Centre Socioculturel intercommunal Pierre Mendes France

2023-2024

Jeunes

Séniors

Adultes

Enfants

Chantier d'insertion

Accès aux Droits

Activités Socioculturelles

CSI PMF

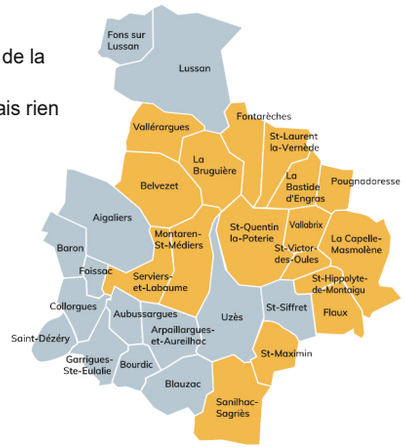
www.csipmf.fr

Edito

« J'ai des tas de compétences, mais je n'en savais rien. Maintenant je sais. »

« Voilà, je m'appelle X et voici mon histoire. Enfin, une partie de mon histoire, depuis mon installation à Saint Quentin la Poterie. Très vite, j'ai ressenti le besoin de connaître du monde, et également de bouger un peu. Je veux dire faire des activités physiques et culturelles si possible. Mais ces deux facettes ne vont-elles pas ensemble ? Connaître du monde et bouger ?
Bien sûr que si, et j'ai pu m'en rendre compte très vite.
En effet, après avoir consulté au Centre Socioculturel Intercommunal Pierre Mendès France et sa plaquette proposant diverses activités, j'ai commencé à fréquenter régulièrement cet endroit. Et j'ai bougé, et j'ai connu du monde. Je dirais même, j'ai découvert un collectif.
Un collectif... ? Donc des commissions qui élaborent les activités lors d'instances collaboratives. Tout cela n'était pas très clair pour moi au début, jusqu'à ce que je participe à l'une de ces commissions, sur la proposition d'autres participants à l'activité que j'avais choisie. Alors j'ai pu m'exprimer et partager mes idées.
J'ai alors compris la réalité des valeurs qui étaient avancées.
Valeur de solidarité, favorisant le « vivre ensemble «, respect de la dignité humaine puisque la parole de chacun y est écoutée, mise en action de la démocratie puisque ces commissions sont des démarches participatives débouchant sur des actions concrètes.
Poursuivant ensuite la lecture de la brochure, j'ai pu prendre conscience de la large palette d'actions menées par le CSI.
De la jeunesse aux séniors il s'agit bien d'une structure d'animation de la vie sociale selon un projet social que j'ai pu consulter.
Alors mon engagement a vraiment pris forme. J'ai remis au goût du jour quelques compétences acquises lors de mon passé, et j'ai pu me rendre compte qu'elles étaient toujours présentes.
Maintenant je sais. Je sais que je peux partager ces compétences et en acquérir de nouvelles grâce aux échanges avec les autres bénévoles et les salariés du CSI.
Et voilà que l'on me propose maintenant d'évoluer au sein de la gouvernance de l'association !
Il y a quelques temps j'aurais répondu : « mais je n'y connais rien moi !! » Mais aujourd'hui après avoir « vécu » le Centre Socioculturel, ma réponse ne sera pas la même.
Alors pourquoi ne pas faire comme X ?
Bonne lecture.

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, et extrascolaires, CLAS, accueil Jeunes, accueil des 18/25 ans, CEJ jeunes en rupture, mobilité européenne.
- **Pôle Adultes/Séniors :** accompagnement à la parentalité, animations séniors, animations 30/60, vacances en famille
- **Pôle Développement Local :** chantier d'insertion, économie ciruclaire, alimentation

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 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.

**Pour ex, lors de la dernière AG, des priorités du projet social ont été choisies (Accompagner la transition numérique, Développer des évènements adultes, Développer de nouvelles solutions afin de promouvoir une alimentation plus saine et plus durable...).
Elles ont guidé la programmation de cette rentrée.**

Voir la description du projet social 2022-2025 en dernière de couverture.

Accueil Démarches Administratives

L'accueil est 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 à l'accueil

• Inscription 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, Pôle 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.

Horaires d'accueil

Du lundi au samedi 9h - 12h
(samedi hors vacances scolaires)
Mercredi, jeudi
et vendredi 14h - 18h

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 .

