son matériel de couture (fils, tissu, accessoires...)



DU FIL, DES AIGUILLES

Bénévole référente : Marie Claude DUFOUR

(Début : Lundi 18 septembre)

Lundi - Semaine paire - 20h-22h30

Rablay sur Layon - Salle du conseil (1^{er} étage de la mairie)

Adhésion au Centre Socioculturel uniquement

Apportez votre ouvrage ou vos projets composés de fil et d'aiguilles. Les échanges vous permettront de vous initier et/ou de progresser : Tricot, crochet, broderie, raccommodage... C'est un lieu de rencontre et de convivialité ! Ouvert à tous : Débutants et/ou confirmés ; Hommes/femmes.

Adulte/Ados
à partir de 15 ans



PASTEL

Adulte

Bénévoles référentes : Mme Raymond et Mme Langlois
(Début : Jeudi 21 septembre)

Jeudi - Semaine paire - 14h-17h
Thouarcé - Salle du Parc

Adhésion au Centre Socioculturel uniquement

En petit groupe, dans une ambiance chaleureuse et décontractée, venez partager votre savoir et vos envies de découvrir le pastel. Utiliser cette petite craie comme un crayon, frotter avec votre doigt sur le papier, superposer les couleurs pour obtenir une création très vivante. Venez avec votre matériel (papier, crayons et craies pastel...). Ouvert aux débutant(e)s, comme aux confirmé(e)s.



THEATRE ADULTES

Adulte

Bénévole référente : Laëtitia KAHN
(Début : Mercredi 23 août)

Mercredi - 20h-22h
Thouarcé - Salle du Parc

Adhésion au Centre Socioculturel uniquement

La troupe de théâtre des ateliers socioculturels fera ses représentations en Octobre 2023. La troupe est complète pour la rentrée, mais si le théâtre vous tente, on vous accueille à partir de Novembre !

Représentations
"Soirée Pyjama !"
au Pôle culturel
13, 14, 15, 20
et 22 octobre 2023



TRICOT

Adulte
Seniors

Bénévoles référentes : Mme Le Floch et Mme Massicot
(Début : Jeudi 28 septembre)

Jeudi - Semaine impaire - 14h30-17h30
Thouarcé - Salle du Parc

Adhésion au Centre Socioculturel uniquement

Vous voulez passer un après-midi convivial ? Venez nous rejoindre à l'atelier tricot, avec votre laine et vos aiguilles. Dans la bonne humeur, venez échanger votre savoir et réaliser des modèles personnels ou tricoter pour des associations locales (bonnets pour bouteilles de Smoothies, bonnets et layettes pour grands prématurés...) autour d'un café/thé. Possibilité de faire d'autres ouvrages (crochet...). Ouvert à tous : Débutants et/ou confirmés.



VANNERIE TRESSAGE D'OSIER

Adulte
Seniors

(Début : Lundi 2 octobre)

**Lundi - 14h-18h : 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre,
8 janvier, 5 février, 4 mars, 8 avril, 6 mai et 3 juin**

Thouarcé - Salle du Parc

90 € de fournitures + Adhésion au Centre Socioculturel

L'atelier est basé sur l'échange de savoir-faire entre participants, création d'un objet à partir d'osier à chaque séance. Chacun va à son rythme dans la fabrication et dans son apprentissage. Matériel à apporter : un sécheur, un vaporisateur, un torchon de 1,50 m de long, une pince à linge, un poinçon, 1 poids de 2 ou 5 kg, 50 cm de gros élastique rond.

Ateliers proposés par des intervenants



LES MÔMES ENCHANTES

Animatrice : Caroline SALVI - (Début : fin octobre)

1 mercredi matin par mois

- 9h30-10h30 pour les 0-3 ans
- 10h45-11h45 pour les 4-5 ans

Thouarcé - Salle Les Petits Bouchons

60 €/an (10 séances) + Adhésion au Centre Socioculturel

Un atelier mensuel pour prendre un temps musical avec son enfant. Séances de découvertes et de partage autour du son, de la musique et de la voix. Découvertes de comptines, de chants dans différentes langues. Temps de relaxation sonore en fin de séance.

