

**CENTRE SOCIOCULTUREL
INTERCOMMUNAL
PIERRE MENDES FRANCE**

2022-2023

JEUNESSE **SÉNIORS**

ENFANCE **FAMILLE**

CHANTIER

ACCUEIL

ACCÈS

AUX DROITS

ACTIVITÉS

SOCIOCULTURELLES



www.csipmf.fr

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES 2022-2023.

C'est bien le prétexte qui nous conduit chaque année à imprimer cette brochure. Pour bien préparer la rentrée, vous retrouverez la liste des activités qui vous sont proposées par le CSIPMF et ses partenaires, activités destinées à toutes et tous, enfant ou sénior, avec une nouveauté suite à la demande de nombreuses personnes, une meilleure adaptation des activités destinées aux « adultes », c'est-à-dire aux 30-60 ans.

Il s'agit dans ce qui suit d'agir avec les autres, sans oublier son propre bien-être, au sein de la collectivité, afin de développer par interaction ses propres compétences, ses propres capacités ou connaissances, dans une ambiance de loisir et de convivialité.

Ces propositions entrent toutes dans le cadre de notre nouveau projet social, lui-même issu des diverses consultations auxquelles vous avez pu participer précédemment. Elles respectent toutes, de ce fait, nos valeurs, dont la principale est de répondre aux besoins que vous avez exprimés.

Faire de toutes et tous des citoyens actifs dans notre territoire, avec notre soutien, voilà la visée optimale vers laquelle nous souhaitons tendre, ensemble.

L'équipe du CSIPMF, avec ses partenaires, est mobilisée pour vous accompagner dans de nombreux domaines, décrits dans cette brochure. Bien sûr le chapitre « accès aux droits » en est la meilleure représentation. Mais aussi « accompagnement numérique » et aide au retour à l'emploi par le biais du « chantier d'insertion ». Ou encore, de nombreux projets en cours nous font progresser vers l'Économie Sociale et Solidaire. Recyclage, respect de l'environnement, font maintenant partie de nos préoccupations au quotidien.

Être citoyens dans la collectivité et sur notre planète ...

Bonne lecture, et allons de l'avant sur toutes ces thématiques ...

Georges TOMPOWSKY
Président du CSIPMF



UN CENTRE SOCIAL AGRÉÉ PAR LA CAF DEPUIS 1985

Les centres sociaux sont des équipements de proximité d'animation de la vie sociale qui reposent sur une dynamique de mobilisation des habitants et sur des interventions sociales. Leurs finalités s'identifient autour de 3 axes :

- l'inclusion sociale et la socialisation des personnes,
- le développement des liens sociaux et la cohésion sociale sur le territoire,
- la prise de responsabilité des usagers et le développement de la citoyenneté de proximité.

Les interventions du CSIPMF sont organisées en 3 pôles thématiques reliés par une mission d'Animation de la vie sociale.

Pôle Enfance/Jeunesse : actions périscolaires, extrascolaires et accueil Jeunes.

Pôle Parents/Seniors : accompagnement à la parentalité, animations seniors.

Pôle Développement Local : chantier d'insertion.

L'animation de la vie sociale représente le cœur du projet du centre social.

Elle a pour objectif l'accueil du public, le développement des espaces de rencontres et la coordination des acteurs. Pour cela, le CSIPMF met en œuvre :

- Un accueil, incontournable et central.
- Des actions collectives axées sur la mobilisation, la rencontre et le lien social.
- Le soutien aux initiatives locales.

**Venez donner votre avis, construire
des nouveaux projets
avec ce collectif...**

Toutes les actions du CSIPMF sont élaborées par des commissions, instances techniques de collaboration. Ces commissions sont chargées du bilan et de l'évaluation et sont composées d'un référent du CA, d'adhérents, de salariés, de partenaires. Vous êtes tous invités à y participer afin que les projets développés correspondent au mieux à vos besoins.

**Nous avons réécrit
le projet social du CSIPMF
(voir plus de détails p. 17).**

**Venez nous rejoindre sur les rencontres
prévues dès septembre pour construire
les futures actions.**



INFOS

ACCÈS AUX DROITS

L'accueil est un le cœur névralgique du centre social : c'est le premier contact des habitants avec l'association, et c'est aussi le réceptacle de toutes vos demandes.

Les services disponibles

- Inscriptions aux activités socioculturelles, aux accueils de loisirs et de façon générale à toutes les activités du CSIPMF
- Adhésion au CSIPMF
- Réservation et récupération des clés de certaines salles municipales
- Aide aux démarches administratives (CAF, Pole Emploi, CARSAT, Impôts...)

L'accueil joue un rôle général d'information sur nos activités et celles de nos partenaires. Afin de mieux répondre à votre demande, il facilite également l'orientation vers un secteur particulier du Centre Social (Enfance, Jeunesse, Famille...).

La mission d'accueil au sens premier est centrale, c'est pourquoi des espaces spécifiques d'accueil sont proposés, voir ci-contre.

Le Café des séniors

Un lieu de contacts et d'échanges les **lundis matin de 9 h à 11 h 30** au CSIPMF.

Vous pouvez rencontrer d'autres séniors, échanger sur les questions de la vie quotidienne. Un binôme de bénévoles vous accueille dans une ambiance conviviale autour d'un thé ou café.

En lien direct avec les partenaires du réseau séniors, ils peuvent vous informer, vous orienter ou vous conseiller sur les problématiques des +60 ans : préparer sa retraite, les aides à domicile...

Le café des parents

Un moment convivial pour se rencontrer et échanger autour d'un café, d'un thé...

Les jeudis de 9 h à 11 h 30
Ancienne école des Filles, SQLP

Des sujets abordés avec et par les parents en fonction des besoins et attentes du moment : l'alimentation, l'autorité éducative, la scolarité...

Atelier informatique



Horaires d'accueil

Du lundi au samedi 9h - 12h

(samedi hors vacances scolaires)

Mercredi, jeudi

et vendredi 14h - 18h

Permanences administratives

Compte tenu de la réorganisation des services publics et de la mutation vers des démarches sur internet, vous êtes de plus en plus nombreux à décrire vos difficultés pour faire vos démarches (déclaration d'impôts, demande APL ou prime d'activité, pointage Pôle Emploi ou RSA, dossier retraite...).

Ces permanences peuvent vous permettre de réaliser vos démarches administratives. Vous y trouverez :

- Une possibilité de réaliser vos démarche en autonomie : ordinateur, photocopieur...
- Des Informations concernant les partenaires : CAF, CPAM, CARSAT, MSA, Pôle Emploi.
- Une possibilité d'orientation et de prise de rendez-vous avec les partenaires pour les dossiers complexes.
- Un accompagnement aux démarches administratives numériques.

Permanences juridiques

Pour obtenir gratuitement des conseils et des réponses à vos questions juridiques en matière de droit social. La permanence juridique permet de vous informer et de faire un point sur toute difficulté juridique ou administrative, de prendre connaissance des démarches à entreprendre et des différentes procédures.

Information effectuée par un juriste :

- Droit du travail.
- Droit de la sécurité sociale (CAF, CARSAT, CPAM...).

Tous les samedis matin sur RDV.

Gratuit et anonyme

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9 h 30 à 12 h	Permanence Administrative St-Quentin-la-Poterie	Permanence Administrative St Laurent-la-Vernède	Permanence Administrative St-Quentin-la-Poterie	Permanence Administrative Montaren	Sur RDV St-Quentin-la-Poterie	Permanence Juridique St-Quentin-la-Poterie
14 h à 18 h				Permanence Administrative St-Quentin-la-Poterie		

Café des séniors



ACCOMPAGNEMENT ET NUMÉRIQUE



Un lien privilégié avec les organismes sociaux et avec la Maison France Service Itinérante

La CAF

Le CSIPMF est labellisé Relais CAF. Vous pouvez donc être accompagné concernant vos demandes d'Allocation Logement (APL), de Revenu de Solidarité Active, et de toutes les Allocations Familiales.