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 boite mail, envoi, gestion des carnets d'adresses, utilisation des gestionnaires de mail, des agendas

Initiation Tablettes et Téléphones portables : paramètres, sécurisation, téléchargement d'applications, emails, carnets d'adresses, 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 18 septembre au 8 décembre	
St-Quentin-la-Poterie	Vendredi de 10h à 11h30
Serviers-et-Labaume	Mercredi de 10h à 11h30
Planning des cours début 2024 du 8 janvier au 30 mars	
Montaren	Jeudi de 10h à 11h30
St Laurent-la-Vernède	Mardi de 10h à 11h30
Sanilhac-Sagriès	Mercredi de 14h00 à 15h30

Démarches 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 démarches en autonomie : ordinateur, photocopieur...
- Des Informations concernant les partenaires : CAF, CPAM, CARSAT, MSA, Pôle Emploi.
- Un accompagnement aux démarches administratives numériques ou pas

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 toutes difficultés juridiques ou administratives, 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
9h30 à 12 h	Permanence Administrative St-Quentin-la-Poterie	Permanence Administrative St Laurent-la-Vernède Foyer Turion	Permanence Administrative St-Quentin-la-Poterie	Permanence Administrative Montaren Salle d'exposition	Sur RDV St-Quentin-la-Poterie	Permanence Juridique St-Quentin-la-Poterie
14 h à 18h			Permanence Administrative Sanilhac- Sagriès Médiathèque	Permanence Administrative St-Quentin-la-Poterie		

Café des séniors

Enfants

Les accueils de loisirs sans hébergement (ALSH) extrascolaires

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.

Nouveau Fonctionnement

Pendant l'année les enfants vont pouvoir développer leur pouvoir d'agir en étant acteurs de leurs vacances.

Ils sont encouragés à s'associer dans les activités libres, informelles ou structurées, accompagnés ou non par un animateur.

Des coins thématiques sont mis à disposition des enfants (artistiques, sportifs, jeux...).

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 sur les vacances d'été

Horaires

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

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.

Commission Enfance

Samedi 7 octobre à 10h

Les Activités Périscolaires

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.

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.

École privée St Quentin

Les enfants de l'école privée participent comme ceux de l'école publique aux temps méridiens. Un animateur du CSI est également mis à disposition. Les inscriptions sont soumises aux mêmes règles que pour l'école publique : voir ci-dessous.

L'Accompagnement à la Scolarité - CLAS

Pourquoi ? Mettre en application les apprentissages, valoriser les acquis, apprendre à s'organiser et à anticiper… aller vers l'autonomie. Les enfants sont pris en charge à la sortie de l'école.

- À St Quentin : Lundi et jeudi de 16h45 à 18h15
- RPI La Capelle/Flaux/St Victor : château de Flaux, les mardis de 17h à 18h30

Inscriptions au CSI (plus de détails p. 11)

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 parent.cantine-de-france.fr/.

Tarifs activités enfance

*Une réduction de 2,10 € est appliquée pour les enfants dont le PAI signé par le médecin scolaire requiert que le repas soit fourni par les parents.

	Extrascolaire			Périscolaire		
Quotient familial	Journée*	1/2 Journée + repas*	1/2 Journée	Animation Périsco (forfait annuel)	Garderie matin	Garderie soir
0 à 440	10,20 €	8,50 €	5,70 €	2 €	0.40 €	0.80 €
441 à 902	12,40 €	9,60 €	6,80 €	3 €	0.45 €	0.90 €
903 à 1650	14,70 €	10,80 €	8,00 €	4 €	0,50 €	1,00 €
+ de 1651	16,90 €	11,90 €	9,10 €	5 €	0,55 €	1,10 €

Jeunes

11 - 13 ans

Hors vacances

Tous les vendredis soirs de 17h30 à 20h dans la salle des jeunes

Mise en place de séjours, sorties, débats, jeux, actions d'autofinancement , activités sportives,…

Projets 2023 : les courts métrages (réalisation, participation au Festival de la CCPU, découverte d'un studio de tournage…

Tarif: 30€ à l'année + adhésion au CSI

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.

Vacances scolaires

L'accueil de loisirs 11-13 ans est ouvert sur toutes les petites vacances et au mois de juillet comme l'ALSH des maternelles et élémentaires.

Il est mis en place avec le même fonctionnement (horaires, tarif, inscription…) que celui-ci. Voir plus de détails p. 6.

La programmation des activités est spécifique à ce groupe. Les jeunes participent à l'élaboration du programme.

14 - 17 ans

Hors vacances

Tous les vendredis soirs de 20h à 22h30 dans la salle des jeunes

Mise en place de séjours, sorties, débats, jeux, actions d'autofinancement , activités sportives,…

Tarif: 30€ à l'année + adhésion au CSI

Projets 2023 : séjour à Bruxelles « Rencontre préalable à l'organisation d'un échange de jeunes européens », Accueil des jeunes belges à l'été 2024, préparation de l'échange de jeunes : approfondissement de la thématique choisie, visite locale pour affiner l'accueil…

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

Les jeunes entre 18 et 30 ans peuvent venir à l'accueil demander un rendez-vous individualisé pour répondre au mieux à leurs besoins.

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...).
- Etre aidé pour réaliser toutes démarches administratives (ouvrir son compte AMELI, demander sa carte vitale, renouveler sa carte d'identité, s'inscrire sur Parcours Sup, faire une demande de bourse...)