Atelier parents/
enfants (0-5 ans)

NOUVEAU



CHORALE LES LORELEI

Animatrice : Caroline SALVI - (Début : Mercredi 20 septembre)

● **Mercredi - 20h-22h**

Martigné Briand - Salle des acacias (*sous réserve*)

175 € + Adhésion au Centre Socioculturel

Chœur de femmes, reprises rétro-actuelles a capella et avec pistes musicales. Tous niveaux accueillis dans la joie et la bonne humeur. Une expérience musicale collective, à la découverte de votre couleur vocale.

100% femmes
À partir de 18 ans

Ateliers proposés par des intervenants

DESSIN

Animatrice : Paula COSTA

Enfant
À partir de 7 ans 1/2
Adulte/Ados

● Thouarcé - Salle des Douves

(Début : Mercredi 20 septembre)

Mercredi - Semaine paire

- **Enfants/Ados : 15h45-17h45**

- **Adultes : 18h-20h**

● Rablay sur Layon - Salle de la Mairie (1^{er} étage)

(Début : Mercredi 27 septembre)

Enfants/Ados/Adultes :

Mercredi - Semaine impaire - 16h-18h

Enfant 130 €/an - **Adolescent** 150 €/an - **Adulte** 180 €/an +
Adhésion au Centre Socioculturel



Vous êtes passionné de dessin ? Vous avez envie de découvrir ? Venez apprendre avec Paula, certifiée par un professeur des Beaux Arts (José Del Castillo), à maîtriser le dessin sur support papier. Vous découvrirez les différents outils : fusain, crayon, pinceau, plume métallique, stylo-plume, encre de chine, dessin de traits d'aquarelle, ainsi que différentes techniques : ombre/lumière, dégradé, estompe et hachures, croquis, dessin à vue, dessin créatif et illustration, volume, perspective, expression et mouvement. Ouvert aux débutants comme aux confirmés.



GYM D'ENTRETIEN

Animatrice : Marie SAGET

(Début : Jeudi 21 septembre)

Jeudi - 15h15-16h15

Martigné Briand - Salle de sport "Girond'o" (*sous réserve*)

75 € + Adhésion au Centre Socioculturel

Le concept de la gymnastique d'entretien (cours avec musique) permet de combiner cardio (à l'aide de petites chorégraphies), renforcement musculaire, exercices de mémoire et d'équilibre, étirements et stretching avec du matériel comme haltères, élastiques, ballons, bâtons... Dans une bonne ambiance !

Adulte
Seniors

Ateliers proposés par des intervenants



MARCHE NORDIQUE

Adulte

Matinée découverte ouverte à tous, le vendredi 8 septembre à 9h30, RDV au stade de foot de Thouarcé.

Animatrice : Marie SAGET

(Début : Vendredi 8 septembre)

**Vendredi - Semaine paire - 9h30-11h30
Thouarcé et ses alentours**

125 € (location bâton incluse) + Adhésion au Centre Socioculturel

C'est une activité ouverte à tous, qui permet de travailler 85 % à 90 % des muscles du corps dans des décors sympas et une bonne ambiance ! C'est un sport complet, non traumatisant, accessible à tous.



MULTISPORTS ENFANTS

Enfant
3-8 ans

Encadrement : Un éducateur sportif et un animateur socioculturel du Centre Socioculturel.

(Début : Samedi 23 septembre)

**Samedi - Champ sur Layon - Salle de sports
9h30-10h15 / 10h30-11h15**

3 € la séance (inscription au cycle entier) + Adhésion au Centre Socioculturel

Thème du 1^{er} cycle du 23 septembre au 21 octobre 2023 : Jeux et ballons.

Inscriptions possibles depuis le 28 août pour le premier cycle uniquement.

Permettre aux enfants de faire une activité sportive adaptée, de découvrir une pratique sportive diversifiée et innovante. Différents cycles thématiques seront proposés aux enfants : jeux de raquettes, d'opposition, jeux d'adresse... Une occasion de se dépenser, de rencontrer de nouveaux copains, de découvrir en s'amusant !



MULTISPORTS ADULTES

Adulte
Seniors

Animatrice : Margaux Obligis

(Début : Mardi 19 septembre)

**Mardi - 10h-11h
Champ sur Layon - Salle de sports**

75 € + Adhésion au Centre Socioculturel

Vous souhaitez poursuivre ou reprendre une activité physique et ludique de manière adaptée à vos besoins ? Venez vous essayer à des séances de multisports adultes/seniors. (Exemples : Kin Ball, Tir à l'arc, Volley, Badminton, Basket-Ball, Football, Tennis, Sarbacane...)