La CARSAT

Elle a missionné le CSIPMF pour mettre en place un « guichet concerté ». L'objectif est de mieux vous accompagner dans la préparation de votre retraite : création de l'espace personnel CARSAT, récupération du relevé de carrière, accompagnement global sur la transition vie active/retraite.

Les services de l'Etat

Depuis un an, l'état nous a octroyé un poste de Conseiller Numérique. Vous pouvez venir à nos permanences pour demander une carte grise, déclarer les impôts, faire une démarche auprès de la sécurité sociale...

Les services sociaux du Conseil Départemental du Gard

Le CD30 attribue à tous les centres sociaux du département une mission de Premier Accueil Inconditionnel. Nous sommes en effet là pour répondre à toutes questions concernant les aides sociales et pour vous orienter au mieux en fonction de votre besoin.

La Maison France Service Itinérante

La Mutualité Sociale Agricole (MSA) peut vous accueillir sur la Maison France Service itinérante. Elle se déplace une demi-journée par mois dans toutes les communes de notre territoire sauf Montaren et St Quentin la Poterie.

Spécial Jeunes : le Point Information Jeunesse et Eurodesk

Labélisé depuis de nombreuses années comme Point Information Jeunesse, le CSIPMF propose également pour les - de 30 ans des informations concernant les dispositifs de mobilité européenne : ERASMUS, volontariat européen...

Un conseiller numérique à votre service



Le poste de Conseiller Numérique nous est encore attribué jusqu'en mars 2023. Venez en profiter pour vous former à l'utilisation de l'ordinateur, des tablettes, des smartphones....

Ateliers numériques

Groupe de 5/6 personnes
10 séances d'1 h 30 : 30 €

Thèmes au choix en fonction du niveau et des envies des participants .

Pour exemple :

Pratiquer mon ordinateur : configuration, sécurité, tri, nettoyage, ajouts de périphériques, de programmes

Pratiquer Internet et ma messagerie : découverte d'internet, sécurisation des achats, création d'une boîte mail, envoi, gestion des carnets d'adresse, utilisation des gestionnaires de mail, des agendas

Initiation Tablettes et Téléphones portables : paramètres, sécurisation, téléchargement d'applications, emails, carnets d'adresse, agenda, photos, utilité des mises à jour,

Démarches administratives en ligne : créer son compte AMELI, son espace sur le site ANTS (carte grise, permis...), récupérer son relevé de carrière sur le site de la CARSAT...

Planning des cours de la Rentrée du 12 septembre au 2 décembre 2022	
La Bruguière	Lundi de 9h30 à 11h
St Laurent-la-Vernède	Mardi de 9h30 à 11h
Sanilhac-Sagriès	Mardi de 15h30 à 17h
Serviers-et-Labaume	Mercredi de 10h à 11h30
Montaren	Jeudi de 10h à 11h30
St-Quentin-la-Poterie	Jeudi de 14h à 15h30 Spécial Tablettes Jeudi 16h à 17h30 Cours 30/60 Jeudi de 18h15 à 19h45

Prêts de tablette

Pour les enfants de CM1 et CM2

L'association les FRANCAS du Gard propose de prêter du matériel informatique pour les enfants de CM1 et CM2 qui n'en seraient pas équipés. Cela pour la durée d'une année scolaire. Cette action qui a pour objectif de permettre la continuité éducative en luttant contre la fracture numérique a été construite avec la CAF, le CD30 et l'Education Nationale.

Les Francas ont proposé au CSIPMF d'être structure Relais afin de diffuser ces outils. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Un accompagnement à la prise en main est également prévu.

Pour les séniors

La CARSAT LR nous a fourni 10 tablettes afin de sensibiliser les séniors à leur utilisation. Nous avons décidé de les mettre à disposition gratuitement pour une période de 6 mois en y associant une formation spécifique.

Si vous avez plus de 55 ans et n'avez pas de tablette, vous vous demandez si vous en auriez une quelconque utilité, vous n'êtes pas à l'aise avec ces outils numériques... contactez-nous, cette action est faite pour vous.

Aucun critère de revenu n'est requis, l'action s'adresse à un public éloigné du numérique via tablette quel qu'en soit le motif.

Mise à disposition gratuite pendant 6 mois - Formation 30 €

A la fin du cycle, la tablette peut vous être donnée en fonction des revenus.

Pack TABLETTE

6 mois de mise à disposition
+ 10 séances de formation, 30 €

Pour vérifier si la tablette à un intérêt pour vous, mais aussi avoir des conseils pour un investissement futur.

Démarrage du 1^{er} groupe dès septembre

ENFANTS



Les accueils de loisirs sans hébergement (ALSH) extrascolaire

Qui peut y participer ?

La CCPU a la compétence Enfance Extrascolaire et finance les ALSH. Tous les habitants de la CCPU peuvent donc y participer. Les ALSH sont organisés en 3 groupes :

- les lutins de 3 à 6 ans,
- les pirates de 7 à 10 ans,
- les préados de 11 à 13 ans

Où sont-ils organisés ?

- Pour les lutins, toujours à l'école maternelle de St Quentin la Poterie
- Pour les pirates, à l'école élémentaire de St Quentin la Poterie les mercredis, au CSIPMF pendant les vacances
- Pour les préados, dans la salle des jeunes au CSIPMF
- Au mois de juillet à l'école de St Laurent la Vernède, un ALSH pour les 3/11 ans est également organisé

Au mois d'août, l'ALSH prend des vacances dans les villages adhérents.

Pour quoi faire ?

Des jeux, des activités manuelles, des découvertes, des sorties....

Pendant l'année 2022-2023, les enfants profiteront des animations autour du thème « Mille histoires et un navire ».

Différentes formules possibles

Les mercredis : matin / matin avec repas / repas et après-midi / après-midi

Les vacances :

- Lutins : journée ou ½ journée sans repas
- Pirates et Préados : journée
- Obligation d'inscription au minimum 3 jours par semaine.

Horaires

L'accueil de Loisirs est ouvert de 7h30 à 18 h 30 - temps garderie de 7h30 à 8h30 et de 17h30 à 18h30, soumis à inscription et paiement de supplément de 50 cts pour la garderie.

Arrivée le matin : avant 9h30

Départ : à partir de 17h.

Inscription

Pour les mercredis : obligatoire avant le samedi midi précédent.

Pour les petites vacances : clôture 1 semaine avant le début des vacances.

Pour les vacances d'été : ouverture des inscriptions 6 semaines avant le début des vacances, clôture 2 semaines avant.



Nouveau : inscriptions en ligne possibles

Voir conditions à l'accueil et sur www.csipmf.fr

École publique St Quentin

Le Centre Social intervient pour le compte de la municipalité de Saint-Quentin la Poterie dans les écoles publiques : garderie du matin, animation du temps méridien, garderie du soir, TAPs.

Cantine : inscription obligatoire en deux temps

- Repas : Inscription et paiement en mairie ou via le site « Cantine de France »
- Temps d'animation du repas au CSI PMF. Inscription et paiement de l'adhésion (voir tableau) et du forfait périscolaire (entre 2 et 5 euros par an).

Bus Belvezet

Une navette est mise en place entre la commune de Belvezet et l'école publique de St Quentin la Poterie . Le centre social met à disposition un animateur dans le bus pour l'accompagnement des enfants. Pour bénéficier de cette navette, il vous faut être adhérent au centre social. De plus, vous devez préciser les jours d'utilisation à l'accueil du CSIPMF. Attention toute modification doit être communiquée au Centre Social et non au chauffeur de bus.