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

Plusieurs dispositifs financés par l'Union Européenne peuvent intéresser les jeunes pour découvrir leurs voisins européens :

eurodesk

Échange de jeunes

Un groupe de jeunes entre 13 et 30 ans qui rencontrent des jeunes d'autres pays européens pendant une semaine autour d'une même thématique (environnement, sport,...)

Volontariat européen

Partir vivre à l'étranger entre 2 semaines à un an pour effectuer un volontariat culturel, sportif, écologique... Tout est pris en charge hébergement, repas, transport… Une expérience de vie.

CEJ Jeunes en Rupture

Ce dispositif concerne les jeunes sans revenu , sans emploi, sans formation inconnus par pôle emploi, et par la mission locale et qui cumulent certaines difficultés.

Un accompagnement individuel spécifique et renforcé est proposé afin de réduire certains freins.

Cet accompagnement prendra la forme de différents ateliers sur :

- La santé
- La mobilité
- Le logement

Un projet collectif sera mis en place selon l'envie des jeunes.

L'objectif est de leur permettre de se remobiliser, de reprendre confiance en eux, de régler certaines difficultés qui les empêchent de se projeter. L'orientation professionnelle ne sera abordée que dans un deuxième temps avec notre partenaire la MLJ.

Commission Jeunes

6e-5e : Vendredi 29 septembre à 18h
4e-3e : Vendredi 29 septembre à 19h
Lycéens : Vendredi 29 septembre à 20h

Adultes

30/60 ans

Suite à l'écriture de notre dernier projet social, un nouveau secteur est en création : les 30/60 ans. L'idée de ce secteur 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. Ils s'oublient trop souvent car ils n'ont pas le temps. Ils ont des difficultés à 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 tarifs : seulement sortie ou tarif sortie et garderie)

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

Soirées à thème

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…)

Séjours

Week-end 2 jours 1 nuit : thalasso, voyage, sortie œnologique, dégustation bières…).

Une fois par an. Prévoir le même week-end, un séjour pour les enfants au camping de St-Quentin et garde d'animaux à domicile.

Activités programmées

Cette année, nous avons déjà programmé

- Cross - training les lundis de 12h15 à 13h et les jeudis de 20h15 à 21h
- Step les mardis de 12h15 à 13h15.
- Happy beauty 1 mardi par mois de 20h à 22h
- Masterclass Dance 5 samedis dans l'année
- Pilate les mercredis de 12h30 à 13h30
- Chant les mardis de 19h à 20h

Événements sportifs ou culturels

Achats groupés et possibilité de paiements en plusieurs fois. Organisation du transport en collectif (ex l'année dernière Florence Foresti à Montpellier).

En projet

Autour des achats groupés notamment alimentaire, …

Journée Santé de la femme :
Samedi 14 octobre au CSIPMF
Information/Prévention Cancer (Sein, col de l'utérus et colon), Tabac…
Dépistage, Frottis sans rendez-vous
En partenariat avec la Maison de Santé Pluridisciplinaire de St-Quentin-la-Poterie.

Commission Parentalité
Samedi 23 septembre à 10h

Commission 30/60
Mardi 3 octobre à 18h

Parents

Accompagnement à la Scolarité (CLAS)

Cette action permet d'accompagner les familles pour la scolarité de leurs enfants, de façon globale. L'objectif est de favoriser l'acquisition de méthodes d'organisation du travail, d'éveiller la curiosité et de favoriser l'ouverture culturelle et citoyenne.

En 2023/2024, les enfants du CLAS partiront à la découverte des pays du monde.

Appel à bénévoles

Le CLAS recherche des bénévoles pour compléter son équipe. Si vous êtes intéressés, faites le savoir à l'accueil du CSIPMF.

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.

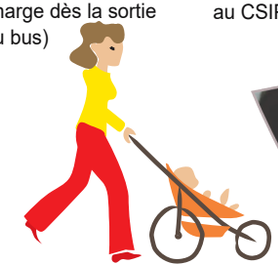
Où et quand ?

St Quentin la Poterie

Au CSI, les lundis et jeudis de 16h45 à 18h15 (prise en charge dès la sortie des classes).

RPI La Capelle/Flaux/St Victor

Au château de Flaux, les mardis de 17h à 18h30 (prise en charge dès la sortie des classes et arrivée du bus)



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 (ANCV, BSV, VaCAF…). 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…

Le samedi une fois par mois à partir à 10h.

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

Les RDV à venir :

- 30/09 : Ma famille et le numérique
- 14/10 : Ma famille et les réseaux sociaux
- 18/11 : Ma famille et le contrôle parental
- 16/12 : Ma famille et les jeux vidéos

Les Dys… et autres spécialités de l'apprentissage

Suite aux travaux du groupe de parents « Dys », une malle d'outils pour favoriser l'apprentissage (souris, stylo, scanner, coussin, casque anti-bruit …) a été constituée. Le tout est disponible en prêt gratuitement pour que vous testiez la pertinence de ces outils avec vos enfants avant d'investir.