NOUVEAU

Ateliers proposés par des intervenants



PEINTURE A L'HUILE/ AQUARELLE

Adulte/Ados
À partir de 16 ans

Animatrice : Caroline BOULY

(Début : Mercredi 27 septembre)

Mercredi - 14h-16h30 : 27/09, 4 et 18/10, 8 et 22/11, 6/12/23, 10 et 24/01/24, 7 et 21/02, 13 et 27/03, 10/04, 15/05 et 29/05, 5/06/23

Thouarcé - Salle du parc

215 € par an ou 75 € le trimestre + Adhésion au Centre Socioculturel

Vous désirez découvrir et apprendre **la peinture à l'huile ? L'aquarelle ? Le monde des couleurs ?** Dans la convivialité, en petit groupe et à votre rythme, rejoignez l'atelier de Caroline, passionnée et diplômée de l'école des arts décoratifs. Peindre un paysage, des personnages peut se révéler passionnant. L'important est de trouver sa créativité. Séance de découverte possible.



TAI GONG

Animatrice : Claudine PINIER

(Début : Lundi 18 septembre)

Adulte
Seniors

Lundi 14h -15h15 - Faye d'Anjou - Salle des fêtes

75 € par an + Adhésion au Centre Socioculturel

Une gymnastique douce énergétique faisant partie de la médecine traditionnelle chinoise. C'est un antidote au stress et à la fatigue.



REVEIL MUSCULAIRE

Animatrice : Claudine PINIER

(Début : Mardi 19 septembre)

Adulte
Seniors

- **Mardi - 9h15-10h15 - Faye d'Anjou** - Salle des fêtes
- **Mardi - 10h45-11h45 - Martigné Briand** - Salle Girond'o (*sous réserve*)

75 € par an + Adhésion au Centre Socioculturel

Le réveil musculaire, permet de s'entraîner en douceur sans réclamer un effort violent. Cette pratique apporte confort, tonicité et détente à notre corps. La séance peut se dérouler avec ou sans musique, du matériel peut être utilisé, ballons, élastiques, balles...

Ateliers proposés par des intervenants



YOGA

Animatrice : Patricia BRACH

(Début : lundi 18, mardi 19 septembre)

● **Champ sur Layon** - Salle de danse
Lundi - 9h45-10h45 et 18h30-19h30

● **Thouarcé** - Salle annexe du Layon
Lundi - 11h15-12h15

Mardi - 10h30-11h30 (sous réserve) et 19h-20h

200 €/an (1 cours/semaine avec accès à zoom)


350 €/an (2 cours/semaine avec accès à zoom, tarif couple)


+ Adhésion au Centre Socioculturel

Faire du yoga pour un besoin de confort, de bien-être, d'améliorer sa santé physique, mentale et spirituelle et notre façon de vivre avec soi et les autres ? Au-delà, de cet aspect, ce que chacun peut découvrir c'est que le yoga est une voie de sagesse et de spiritualité qui convient à tous. Prévoir d'apporter un tapis de sol, un coussin très ferme, une sangle et un plaid (relaxation).

Adulte/Ados
À partir de 16 ans

D'autres RDV à retrouver tous les mois...

●  **Repair Café** : Tous les troisièmes samedis du mois (16/09, 21/10, 18/11, 16/12, 20/01, 17/02, 16/03, 20/04, 18/05, 15/06), rendez-vous au Repair Café ! Un moment convivial d'échange de savoirs, de partage de compétences pour apprendre et réparer vos appareils dans une ambiance conviviale ! Les nouveaux bénévoles sont également les bienvenus !
Je t'as ? Pas question !

●  **Des balades à pied** : Retrouvez-nous **les vendredis matin** pour un temps de marche à pied (8-10 kms) dans nos jolies communes des Coteaux du Layon. Ouvert aux débutants, comme aux initiés. Sur inscription.



1/09, 13/10, 10/11, 8/12, 12/01, 02/02, 15/03, 12/04, 17/05, 07/06, 05/07.



Agir Local



: Le collectif Agir local se réunit régulièrement pour développer des ateliers et mettre en valeur les initiatives locales autour de la transition écologique, de la consommation locale, du circuit court... Des ateliers faire soi-même sont régulièrement proposés.

Vous n'avez pas trouvé l'atelier qui vous tentait ? Vous avez d'autres envies ? Faites-nous savoir, vous n'êtes pas peut-être pas seul à avoir envie de cela.