Les Activités périscolaires

École privée St Quentin

Les enfants de l'école privée participent comme ceux de l'école publique aux temps méridiens. Un animateur est également mis à disposition de l'école privée Sainte famille. Des animations sont proposées après le repas.

Les inscriptions sont soumises aux mêmes règles que pour l'école publique : voir colonne précédente.

École Vallabrix

Le centre social intervient également pour le RPI Saint-Hippolyte/Vallabrix dans la coordination des accueils de loisirs périscolaires (matin, midi et soir) mis en place à l'école de Vallabrix avec la mise à disposition d'une directrice et d'un animateur.

Les inscriptions à tous les temps périscolaires : matin, midi et soir passent par le site Cantine de France.

Quotient familial	Extrascolaire					Périscolaire	
	Journée*	1/2 Journée + repas*	1/2 Journée	Animation Périsco (forfait annuel)	Atelier Périsco 1h/sem	Garderie matin	Garderie soir
0 à 400	10,00 €	8,25 €	5,50 €	2 €	5 €	0,40 €	0,80 €
401 à 820	12,15 €	9,40 €	6,65 €	3 €	9 €	0,45 €	0,90 €
821 à 1500	14,40 €	10,50 €	7,75 €	4 €	13 €	0,50 €	1,00 €
+ de 1500	16,50 €	11,60 €	8,90 €	5 €	17 €	0,55 €	1,10 €

Tarifs activités enfance

* Une réduction de 2 € est appliquée pour les enfants dont le PAI signé par le médecin scolaire requiert que le repas soit fourni par les parents.

Accueil jeunes

Il est réservé aux plus de 11 ans (scolarisés au minimum au collège) jusqu'à 17 ans. L'arrivée et le départ à l'accueil jeunes sont libres sauf pour les sorties organisées.

Carte Ado 25 €/an + adhésion

Cet espace est ouvert tous les vendredis de 18 h 30 à 22 h 30 dans la salle des jeunes.

- Accueil jusqu'à 19 h 30
- Un repas (pique nique apporté par les jeunes ou repas préparé par les jeunes au CSI avec participation financière)
- Préparation des futurs projets (séjours sportifs, séjours à l'étranger, programmation des futures sorties, activités culturelles et sportives...)
- Activités culturelles, sportives ou jeux selon le choix des jeunes

Une fois par mois, des sorties sont choisies et organisées par les jeunes. Elles ont lieu soit le vendredi soir soit le samedi.

Commission jeunes

C'est un lieu d'échange organisé 3 fois par an. Nous invitons les jeunes, leurs parents, les membres du CA associés à la jeunesse, la CAF, la DDCS, la CCPU pour faire un point sur les actions réalisées et préparer les projets à venir.

Accueil 18/30 ans

Ils peuvent venir à l'accueil demander un rdv individualisé pour répondre au mieux à leurs besoins.

Un vendredi par mois, une soirée est prévu pour eux au CSI.

Nous pouvons les accompagner sur différents projets individuels ou collectifs en collaboration avec nos partenaires (CRIJ, la MLJ d'Uzès, CAF...).



Accompagnement personnel

- Convention BAFA avec le CSI.
- Venir faire un service civique au CSI.
- Demander des renseignements sur l'accès aux droits (APL, prime d'activité santé, problème de transport...).

Accompagnement professionnel

- Soutenir les jeunes dans leurs recherches de stages, de formations.
- Faire une immersion au CSI pour conforter un projet professionnel.

Accompagnement mobilité européenne

- Participation à des échanges de jeunes européens.
- Partir en volontariat européen (partir vivre à l'étranger gratuitement pour effectuer un volontariat culturel, sportif, écologique...). Une expérience de vie.



eurodesk



Séjour ski jeunes

Suite à l'écriture de notre dernier projet social, un nouveau pôle est en création : le pôle 30/60 ans. L'idée de ce pôle est de penser à soi sans culpabiliser, de se détendre, de prendre soin de soi avant de prendre soin des autres. Les 30/60 ans sont des personnes actives qui mêlent vie professionnelle et vie privée à 200 à l'heure. Elles s'oublient trop souvent car elles n'ont pas le temps. Elles ne peuvent pas faire garder les enfants. Les activités proposées ne correspondent pas à leurs horaires.

Nous avons commencé à réfléchir avec un petit groupe de bénévoles à comment répondre à leurs besoins. Vous pouvez encore nous rejoindre, vous serez les bienvenus. Voici les idées émises suite à notre dernière commission.

Sorties

Une fois tous les deux mois en alternant sortie sport et sortie culturelle. Lors des sorties à la journée, prévoir garderie ALSH (avoir deux paiements : seulement sortie ou paiement sortie et garderie)

- Sorties sportives (VTT, balade, randonnée journée, canyoning,...)
- Sorties culturelles (festival d'Avignon, cinéma, soirée cabaret, spectacles humoristiques et divers...)

Soirée à thème

Une fois par an. Prévoir colo en même temps pour les enfants au camping de St-Quentin et garde d'animaux à domicile. Week end 2 jours 1 nuit : thalasso, voyage, sortie œnologique, dégustation bières...)

Séjours

Deux fois par an. Prévoir réseau nounous.

- Atelier de partage de compétences.
- Tournois concours basés sur des jeux (pétanque...)
- Repas partagé.
- Soirée à thème (années 80, soirée blanche...)

Activités programmées

Cette année, nous avons déjà programmé :

- Peinture les mardis de 18 h 15 à 19 h 45.
- Cross - training les lundis de 12 h 15 à 13 h.
- Step les mardis de 12 h 15 à 13 h 15.
- Qi-Gong les jeudis de 12 h 15 à 13h 45.
- Yoga les vendredis de 12 h 15 à 13 h 45.
- Anglais les jeudis de 18 h 15 à 19 h 15.
- Numérique

Activités en projet

Rock, autour de l'alimentation, Pilates...

Événements sportifs ou culturels

Achats groupés et possibilité de paiements en plusieurs fois. Organisation du transport en collectif.

Cet été, l'équipe des 30/60 ans a animé une soirée du CSI Plage « Années 80 » qui a rencontré un gros succès avec plus de 200 entrées.

Commission 30/60

Mardi 4 octobre à 19 h
préparation du we à Amsterdam

Accompagnement à la Scolarité (CLAS)

Cette action permet d'accompagner les familles pour la scolarité de leurs enfants, de façon globale. Le CLAS n'est pas réservé uniquement aux enfants ayant de mauvais résultats scolaires. Il aborde d'autres aspects qui peuvent mettre en difficulté la scolarité des enfants : le collectif d'enfants (relations délicates), la prise de parole (timidité), le respect du cadre, des règles (la question de l'autorité...).

En 2022/2023, le CLAS s'appuiera sur le thème du développement durable.

Pourquoi ?

Pour l'enfant, une occasion de réinvestir ce qu'il a appris à l'école, de mettre en application différents apprentissages, de susciter son autonomie (mieux s'organiser, anticiper...), de prendre confiance en lui.

Pour les parents, un accueil, un espace d'information, de dialogue.

Où et Quand ?

Élémentaires

St Quentin la Poterie

Ancienne école des filles les lundis et jeudis de 16 h 45 à 18 h 15 (prise en charge dès la sortie des classes). Échange accompagnateurs et parents entre 18 h 20 et 19 h.

RPI La Capelle/Flaux/St Victor

Lieu à définir: les mardis de 17 h à 18 h 30.

Collégiens : les jeudis de 16 h 30 à 18 h 30 à St Quentin la Poterie.

Fête du CLAS animée par les enfants

Vacances en Famille

Venez préparer vos vacances en individuel ou en collectif.