Prévention du harcèlement scolaire

Nous continuons les recherches autour des outils de prévention du harcèlement scolaire. Suite à la conférence de Bruno Humbeeck , ses ouvrages sont disponibles en prêt gratuit au CSIPMF.

Seniors

Un programme exceptionnel pour maintenir sa forme, se faire plaisir et entretenir des liens avec les habitants du territoire.

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.

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.

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 ne pouvez pas venir jusqu'à nous ? Nous pouvons vous mettre en relation avec quelqu'un qui participe à la même activité et qui pourrait vous faire bénéficier d'un co-voiturage. Faites le savoir à l'accueil du CSIPMF.

Café des seniors

Un lieu de contact et d'échanges les lundis matin de 9h à 11h30 au CSIPMF.

Vous pouvez rencontrer d'autres seniors, 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 seniors, ils peuvent vous informer, vous orienter ou vous conseiller sur les problématiques des +60 ans : préparer sa retraite, les aides à domicile…

Tendresse et Pudeur

Des rencontres thématiques avec une intervenante :

- Octobre : Notre corps, comment s'aimer ?
- Novembre : Discutons de la sexualité
- Décembre : Conseils en image corporelle

Exposition durant le mois de février à la médiathèque de St-Quentin-la-Poterie de l'exposition « En corps, en vie » d'Arianne Clément

Rencontre avec Marie-Pierre CHASSEPOT des Petits Frères des Pauvres suite au rapport « Vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées : pour en finir avec les idées reçues »

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, …
Séance d'une heure avec l'intervention de bénévoles formés.

- Montaren et St Médiers
  mercredi de 16h15 -17h15
- Sanilhac
  mercredi de 16h -17h
- St Victor des Oules
  mardi de15h à 16h
- St-Quentin-la-Poterie
  mardi de 9h30- 10h30

Plus d'informations sur les ateliers et inscriptions au CSIPMF

Les histoires de Chourette

Une fois par mois, une bénévole vous propose une lecture à voix haute d'un roman, d'une nouvelle, d'un poème au sein de la médiathèque de St-Quentin-la-Poterie.

RDV le 4e mardi du mois :
mardi 26 septembre à 14h30.

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 10h30 à 12h tous les 15 jours
Démarrage le 19 septembre

Sophrologie

Être à l'écoute de ses ressentis à travers des exercices de respiration contrôlée, de mouvements corporels doux, suivis d'une visualisation d'image positive amenant à une profonde détente physique et mentale.

Les jeudis de 14h à 15h
du 21 septembre au 7 décembre
30€ les 10 séances

Relaxation Sonore

Atelier de relaxation sonore avec utilisation de multiples instruments de sonothérapie : tambour océan, bols tibétains, carillons, samsula, cloches tubulaires...

Les vendredis de 11h à 12h
Du 30 septembre au 15 décembre

Groupe de 12 pers max.
30€ les 10 séances

Sorties Culturelles

Tous les mois une sortie organisée par la commission culture

Prochaine sortie : Savonnerie + Moulin Daudet, le 29 septembre

Commission Séniors

Jeudi 21 septembre à 10h

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 h30 de travail effectif sur les 3 supports d'activités : Espaces Verts, Construction, valorisation du petit patrimoine bâti et écoconstruction, économie circulaire.
- 2 h30 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
- Gestion des Déchets Verts : intervention broyage auprès des communes et des particuliers
- 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.
- Intervention auprès des établissements sanitaires et médico-sociaux notamment au sein des EHPAD gérés par le CH d'Uzès.
- Fabrication de composteurs collectifs, rénovation et transformation de meubles
- Collecte des encombrants : tournées de collecte des encombrants à domicile en partenariat avec le SICTOMU. Au moins 1 fois par mois dans chaque village du territoire.
- Vide Maisons
- Boutiques Ephémères de vêtements

Vous ne rêvez pas ! Il s'agit bien du futur bâtiment pour le chantier, enfin sorti de terre.

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.

Renseignements, devis à l'accueil du CSIPMF

Broyage à domicile

Envahi de déchets verts ? Impossible d'aller en déchèterie, nous vous proposons une solution si vos déchets sont frais :

- Broyage sur place
- Formation à l'utilisation du broyat
- Possibilité d'enlèvement du broyat

Renseignements, devis à l'accueil du CSIPMF (50 € de l'heure)

Collecte des encombrants

Vous avez des objets à jeter. Trop volumineux pour rentrer dans votre voiture ou pas de moyen de transport, nous pouvons venir récupérer gratuitement ces encombrants sous conditions :

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

Contactez votre mairie, c'est elle qui se charge de la prise de rendez-vous.