LES AUTRES ACTIONS DU CENTRE

à découvrir...

**Fête des possibles
le 30 septembre 2023**

Ces ateliers sont proposés tout au long de l'année...
Mais le Centre Socioculturel propose
d'autres actions tout au long de l'année...

Restez informés...

www.habitants-associes.fr

f Centre Socioculturel des Coteaux du Layon

LES PETITS RENDEZ-VOUS
MARS-JUILLET 2023

Des animations pour tous les âges. Pour se retrouver, partager, échanger

FRANCE SERVICES DES COTEAUX DU LAYON
Mairie de Coteaux du Layon, Département de Maine-et-Loire, Région de Pays de la Loire

Les services du quotidien
Pour tous
près de chez vous

France Services :
Aide et accompagnement dans vos démarches administratives. Permanences des partenaires

ATELIERS - PROJETS - PARTAGES

OUVERTURE D'UN HANGAR DE BRICOLAGE* POUR LES HABITANTS
Coteaux du Layon

*Nous cherchons à récupérer des outils et machines pour aménager et équiper le hangar

Un espace de bricolage à investir pour bricoler ensemble

ANIMATION JEUNESSE
du 3 juillet au 1^{er} septembre 2023

11-17 ans
Mardi de 14h à 17h

FOOD

Des animations pour les jeunes à partir de la 6^{ème} : Sorties, stages, accompagnement de projets...

"BIEN VIEILLIR ÇA S'APPREND"
ANIMATIONS SENIORS

JUIN ET JUILLET 2023

Des actions pour les personnes de 60 ans et +

Famille
AVRIL À JUILLET 2023

pour tous
jeunes parents
beaux bébés
et jeunes enfants

Des actions à partager en famille : avec son enfant, son adolescent, ses petits-enfants

Vous avez des envies ? Des besoins ? N'hésitez pas nous en faire part, nous sommes à votre écoute !

Relais Petite Enfance
Service de référence du jeune enfant pour les parents et les professionnels

Maître Garderie Les Petits Bouchons
Nourriture saine et plaisir de 2 ans à 4 ans

Accueil de Loisirs ses mercredis BelleVigne-en-Layon
6 à 12 ans

Des actions pour les tous petits et les enfants

MODALITES D'INSCRIPTION



- Possibilité de faire **une séance de découverte gratuite...**
 - Fiche d'inscription à compléter (disponible à l'accueil, auprès des animateurs et sur notre site internet) à donner à l'animateur ou à l'accueil, accompagné de votre règlement.
 - **Adhésion individuelle** au Centre Socioculturel de **5€ à régler** (ou 10€ pour une adhésion familiale) en plus du tarif de l'atelier (valable de septembre 2023 à août 2024 sur toutes les activités du Centre).
- Règlement à réaliser en début de saison. En cas de besoin, possibilité de paiement en 3 fois. Mode de règlements acceptés : Espèces, chèques, ANCV...
- Aucune réduction pour les membres d'une même famille, réduction possible de 10 % pour les demandeurs d'emploi (justificatif demandé). En cas de besoin, nous pouvons échelonner vos règlements. Aucun remboursement possible.

Afin que ces activités restent un moment agréable pour chacun, nous faisons appel à votre engagement...

En effet, parce que vous faites partie d'un groupe... Parce que les animateurs, qu'ils soient salariés ou bénévoles, se déplacent...préparent des séances... nous vous invitons à être réguliers et assidus dans vos présences.

Pour plus d'informations, merci de contacter l'accueil du Centre Socioculturel ou notre site Internet. **Les dates de démarrage et les lieux ayant pu être modifiés.**

02.41.54.06.44 (Accueil)

Centre Socioculturel des Coteaux du Layon - Thouarcé

 Centre Socioculturel des Coteaux du Layon

accueil@centresocial-coteauxdulayon.fr / www.habitants-associies.fr

À la découverte d'une association du territoire



TRANSVERSALE

Ensemble vocal

Répertoire de chants du monde

Tous les mardis de 20h à 22h
(hors vacances scolaires)

à l'Espace du Mail à Rablay sur Layon

Reprise des répétitions

Mardi 5 septembre 2023

(Essais gratuits tous les mardis de septembre)

Contact et renseignements **06 70 84 32 13**

Rejoignez-nous sur Facebook ou sur le forum des associations le 9 septembre à Faye d'Anjou.