Plusieurs possibilités : bénéficier d'aides financières en fonction des revenus et/ou accéder à des séjours abordables (ex : sur BSV, pour une famille de 2 parents et 2 enfants, avec un RFR-impôts annuel de max 43200 € : location d'un appartement au bord de la mer aux vacances de Toussaint pour 175 € la semaine). Accompagnement possible aux démarches administratives. Actions ouvertes à tout public : famille mais aussi seniors, jeunes adultes...

Le café des parents

Un moment convivial pour se rencontrer et échanger autour d'un café, d'un thé...

Les jeudis de 9 h à 11 h 30

Ancienne école des Filles

Des sujets abordés avec et par les parents en fonction des besoins et attentes du moment...

L'alimentation : faut-il donner un goûter ? Échanges entre pairs de bons plans pour bien manger avec un petit budget.

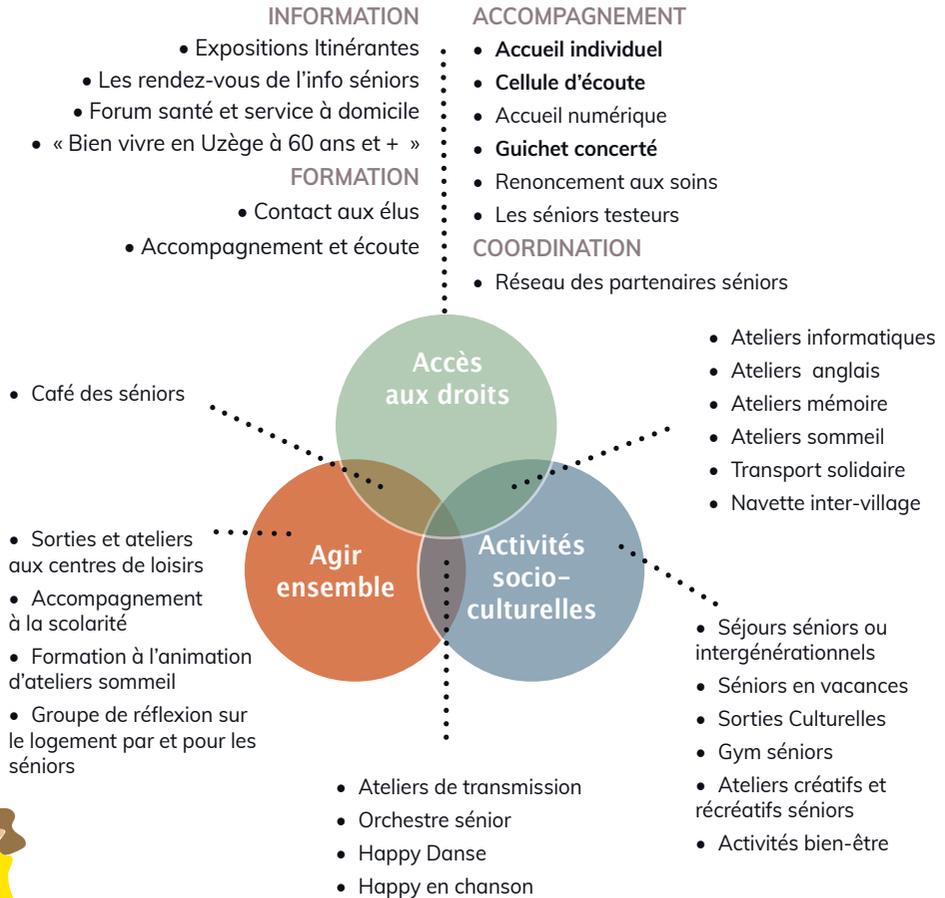
L'autorité éducative : est-ce-que je suis trop sévère ? Quelles sanctions adopter ?

La scolarité : le bilan de la rentrée, comment aider son enfant dans sa scolarité ? Comment réutiliser ce qu'il apprend par des jeux, de la cuisine ?...

Une rencontre avec un professionnel sur un thème sera organisée 1 fois/mois.



Trois sphères d'intervention



Commission Séniors

Vendredi 16 septembre 2022 à 14h

Venez construire avec nous
les interventions, les animations

SENIORS

Transport solidaire

Il s'agit d'un service d'entraide citoyenne qui permet la mise en relation de personnes en difficulté de mobilité et des chauffeurs bénévoles.

Les personnes doivent faire la demande auprès de leur mairie, au minimum 48h à l'avance.

Cette demande sera transmise au CSIPMF qui se chargera d'organiser le transport.

Transports pris en charge :

- Rendez-vous médicaux
- Rendez-vous administratifs
- Autres trajets (validés en fonction des situations exceptionnelles)

Ces transports ne doivent pas excéder 100 km pour un trajet aller.

Une participation financière sera demandée aux bénéficiaires en fonction de la distance à parcourir.

Le transport solidaire ne doit, en aucun cas, remplacer les services existants (VSL, VHL, taxi...)

Appel à conducteurs bénévoles

Le transport solidaire a besoin de chauffeurs bénévoles pour pouvoir fonctionner.

Si vous êtes intéressés, faites le savoir à l'accueil du CSIPMF.

Co-voiturage

Vous voulez pratiquer une activité au CSIPMF et vous êtes empêché pour un problème de mobilité? Le CSIPMF peut vous mettre en relation avec une autre personne qui participe à la même activité et qui pourrait vous faire bénéficier d'un co-voiturage.

Faites le savoir à l'accueil du CSIPMF.

Music Care

Expérimentation d'une méthode utilisée en centre antidouleur, à une pratique socioculturelle de prévention des douleurs du quotidien, de relaxation, pour prendre soins de soi, mieux gérer son stress, sa fatigue son sommeil.

Mercredi de 10h30 à 11h30,
Priorité aux +60 ans. 50€

Développement de nouvelles séances sur d'autres communes

Ateliers sommeil

Les échanges autour de la qualité du sommeil et de l'impact sur la santé, sur les relations sont récurrents. Sous le modèle de la formation « mémoire », nous allons organiser un réseau d'intervenants bénévoles pour définir avec les « experts » de la question, les méthodes d'intervention les plus adaptées aux demandes et aux besoins des seniors

Réunion Mobilité



Animations mémoire

Il n'y a pas une mémoire, mais bien des mémoires. À n'importe quel âge, vous pouvez améliorer vos capacités d'apprentissage et de mémorisation. Il suffit de comprendre le fonctionnement de la mémoire, découvrir les activités et les supports qui permettent de la solliciter, l'entretenir, l'améliorer, la stimuler, la cultiver, ...

Venez vous amuser au plus près de chez vous et cultiver vos mémoires, ...
1 session : 6 séances d'une heure avec l'intervention de bénévoles formés.

La Bastide d'Engras
mercredi de 10h30 à 11h30

Montaren et St Médiars
mercredi de 16h15 -17h15

St Victor des Oules
mardi de 15h à 16h

St Quentin la Poterie
mardi de 9h30- 10h30

*Plus d'informations
sur les ateliers
et inscriptions
au CSIPMF*

*Développement de nouvelles séances
à Sanilhac et Sagriès en janvier.*

Animation mémoire Montaren

Animations Souvenirs

Dans la continuité des animations mémoire de nouvelles propositions à la rentrée.

Atelier d'écriture

Un accompagnement pour tous ceux qui souhaitent se lancer dans l'écriture de leurs mémoires ou des mémoires d'un village pour les transmettre aux générations suivantes : méthode, style, mise en forme...

Le mardi de 10 h 30 à 12 h
tous les 15 jours

Démarrage le 4 octobre

Groupe de conversation

Deux rencontres vous sont proposées par saison pour échanger et partager nos souvenirs (l'école, les vacances, les fêtes du village...).

Le lundi matin de 9h30 à 11h

1^{ère} rencontre d'automne
« La rentrée des classes »

Groupe de 12 pers max.
Informations et inscriptions
à l'accueil du CSIPMF



DÉVELOPPEMENT LOCAL

Chantier d'insertion

Le chantier d'insertion est un dispositif d'accompagnement pour des personnes rencontrant des difficultés pour l'accès à l'emploi, à la formation qualifiante ou la création de leur propre activité économique.