Vide 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. L'objectif est de favoriser l'orientation vers les filières de recyclage et de valorisation.

Renseignements, devis à l'accueil du CSIPMF

Le PTCE les Remendaires

Les Remendaires est le fruit d'une collaboration depuis 2018 entre Calade (Sommières), Pays Cévenol (Saint-Hippolyte du Fort) et le CSIPMF. En 2023, l'état nous a labellisé Pôle Territorial de Coopération Economique pour incarner correctement le rôle de «facilitateur territorial».

Qu'est-ce qu'un PTCE ?

Véritable outil pour développer des projets coopératifs économiques, innovants et solidaires à l'échelle d'un territoire, le PTCE donne un cadre légal et financier aux solutions locales imaginées par les acteurs de terrain pour répondre à des problèmes locaux et créer des synergies. Il a pour vocation de créer les conditions optimales de collaboration entre les collectivités, les acteurs économiques et les citoyens.

Aujourd'hui constitué d'une vingtaine de partie-prenantes publiques et privées, le PTCE a pour vocation de soutenir et faire émerger des solutions dans le champ de l'économie circulaire sur 4 filières : le réemploi-recyclage, l'alimentation durable, l'écoconstruction et les déchets verts-biodéchets.

Comité de Pilotage Chantier

Mardi 19 septembre à 9 h

Les Activités dans les villages

Le CSIPMF est présent sur 17 communes adhérentes.

Nous œuvrons au côté des associations locales et des élus à la dynamisation du lien social et à la réponse aux besoins des habitants.

St-Laurent-La-Vernède

Espace Accueil, Inscription et démarches administratives

Une question ? Un soucis de papier ? Besoin de s'inscrire à des activités du CSIPMF, nous sommes présents tous les mardis matin de 9h30 à 12h au foyer Thurion à partir du 12 septembre
Détails en page 5

Music care

Mardi de 9h30 à 10h30 à la mairie
Détails en page 7

Ateliers numériques

Mardi de 10h30 à 12h à la mairie du 8 janv au 30 mars à la mairie
Détails en page 4

Gym cardio stretching

Pascale Cassanas
Jeudi de 19h15 à 20h15
Détails en page 24

Rock/bachata

AC Danses
Apprendre les pas de base de façon très ludique des jeux de jambes pour vous amuser avec votre partenaire. 1h15 de cours + 45 mn danse corrigée 220€/ personne et 200€/personne si couple - Mardi de 19h à 20h

Hatha - Yoga

Ass. La Voie du Souffle - Patricia Born
Pratique du yoga ancrée dans la tradition indienne. Enchaînements, postures dynamiques et statiques, respiration, relaxation, assise méditative.
Lundi 18h à 19h30 - 15 euros adhésion
170 €/an 1cours/semaine
220 €/an 2cours/semaine
06 14 39 12 40

Pougnadoresse

Gym fitness

Pascale Cassanas
Jeudi de 9h15 à 10h15
Détails en page 28

La Bruguière

Gym fitness

Pascale Cassanas
Jeudi de 10h30 à 11h30
Détails en page 28

Fête des Associations Montaren

Samedi 9 septembre
De 10h à 13h
Cour de la Mairie

Montaren et Saint-Médiers

Espace Accueil, Inscription et démarches administratives

Une question ? Un soucis de papier ? Besoin de s'inscrire à des activités du CSIPMF, nous sommes présents tous les jeudis matin de 9h30 à 12h dans la salle d'exposition de la Mairie.

Gym fitness

Pascale Cassanas
Mardi de 9h à 10h et de 10h à 11h
Vendredi de 9h à 10h
Détails en page 28

Ateliers numériques

Jeudi de 10h à 11h30
À la médiathèque du 8 janv au 30 mars
Détails en page 4

Les ateliers Mémoire

À partir du 23 septembre
Mercredi de 15h15 à 16h15
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. 2e samedi du mois

Hatha - Yoga

Ass. La Voie du Souffle
Mardi 18h à 19h30
Détails en page 28

Un projet d'habitat inclusif

Depuis l'an dernier, nous accompagnons la commune dans le montage d'un projet d'habitat inclusif.

Qu'est ce qu'un habitat inclusif ?
C'est un nouveau mode d'habiter, à l'intermédiaire du domicile et de l'établissement : Un logement autonome mais qui s'accompagne d'un projet de vie partagé avec les habitants du quartier et ceux du village. C'est une nouvelle solution pour les personnes de + de 65 ans ou en situation de handicap qui s'accompagne d'un choix fort de participation à la vie de la cité.

Combien de logements ? Le projet d'habitat inclusif et intergénérationnel est programmé pour 26 logements locatifs sociaux dont 14 adaptés aux personnes à mobilité réduite (6 logements seront également accessibles à l'acquisition à proximité)

Quel sera le rôle du centre social ?
Le CSIPMF sera animateur de la Vie Partagé avec 1 poste d'animateur et 1 temps partiel de coordinateur.

Et c'est pour quand ? Le printemps 2025 sans retard de construction

Les Activités dans les villages

Sanilhac-et-Sagriès

Espace Accueil, Inscription et démarches administratives
Une question ? Un soucis de papier ?
Besoin de s'inscrire à des activités du CSIPMF, nous sommes présents tous les mercredis de 14h à 17h à la Médiathèque à partir du 13 septembre
Détails en page 5

Ateliers numériques
Mercredi de 14h à 15h30 à la mairie du 8 janvier au 30 mars
Détails en page 4

Gym fitness
Pascale Cassanas
Lundi de 18h30 à 19h30
Mercredi de 16h45 à 17h45
Vendredi de 11 h à 12 h
Détails en page 28

Aïkido
Julien Cuny
Enfants : Mardi de 18h à 19h
Adultes : Mardi/Jeudi de 19h à 20 h 30
0664007219

Animation musicale
Anne Curelly
0674160405

Danses tahitiennes
Laeticia Cuny
Enfants : Mercredi de 18h à 19h
Adultes : Lundi/Mercredi de 19h30 à 21h
0618767397

Les Ainés
Anne-Marie et Marylin
Jeux : lundi/mardi de 14h à16h

Ninjitsu
Nicolas Cochemique
Lundi/Mercredi de 19h15 à 22h
Pour les enfants et Adultes
0617951265

Pétanque
Julien Zeffane
0635154736

Tennis Loisir
Guilhem Malzac
0627637054

Yoga
Joël Brassy
Lundi/Jeudi de 18h à 19h
Pour les Adultes
0979303048

Zumba
Sarah Chatiliez
Mardi/Jeudi de 18h à 22h
0771836654

Saint-Victor-des-Oules

Les ateliers autour de la mémoire
À partir de septembre
Mardi de 14h à 15h
Tous les 15 jours
Détails en page 13

Balade
Amicale de Saint-Victor*
Balade active autour de St-Victor Lundi à 9h30
Rdv place du château
1 fois par mois sortie à la journée

Pilates
avec Evelyne Senouillet
De 10h30 à 11h30

Sorties au cinéma, théâtre, opéra
Une fois par mois

Terre, mosaïque
Lundi à 14h30

Chant
Lundi à 17h30 à 19h

Modelage
Jeudi 1 fois par mois
de 14h à 17h
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

La-Capelle-et Masmolène

Gym fitness
Pascale Cassanas
Lundi de 14h30 à 15h30
Détails en page 28

Serviers-et-Labaume

Ateliers numériques
Mercredi de 10h à 11h30 à la mairie
du 18 sept au 8 déc
Détails en page 4

Fête des associations à Sanilhac-et-Sagriès

Samedi 9 septembre
de 10h à 15h

Les actions inter-générationnelles

Festivités

Veillée de la Roumègue

Mardi 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 2024, il aura lieu le samedi 23 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…

CSI Plage

1 semaine de festivité à la Fonète : jeux gonflables, Guinguettes, Cinéma Plein Air, Soirées musicales…
Du 17 au 20 juillet 2024

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.

1ère semaine : du 12 au 18 février 2024
2e semaine : du 18 au 23 février 2024

Les Boutiques Ephémères

Plébiscitées autant par les vendeurs que par les acheteurs, nous renouvelons l'opération. Le principe :

- Un fonctionnement dépôt-vente : pour un engagement gagnant/gagnant. Tout le monde peut apporter ses articles. L'équipe bénévoles/chantier s'occupe de les vendre. 50% du prix de vente va au CSI (chantier d'insertion et projets du groupe), 50% au vendeur.
- Avantage : des articles sélectionnés avec soin, une boutique agréable : pas de bric à brac
- Des petits prix ronds sur des articles de qualité pour ne pas faire rimer occasion et déception

Saison Automne/Hiver : vers le 14 octobre

Bourse au Jouets : autour du 25 novembre

Spéciale Articles de Puéricultures : autour du 2 mars 2024

Saison Printemps/Été : autour du 27 avril 2024

Les 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.
Tous les 2e mercredis du mois de 18h30 à 21h30 à partir du 20 septembre avec au programme un karaoké et une collation...
Inscription à l'accueil du CSIPMF
10€ la soirée + adhésion au CSI

Happy Danse

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 1er et 3e mercredis du mois de 18h30 à 21h30
à partir du 27 septembre
Rire et convivialité assurés.
Inscription à l'accueil du CSIPMF
10€ la soirée + adhésion au CSI