Il accueille 26 salariés en contrat de travail de minimum 4 mois à 12 mois maximum. 20 postes sont réservés aux personnes allocataires du RSA, 3 à des jeunes de moins de 26 ans suivis par la MLJ et 3 à un public demandeur d'emploi de longue durée.

L'emploi du temps prévu sur 26 h par semaine réserve deux temps :

- 23 h 30 de travail effectif sur les 3 supports d'activités : Espaces Verts, Construction, valorisation du petit patrimoine bâti et écoconstruction, économie circulaire.
- 2 h 30 consacrées au suivi individuel et collectif du projet professionnel et des démarches sociales et administratives de chaque salarié.

Recherche de candidat

Avec ses 26 postes, le chantier d'insertion recrute tout au long de l'année avec des périodes plus intenses en septembre et janvier. N'hésitez pas à postuler en déposant un CV directement au centre social.

3 domaines d'activités

L'espace vert

- Bûcheronnage, débroussaillage, entretien des cours d'eau, ouverture des chemins pédestres ou encore protection incendie pour les collectivités
- Entretien, veille, nettoyage, débroussaillage du schéma local de randonnée de la CC Pays d'Uzès et bientôt de la CC Pont du Gard
- Gestion des Déchets Verts : mise à disposition d'un broyeur aux particuliers, intervention broyage auprès des communes.
- Obligation légale de débroussaillage auprès des particuliers

Construction, valorisation du petit patrimoine bâti et écoconstruction

- Restauration ou construction à l'aide de diverses techniques d'appareillage de pierres (sèches ou bâties).
- Fabrication de briques en terre crue et prestation en écoconstruction. Le chantier sera partie prenante dans la construction du futur hangar sur la commune de Vallabrix notamment sur l'utilisation de briques en terre crue fabriquées grâce aux ressources locales.

Économie circulaire

- Valorisation d'Aides Techniques Paramédicales des particuliers : Collecte, entretien, réparation de déambulateur, fauteuil roulant, lit médicalisé... en partenariat avec Gard et Autonomie.



Encombrants

- Intervention auprès des établissements sanitaires et médico-sociaux notamment au sein des EHPAD gérés par le CH d'Uzès.
- Réparation du gros électroménager détourné de la déchèterie de Vallabrix pour le compte de l'ARRU (Association Recyclerie Ressourcerie en Uzège).
- Collecte des encombrants : mise en place en fin d'année 2021, de tournées de collecte des encombrants à domicile en partenariat avec le SICTOMU. Au moins 1 fois par mois dans chaque village du territoire.

Services aux particuliers

Le chantier d'insertion peut intervenir directement auprès des particuliers. Plusieurs services ont été développés ces derniers mois.

Obligation légale de débroussaillage

Le chantier d'insertion intervient principalement dans deux cas de figure : terrains à forte pente ou très « enrochés ». Ce sont des environnements où le travail mécanisé n'est pas possible. Le chantier intervient alors avec la volonté de ne pas concurrencer le secteur privé. De ce fait, nous pouvons envisager d'intervenir également auprès des particuliers de votre commune. N'hésitez pas à contacter votre mairie qui nous transmettra votre demande que nous étudierons minutieusement.

Collecte des encombrants

- Objets autorisés : gros meubles ou électroménagers, propres et non dangereux.
- Objets n'entrant pas dans le coffre d'une voiture mais au max. de 70 kg.
- Maximum 3 objets par foyer, par collecte.
- Dépôt des objets à l'extérieur du domicile (comme sa poubelle marron).

**Collecte uniquement sur Rendez-vous
auprès de votre mairie.**

Vides maisons

Depuis le printemps 2022, des familles et des professionnels (notaires et agences immobilières) nous ont sollicités pour des prestations de vide maison à la suite du décès d'un proche. Le chantier a donc répondu présent à ces sollicitations. Cette activité qui n'est pas assurée par aucun professionnel sur le territoire vient répondre à un besoin émergeant des usagers. 6 vides maisons ont été réalisés entre mai et juillet 2022.

PROJET SOCIAL 2022/2025

Un nouveau projet, 4 nouvelles orientations, Des centaines d'idées

Notre statut de Centre Social s'accompagne d'une obligation légale de redéfinir nos orientations et nos actions qui en découlent. Nous voyons cette occasion comme une belle opportunité de consulter les associations et familles adhérentes, les collectivités et organismes avec lesquels nous travaillons et de nous interroger tous ensemble à ce qui nous semble important de mettre en œuvre pour répondre aux évolutions de notre territoire et de nos besoins.

Après une année de consultation très particulière (le COVID nous ayant obligés à développer de nouvelles modalités, plus numériques...), le projet social a été validé par la CAF du Gard en novembre 2021.

Nous avons donc 4 ans, jusqu'en décembre 2025 pour mettre en œuvre les 4 orientations que nous avons déterminées ensemble (voir récapitulatif visuel sur la der de couverture) :

- Individualiser les réponses aux habitants
- Créer un secteur « Adulte »
- Mettre en pratique le développement durable
- Mieux habiter son territoire

Et déjà quelques pistes en cours de réalisation

Depuis le début de l'année, des commissions se sont déjà réunies pour commencer à travailler autour des idées réfléchies lors de l'écriture du projet social. On ainsi vu le jour :

- Un secteur « Adulte » qui finalement s'appellera « les 30/60 » avec le lancement dès septembre de plusieurs activités socioculturelles correspondant plus aux disponibilités et aux envies de ce public (cf. p. 11)
- Un service de transport solidaire, mis en œuvre par une dizaine de bénévoles. Ce service permet aux personnes non mobiles de trouver des solutions ponctuelles (cf. p. 15)
- La collaboration avec la commune de Montaren sur leur projet d'Habitat Inclusif ; dossier de financement de l'animation déposé à la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'autonomie
- Le développement de projets environnementaux notamment autour du compost : composteurs fabriqués par le chantier d'insertion, formation des animateurs....
- La participation à la consultation de la Mairie de St Quentin concernant la réhabilitation de l'Espace Pierre Mendès France
- La démultiplication des espaces d'accueil dans les villages : Montaren, St Laurent...

N'hésitez pas à venir nous rejoindre pour continuer l'aventure !

VIE ASSOCIATIVE ET SOCIOCULTURELLE

Les associations sont au cœur de la vie du CSIPMF. Culturelles, sportives, citoyennes, elles animent la vie sociale du territoire.

Le CSIPMF anime un réseau d'associations locales en leur proposant :

- Un accompagnement administratif : aide à la définition de projet, à l'écriture des statuts.
- Un soutien logistique : photocopie, prêt de matériel pour les manifestations, minibus.
- La formation des acteurs associatifs.
- La promotion de leurs activités (plaquettes, fête des associations...).
- L'organisation d'évènements collectifs.

L'objectif est de favoriser les collaborations inter-associatives et ainsi stimuler le développement de nouvelles initiatives.