Happy Beauty

Conseils beauté par Eléna
Venez profiter d'un moment d'échange autour de la mode, : corps et morphologie, couleurs, différents styles de vêtements, maquillage, coiffure… une parenthèse mensuelle pour prendre du temps pour soi et trouver son style personnel.
3e mardi du mois de 20h à 22h
A partir du 19 septembre
Inscription à l'accueil du CSIPMF
5€ la soirée + adhésion au CSI

codes couleur pour les lieux en page 30

Ateliers du Samedi

Yoga parent/enfant

Ouvert aux tout petits entre 2 et 4 ans avec un adulte accompagnant. Venez passer un moment privilégié avec votre enfant. Explorer l'espace, le mouvement à travers le jeu. Danse, accro-yoga et danse contact.
Atelier ouvert à tous, pas de compétence nécessaire. Avec Mélodie, professeur de danse diplômée d'état
1e samedi par mois de 10h à 11h
Au 1er trimestre : 23 septembre, 7 octobre, 25 novembre, 16 décembre
Tarif : 5€ la séance + adhésion au CSI

Masterclass Danse

Masterclass Dance like Dua Lipa (Lady Gaga, Ariana Grande...). 2 h pour bouger sur une chorégraphie tirée de clips de Dua Lipa, accessible à tous les niveaux.
L'idée est de vous éclater en dansant avec Mélodie danseuse et professeur de danse diplômée d'état.
5 samedis dans l'année de 14h à 16h
Au 1er trimestre : 7 octobre, 16 décembre
Accessible à partir de 14 ans
Tarif : 10€ la séance + adhésion au CSI

Yoga parent/enfant

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 et leur propose :

- 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.

34 associations adhérentes à la rentrée 2023

Abrix Bar, bar associatif de Vallabrix
AC Danses, associations de danses à deux : rock, bachata, west coast swing,...
ADAO, association aidants aidés
APE - Association des Parents d'Elèves de SQLP, écoles publiques,
Arc Club de l'Uzège
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, organisation d'activités et de sorties pour les aînés
Bélizar, association de promotion de la démarche artistique
Comité Citoyen pour l'accueil des réfugiés en Uzège,
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 Quentinois
Les Collières, association d'animation socioculturelle à Sanilhac-Sagriès
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

CEPEC - Centre d'Etudes de Protection et d'Elevage des Chéloniens (tortues)

Activités Physiques et Sportives

Aïkido

Les Collinières
Foyer de Sanilhac
Enfants : Mardi 18h à 19h
Adultes : Mardi/Jeudi 19h à 20h30
06.64.00.72.19

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 14h30 16h30,
Adulte : dimanche 10h à 12h
arcclubdeluzege@arc-de-l-uzege.com

Baby gym

Le Flip Saint-Quentinois
Pour 3 à 6 ans, parcours, motricité, apprentissage + spectacle de fin d'année
Mercredi de 10h30 à 11h30
135 €/an pour un cours par semaine

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 18h45 à 20h15

Cross-training

Equilibre sport santé
A travers des exercices variés et adaptés… tonifier votre corps, améliorer ou entretenir votre condition physique
Lundi de 12h15 à 13h
Jeudi de 20h15 à 21h
Tarif : 150 euros 1 cours

Danse

Le Flip Saint-Quentinois
Dès 4 ans - Adultes. Chorégraphies sur des musiques de nos jours + spectacle de fin d'année.
140 €/an pour un cours par semaine
220 €/an pour 2 cours par semaine

Lundi	pédibus	**Mater** 17h à 18h
Mardi	pédibus	**CE1** 17h à 18h **CE2/CM1** 18h à 19h15
Mercredi		**CE2 à CM2** 11h15 à 12h15 **5 ans à CE1** 14h à 15h **5°/4°** 15h à 16h15 **Zumba (9 ans et +)** 18h15 à 19h15
Vendredi	pédibus	**CM2/6°** 17h à 18h15 **3°/2°** 18h15 à 19h30 **1ère jusqu'à adultes** 19h30 à 20h45

Danses tahitiennes

Les Collinières
Foyer de Sanilhac
Enfants : Mercredi 18h à 19h
Adultes : Lundi/Mercredi 19h30 à 21h
06.18.76.73.97

Fête des associations St-Quentin-la-Poterie

Samedi 16 septembre
de 14h à 17h
Sur la place du marché

codes couleur pour les lieux en page 30

Activités Physiques et Sportives

Football

Football Club St Quentinois
Sport collectif qui aiguise l'esprit d'équipe, la motricité, l'endurance pour les plus jeunes, ainsi que la compétitivité conviviale. Licence 150€/saison comprend la tenue officielle.
Tarif unique en foot animation
Mercredi de 13h30 à 15h30:
U6/U7 né en 2018 / 2017
U8/U9 né en 2016 / 2015
Mercredi de 15 h 30 à 17h30
U10 né en 2014
U11 né en 2013
Stade des Maraîchers
à St-Quentin-la-Poterie
Contact : 06.31.24.62.48

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
122 €/an 1/sem.160 €/an 2 cours/sem
(Tarifs Habitant communes non adhérentes 134 €/an 1/sem
175 €/an 2 cours/sem)