35 associations adhérentes à la rentrée 2022

Abrix Bar, bar associatif de Vallabrix
ADAO, association aidants aidés
APE - Association des Parents d'Elèves de SQLP, écoles publiques,
Arc Club de l'Uzège,
Art et vie de la terre, association sur les pratiques artistiques,
ARRU, Association pour une Recyclerie-Ressourcerie en Uzège,
Art Nature, donne des cours de théâtre,
Attac Uzège - Association pour la Taxation des Transactions financières et pour l'Action Citoyenne, mouvement citoyen, qui organise des conférences
Bleu nuit, activité Pilates,
Boule au carreau, club de boules de St Quentin la Poterie,
Boule à zéro, club de boules de St Victor des Oules,
Bujincan Dojo Gard, club de Ninjutsu, art martial ancestral,
Canto Quentin, chorale,
CEPEC, Centre d'Etudes de Protection et d'Elevage des Chéloniens (tortues)
Cèze Savate, club de boxe française,
CITRE, association d'EEDD
Le Club des Capitelles organise des activités et des sorties pour les aînés,
Le Club des Gentils Illuminés, association de promotion de la démarche artistique

Comité Citoyen pour l'accueil des réfugiés en Uzège,
Ecole de musique mobile,
Equilibre, association entre l'artistique, le sport et le rêve
Le Flip, danse funk/Modern Jazz pour enfants/ados, et les + petits avec la Baby gym,
FLJEP, association d'animation socioculturelle à St Victor,
Le Football Club St Quentinais
FUZE, radio locale
La voie du souffle, yoga
Office Culturel Saint Quentin
Le Praticable, création et diffusion de spectacles vivants,
PEPS, organisme de formation des métiers de l'animation,
Pluriels, association accompagnement MNA Résidence Les jardins, Présence 30,
Le Rugby club de Saint Quentin,
Les pongistes du clocher, association de ping pong
Sauvons nos villages, association d'animation territoriale St Victor des Oules/St Hippolyte de Montaigu
Yin Yang, cours de Qi-Qong.

FESTIVITÉS ET SORTIES

Festivités

Veillée de la Roumègue

Lundi 31 octobre après-midi :
une invitation à la découverte des traditions locales.

Au programme : un conte pour les enfants et la Castagnade (dégustation des châtaignes grillées) – Salle Polyvalente, St Quentin la Poterie

En amont : une forte implication des bénévoles dans tous les temps de préparation : organisation, décoration et préparation du conte, préparation de la soupe et de la crème de châtaignes.

Carnaval

Une manifestation qui rassemble chaque année, petits et grands, le samedi le plus proche du 1er jour du printemps. Pour 2023, il aura lieu le samedi 18 mars. Le cortège déambulera dans les rues de St Quentin la Poterie. Des pauses ludiques seront organisées et un goûter clôturera l'après-midi.

Venez participer en amont à la préparation (décoration, structures du cortège, jeux) ou le jour même à l'atelier maquillage, le goûter, la sécurité...

Sorties culturelles

Sorties collectives pour découvrir des lieux culturels, partager un moment convivial, faire des rencontres, en covoiturage ou bus en fonction des sorties. Programme dans la newsletter. Une sortie par mois. Sortie en famille au mois d'octobre.

Séjours à la neige

Venez passer une semaine de vacances à la neige à la Féclaz (au dessus de Chambéry) dans un grand chalet collectif : station familiale, chalet au pied des pistes, nombreuses animations conviviales, accueil de loisirs à la demi-journée organisé sur place par le CSI PMF

- Hébergement : gîte 50 places, chambres de 1 à 6 personnes.
- Pension complète en autogestion collective.
- Activités en autonomie mais possibilité de participer au programme du CSIPMF.
- 1^{ère} semaine des vacances du 20 au 26 février : 50 places.
- 2^e semaine : du 26 au 3 mars 50 places dont le séjour ados.

Fête des associations à
St Quentin la Poterie
Samedi 10 septembre
de 14 h à 17 h
Sur la place du marché

ATELIERS PONCTUELS

Ateliers du Mercredi

Happy en Chanson

Si vous aimez chanter, c'est la soirée qui est faite pour vous ! Venez une fois par mois nous rejoindre pour partager un moment convivial.

Tout les 2^e mercredis du mois de 18h30 à 21h30

A partir du 14 septembre avec au programme un karaoké et une collation...

Inscription à l'accueil du CSIPMF
10 € la soirée + adhésion au CSI

Happy Dance

Cours de danse en ligne : tout le monde en rang pour danser sur des rythmes de rock, rumba, charleston, mambo, disco, samba.

1h de cours et une collation

Tous les 3^e mercredis du mois de 18 h 30 à 21 h 30

A partir du 21 septembre

Rire et convivialité assurés.
Inscription à l'accueil du CSIPMF
10€ la soirée + adhésion au CSI

Carnaval

Ateliers du Samedi

L'aromathérapie

Initiation à l'aromathérapie avec Lucie Meslet, conseillère en phytothérapie.

Elle vous proposera 5 samedis dans l'année pour vous faire découvrir les bienfaits de quelques huiles essentielles selon la saisonnalité.

Tarif : 5€ + adhésion au CSI

Éveil musical

L'Ecole de la Musique Mobile
Découvrir les sons, le rythme, les instruments tout en s'amusant.

Parent/enfant

De 9 h à 10 h pour les 3/4 ans

De 10 h à 11 h pour les 5/6 ans

les 25 septembre, 13 novembre

15 janvier, 12 mars, 14 mai

5 € par atelier + adhésion au CSI



LES ATELIERS DANS LES VILLAGES

La Bastide d'Engras

Les ateliers autour de la mémoire

À partir de septembre
Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30
Détails en page 13

La Bruguière

Gym fitness

Pascale Cassanas
Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30
Détails en page 25

Informatique

Lundi de 9 h 30 à 11 h
À la médiathèque
du 12 sept au 2 déc
Détails en page 7

La Capelle Masmolène

Gym fitness

Pascale Cassanas
Lundi de 14 h 30 à 15 h 30
Détails en page 25

Music care

Vendredi de 16 h 30 à 17 h 30
Au foyer Détails en page 7

Montaren

Gym fitness

Pascale Cassanas
Mardi de 9 h à 10 h
Mardi de 10h à 11 h
Vendredi de 8 h 30 à 9 h 30
Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30
Détails en page 29

Informatique

Jeudi de 10 h à 11 h 30
À la médiathèque
du 12 sept au 2 déc
Détails en page 7

Les ateliers autour de la mémoire

À partir du 23 septembre
Mercredi de 15h15 à 16h15
Détails en page 13

Démarches administratives

Tous les jeudis matin de 9 h 30 à 12 h
à partir du 15 septembre
Détails en page 13

Répare-café de l'ARRU

L'ARRU, association pour une
ressourcerie- recyclerie en Uzège
Redonnez une nouvelle vie à vos objets,
venez apprendre à les réparer
Gratuit. 2^e samedi du mois

Pougnadoresse

Gym fitness

Pascale Cassanas
Jeudi de 9 h 15 à 10 h 15
Détails en page 25

St-Laurent-La-Vernède

Gym cardio stretching

Pascale Cassanas
Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15
Détails en page 29

Démarches administratives

Tous les mardis matin de 9 h 30 à 12 h
à partir du 13 septembre
Détails en page 13

Informatique

Mardi de 9 h 30 à 11 h
à la mairie
du 12 sept au 2 déc
Détails en page 7

Music care

Mardi de 11 h à 12 h
Au foyer Détails en page 7

Saint Victor des Oules

Les ateliers autour de la mémoire

À partir de septembre
Mardi de 15 h à 16 h
Détails en page 13

Balade

Amicale de Saint-Victor*
Balade active autour
de St-Victor Lundi à 9 h 30
Rdv place du château

Marche nordique

avec Evelyne Senouillet
Mercredi à 13 h 45
Rdv donné par téléphone

Pilates

avec Evelyne Senouillet
De 10 H45 à 11 h 45

Sortie au cinéma, théâtre, opéra

Une fois par mois

Fête des Associations Montaren
Samedi 3 septembre

De 10h à 13h
Cour de la Mairie

LES ATELIERS DANS LES VILLAGES

Saint Victor des Oules

Terre, mosaïque et chant

Amicale de Saint-Victor
Contact 04 66 68 19 48
ou 06 99 58 71 39

La Boule à Zéro

Retrouvez nous tous les vendredis de l'été
autour d'un barbecue et de novembre à
mai les vendredis en 15, contactez nous
sur labouleazero30@gmail.com ou sur
facebook : Laboule Azero

Sanilhac-Sagriès

Gym fitness

Pascale Cassanas
Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
Mercredi de 16 h 45 à 17 h 45
Vendredi de 11 h à 12 h
Détails en page 25

Informatique

Mardi de 15 h 30 à 17 h
à la mairie
du 12 sept au 2 déc
Détails en page 7

Serviers-et-Labaume

Informatique

Mercredi de 10h à 11h30
à la mairie
du 12 sept au 2 déc
Détails en page 7

Fête des associations
à Sanilhac-Sagriès
Samedi 10 septembre
de 10 h à 13 h



Adao ●

Ateliers organisés pour accueillir les personnes en perte d'autonomie et leur « aidant », famille, ami, voisin soutien au quotidien. Ateliers d'expression théâtrale pour partager un moment de détente, de loisirs et de complicité entre « aidant » et « aidé ».

Lundi 14 h à 16 h

Gym fitness ●

Pascale Cassanas CSIPMF
Entretien musculaire général,
étirements et relaxation.

117 €/an 1 cours/sem.

153 €/an 2 cours/sem

(Tarifs Habitant communes non
adhérentes 128 €/an 1 cours/sem.

168 €/an 2 cours/sem)

Lundi	<p>St-Quentin 9 h 30 à 10 h 30 10 h 30 à 11 h 30</p> <p>La Capelle Masmolène 14 h 30 à 15 h 30</p> <p>Sanilhac-Sagriès 18 h 30 à 19 h 30</p>
	<p>Montaren 9 h à 10 h 10 h à 11 h</p>
Mercredi	<p>St-Quentin 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Sanilhac-Sagriès 16 h 45 à 17 h 45</p>
Jeudi	<p>Pougnadoresse 9 h 15 à 10 h 15</p> <p>La Bruguière 10 h 30 à 11 h 30</p>
Vendredi	<p>Montaren 8 h 30 à 9 h 30 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Sanilhac-Sagriès 11 h à 12 h</p>

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Music care

Animateur CSIPMF

Un outil de la musicothérapie, pour se
relaxer en écoutant différents sons pour
calmer les petits maux.
50 €/an (tous les 15 jours)

Mardi de 11 h à 12 h ●

Mercredi de 10 h 45 à 11h45 ●

Vendredi de 16 h 30 à 17 h 30 ●

Pilates ●

Association Bleu Nuit

Développer harmonieusement le corps,
rectifier les mauvaises postures.
Respiration, concentration, centrage.
140 €/an.

Mercredi 9 h 30 à 10 h 30

Qi-Gong ●

Ass. Yin Yang - G. Moschetti
Conduire l'énergie par le mouvement
pour harmoniser le corps et l'esprit.
Pour adultes 175 €/an
Jeudi de 10 h 30 à 12 h
et de 12 h 15 à 13 h 45

Yoga - Hatha ●

Ass. La Voie du Souffle - Patricia Born

Pratique du yoga ancrée dans la
tradition indienne. Enchaînements,
postures dynamiques et statiques,
respiration, relaxation, assise
méditative.

Vendredi 10 h à 11 h 30

et de 12 h 15 à 13 h 45

15 euros adhésion + adhésion au CSI

170 €/an 1cours/semaine

220 €/an 2cours/semaine

06 14 39 12 40

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES



Anglais

Georges

Apprendre l'anglais autrement

Débutants : Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30

Discussion : Jeudi de 16 h 30 à 18 h

Actifs : Jeudi de 18 h 15 à 19 h 15

Chorale adultes

Ass. Canto Quentin

Travail à plusieurs voix

et techniques vocales

110 €/an 210 €/an par couple

lundi de 18 h à 20 h

Jubilation Orkestra

Marc Cornellisen

Atelier collectif de musique pour séniors,

jouer de la musique en orchestre.

Prérequis : avoir

une « certaine » connaissance de son

instrument de musique. 100 €/an

Lundi de 14 h 30 à 16 h 30

Ikebana

Christiane

L'ikebana nous apporte les règles
d'harmonie parfaite entre l'homme et
la nature, il signifie : « Fleur vivante ».

Un Mercredi par mois 14 h à 17 h 30

Un Vendredi par mois 14 h à 17 h 30

Tarif : Adhésion au CSI

Peinture sur soie couture et broderie

Linda. Rencontre conviviale avec
différentes techniques

Lundi après midi de 14 h 30 à 16 h 30

Tarif : Adhésion au CSI

pédibus

Peinture

Elena Gillet

Cours de peinture pour tous niveaux

Enfants : Mardi de 17 h à 18 h 15

Tarif : 117 €/an

Adultes : Mardi de 18 h 15 à 19 h 45

Tarif : 150 €/an...

Pyramide

Chantal

Le jeu de mots comme à la télévision.

Vendredi 14 h à 16 h 30

Tarif : Adhésion au CSI

Recréa'Terre

Office Culturel

Suivant le niveau et le rythme de chacun, initiez-vous aux techniques de modelage, de travail aux colombins et à la plaque en fonction des envies !

Tous les mercredis - Octobre-Juin

De 10h à 12h et ou 14h-16h

De 6 à 99 ans

Essai gratuit mercredi

130€ la carte de 10 séances

330€ à l'année (26 séances)

+ 10€ d'adhésion à l'office culturel

 pédibus

Théâtre

Art Nature - Carole Jolinon...
Improvisations et jeux de scène.

20 € d'adhésion

1 heure 150 € par an

2 heures 300 € par an

Élémentaires Jeudi 17 h à 18 h 30

Ados Jeudi 18 h 30 à 20 h 30

 pédibus

Violon, Piano

Marc Cornellisen

316 €/an (Tarif Habitant communes
non adhérentes 348 €/an)

Lundi 17 h à 20 h 30

Jeudi de 17 h à 18 h 20

Cours collectif de piano adulte

150 € minimum 5 personnes

Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30

 pédibus

Atelier multi-instruments

Ecole de musique mobile

Issus d'un groupe de musique
professionnel, ces 5 musiciens

souhaitent transmettre leur passion de
jouer ensemble.

330 € par an, prêt d'instruments
compris pour le 1^{er} trimestre

6/11 ans Lundi de 17 h à 18 h 15

11/18 ans: Lundi de 18 h 30 à 19 h 45



Peinture



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVE

Arc

Arc Club de l'Uzège

Pour pratiquer le tir à l'arc en toute liberté et dans tous les domaines. Tarif dégressif pour les familles.

Jeune : mercredi 14 h 30 16 h 30,

Adulte : Dimanche 10 à 12 h

arcclubdeluzege@arc-de-l-uzege.com

Balade

CSIPMF

Rencontres autour de la marche et découverte du patrimoine local
Mardi 14 h à 16 h Rendez vous sur le parking du CSIPMF
Tarif : adhésion au CSI



La boule au carreau

Club de pétanque de St Quentin la Poterie
Les après-midi au jeu de boules

Boxe française

Cèze Savate

La pratique d'un sport de combat pieds poings ouverte à tous. Force, souplesse, précision, endurance.

A partir de 14 ans. 160 €/an.

Jeudi 19 h à 20 h 30

Cross - training

Equilibre santé

A travers des exercices variés et adaptés...tonifier votre corps ainsi qu'améliorer ou entretenir votre condition physique

Lundi de 12 h 15 à 13 h

Jeudi 20 h 30 à 21 h

Tarif : 150 euros 1 cours

Danse

Le Flip Saint-Quentinois
Pascale Cassanas

3 ans et plus. Chorégraphies sur des musiques de nos jours.

140 €/an pour un cours par semaine

220 €/an pour 2 cours par semaine

Lundi	pédibus Mater 17 h à 18 h
Mardi	pédibus CP/CE1/CE2 17 h à 18 h Adultes 20 h à 21 h 15
Mercredi	Baby-gym 10 h 30 à 11 h 30 GS/CP/CE1/CE2 14 h à 15 h 6°/5° 15 h à 16 h 15 Zumba (9 ans et +) 18 h 15 à 19 h 15
Vendredi	pédibus CE2/CM1/CM2 17 h à 18 h 15 4°/3° 18 h 15 à 19 h 30 Lycée 19 h 30 à 20 h 45

Football

Football Club St Quintinois

Sport collectif qui éveille esprit d'équipe tout en aiguisant sa compétitivité, travaille l'endurance et la motricité

Info au 06.49.11.91.51

Stade des Maraîchers



Gym cardio stretching

Pascale Cassanas

Renforcement musculaire avec ou sans matériel (élastiques, baguettes, haltères, etc) abdos-fessiers stretching
Bouger, transpirer, s'éclater sur des enchaînements

117 €/an 1/sem.153 €/an 2 cours/sem
(Tarifs Habitant communes non adhérentes 128 €/an 1/sem.168 €/an 2 cours/sem)

Lundi	Saint Quentin 16 h à 17 h
Mardi	St-Quentin (STEP) 12 h 15 à 13 h 15 St-Quentin (Cardio) 19 h à 20 h
Mercredi	St-Quentin 19 h 15 à 20 h 15
Judi	St-Laurent-la-Vernède 19 h 15 à 20 h 15
Vendredi	Saint-Quentin 16 h à 17 h

Muscu - Ado

Pascale Cassanas

Pratique de muscu adaptée aux ado en fonction de leur âge et de leur corpulence
Mardi de 18 h à 19 h.117 €/an

Ninjutsu

Bujinkan Dojo Gard

Art martial traditionnel Japonais issu des Samouraïs et des Ninjas.Combat à mains nues et avec armes. Enfants 140 €/an
8/11 ans Mercredi 16 h 15 à 17 h 15
12/15 ans Mercredi 17 h 15 à 18 h 15
Tél. 06 17 95 12 65

Ping- Pong Adultes

Les pongistes du clocher

Initiation et Pratique du tennis de table
Lundi de 18 h 30 à 21 h 30

Mercredi de 20 h 15 à 22 h 15

Judi de 9 h 30 à 11 h Tél. 07.67.51.54.98

Ping- Pong Enfants

pédibus Animateur CSI

Initiation et Pratique du tennis de table
7/11 ans:Judi de 17 h à 18 h

Ado: Judi de 18 h à 19 h. 117 €/an

Rugby

Rugby Club St Quentinnois

Sport collectif développant esprit d'équipe, respect, agilité et stratégie.

Baby Rugby à partir de 3 ans

Baby/M6 2017/2018/2019 : 90 €
mercredi de 16h30 à 17h30

M8 2015/2016 : 130 € mercredi
15 h 30 à 17 h **M10** 2013/2014 : 130 €
mercredi de 16 h 30 à 18 h

M12 2012/2011 : 130 € mercredi et
vendredi 18h à 19 h 30 -**M14** 2010/2009
130 € mercredi & vendredi 18 h 30 à 20 h

M16 2008/2007 : 170 € mercredi et
vendredi 18 h 30 à 20 h **M19**

2006/2005/2004 : 170€ mercredi et
vendredi de 19 h à 20 h 30 **Séniors** à
partir de 2003 : 180 € mercredi et
vendredi de 19 h 30 à 21 h30

Rugby à toucher à partir de 2007 : 50 €
Vendredi de 19 h 30 à 20 h 30

Rugby 100% Filles De 2016 à 2018

Samedi 10 H30 à 12 h

Possibilité passerelle

centre de loisirs/rugby

07 71 10 88 51 Stade des Maraîchers

Running

Pratique de la course à pied en groupe multi-niveaux et intergénérationnelle
samedi matin Tarif : adhésion au CSI

RETROUVEZ TOUTES NOS ACTUALITÉS

SUR NOTRE SITE WWW.CSIPMF.FR

Centre Socioculturel Intercommunal
Pierre Mendès France
Avenue Léon Pintard
30700 Saint-Quentin la Poterie
Tél. 04 66 22 42 07 – Fax 04 66 03 16 34
www.csipmf.fr – contact@csipmf.fr



S'INSCRIRE MODE D'EMPLOI

Vous avez la possibilité de tester toutes les activités pendant le mois de septembre. Ensuite, l'activité est à régler auprès de l'association qui l'organise. Si l'activité a lieu dans une salle mise à disposition par le CSIPMF, vous devez adhérer au CSIPMF en passant par l'accueil aux jours d'ouverture des inscriptions. Une semaine d'inscriptions exceptionnelles sera organisée **tous les jours de 9 h à 12 h et 14 h à 20 h du lundi 3 au vendredi 7 octobre.**

Quotient familial	Habitant des communes adhérentes au CSIPMF			Hors communes adhérentes	
	Enfant - de 18 ans	Adulte	Famille	Individuel	Famille
0 à 400	5,10 €	12,25 €	16,30 €	21,40 €	64,25 €
401 à 820	6,10 €	15,30 €	20,40 €	23,45 €	69,35 €
821 à 1500	8,15 €	18,35 €	25,50 €	26,50 €	76,50 €
+ de 1500	10,20 €	21,40 €	30,60 €	29,60 €	83,65 €

Tarifs valables pour l'année scolaire 2022-2023

Votre quotient familial est calculé à partir de vos revenus de l'année précédente divisés par le nombre de parts déclarées aux impôts et par 12. Pour le calculer, merci de présenter votre avis d'imposition.

Horaires d'ouverture des inscriptions Tous les matins du mardi au samedi de 9 à 12 h Mercredi, Jeudi et vendredi de 14 h à 18 h

Avec le soutien des communes adhérentes
Belvezet, Flaux, Fontarèches, La Bastide d'Engras, La Bruguière, La-Capelle-Masmolène, Montaren, Pognadoresse, St-Hippolyte-de-Montaigu, St-Laurent-la-Vernède, St-Maximin, St-Quentin-la-Poterie, St-Victor-des-Oules, Sanilhac-Sagriès, Serviers-et-Labaume, Vallabrix, Valléragues.

Et des partenaires



Directe Occitanie
Direction Régionale des Entreprises,
de la Concurrence, de la Consommation,
du Travail et de l'Emploi



Erasmus+



INDIVIDUALISER LES RÉPONSES AUX HABITANTS

Développer de nouvelles modalités de Mobilité

Favoriser la proximité avec les communes

Développer de nouvelles modalités d'accueil et d'inscription

Soutenir le développement associatif et les initiatives citoyennes

Communiquer et synchroniser les actions d'accès aux droits

Accompagner la transition numérique

CRÉER UN SECTEUR ADULTE

Organiser un Diagnostic participatif approfondi

Favoriser une démarche de citoyenneté active

Adapter les horaires/ jours au public

Développer des événements adultes

Avoir une attention particulière à la présence d'hommes

METTRE EN PRATIQUE LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Organiser l'échange de matériel/services aux associations et particuliers

Préserver les ressources en eau/ Mieux gérer les espaces végétalisés

Coordonner les initiatives locales en matière de développement durable et soutenir leur communication

Initier une réflexion et sensibiliser les habitants à une meilleure gestion des déchets

Développer de nouvelles solutions afin de promouvoir une alimentation plus saine et plus durable en individuel et en collectif

MIEUX HABITER SON TERRITOIRE

Rénover le bâtiment du centre social

Accompagner le développement de l'éco-construction

Informier et sensibiliser à la rénovation énergétique

Construire un espace de travail pour le chantier

Initier des propositions d'hébergements pour les personnes avec peu de garanties financières

Développer de nouvelles modalités d'habiter plus inclusives

INFORMATION

TRANSMISSION

PARTAGE

COORDINATION