Lundi	Saint Quentin 16h à 17h
Mardi	St-Quentin (STEP) 12h15 à 13h15 St-Quentin (Cardio) 19h à 20h
Mercredi	St-Quentin 19h15 à 20h15
Jeudi	St-Laurent-la-Vernède 19h15 à 20h15
Vendredi	Saint-Quentin 16h à 17h

Marche

Club des Capitelles
Groupes de marcheurs organisés tous les lundis et jeudis au départ de la salle des Capitelles à 9h. L'horaire peut varier selon la saison.
Infos au 06 14 19 94 19

Marche nordique

Equilibre sport santé
Pratique de la marche active avec des bâtons les mardis de 14h à 15h
Départ du CSIPMF
Tarif : 150 €

Balade

Amicale de Saint-Victor
Balade active autour de St-Victor Lundi à 9h30
Rdv place du château
1 fois par mois sortie à la journée

Ninjutsu

Bujinkan Dojo Gard
Art martial traditionnel Japonais issu des Samouraïs et des Ninjas.
Combat à mains nues et avec armes.
St Quentin : pour les 12/15 ans
Mercredi 17h15 à 18h15 : 160€/an
Sanilhac-Sagriès : Enfants et adultes
Lundi/mercredi 19h15 à 22h
Tél. 06 17 95 12 65

Pétanque

Les Collinières
Sanilhac
0635154736

La Boule à zéro

Amicale de Saint-Victor
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

La boule au carreau

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

Ping- Pong Adultes

Les pongistes du Clocher
Initiation et pratique du tennis de table
Lundi de 19h à 22h
Mardi de 9h30 à 12h
Mardi de 19h à 22h
Tél. 07 67 51 54 98

Ping- Pong Enfant

pédibus
CSIPMF
Initiation et Pratique du tennis de table
7/11 ans : Lundi de 17h à 18h
Ado: Lundi de 18h à 19h - 122 €/an

Rock/bachata

AC Danses
Apprendre les pas de base de façon très ludique des jeux de jambes pour vous amuser avec votre partenaire.
1 h 15 de cours + 45' danse corrigée
220€/ personne ou 400€/couple
St Laurent : Mardi de19h à 20h
St Quentin : Jeudi de 20h30 à 22h

Rugby

Rugby Club St Quentinois
Sport collectif développant esprit d'équipe, respect, agilité et stratégie.
Baby Rugby à partir de 3 ans
Baby/M6 2018/2019/2020 : 90€
mercredi 16h à 17h
M8 2016/2017 : 130€ mercredi 16 h à 17h 30 **M10** 2014/2015 : 130€
mercredi 18h à 19h30
M12 2012/2013 : 130€ mercredi et vendredi 18h à 19h30
M14 2010/2011 130€ mercredi & vendredi 18h30 à 20h
M16 2008/2009 : 170€ mercredi et vendredi 18h30 à 20h
M19 2005/2006/2007 : 170€ mercredi et vendredi 19h à 20h30
Séniors à partir 2004 : 180 €
mercredi et vendredi 19h00 à 21h30
Rugby à toucher à partir de 2008 : 50€
Vendredi 19h30 à 20h30
Rugby 100% Filles De 2017 à 2019
Samedi 10h30 à 12h
Possibilité passerelle centre de loisirs/rugby
07 71 10 88 51 Stade des Maraîchers

Tennis Loisirs

Les Collinières
Sanilhac
06.27.63.70.54

Zumba

Les Collinières
Foyer de Sanilhac
Mardi/Jeudi 18h à 22h
07.71.83.66.54

codes couleur pour les lieux en page 30

Activités Culturelles et Artistiques

Anglais
Georges
Apprendre l'anglais autrement
Débutants : Mardi de 14h à 15h30
Discussion : Mardi de 15h30 à 17h
Tarif : Adhésion au CSI

Animation musicale
Les Collinières
Foyer de Sanilhac
0674160405

Chant-Technique Vocale
Association Portelli
Venez chanter pour le plaisir des chansons française en apprenant des techniques vocales
Mardi 19h à 20h
Tarif : 160€/an

Chant
Amicale de Saint-Victor
Lundi à 17h30 à 19h

Chorale adultes
Association Canto Quentin
Travail à plusieurs voix et techniques vocales
110 €/an 210 €/an par couple
lundi de 18h à 20h

Ikebana
Christiane
L'ikebana nous apporte les règles d'harmonie parfaite entre l'homme et la nature, il signifie : « Fleur vivante ».
Un jeudi par mois de 14h à 17h30
Tarif : Adhésion au CSI

Jeux de société
Le club des Capitelles
Différents jeux (belote, rami, scrabble,…)
lundi de 14h à 18h
Loto Mercredi de 14h à 17h

Jeux de société
Les Collinières
Foyer de Sanilhac
lundi/mardi de 14h à16h

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. 156 €/an
Jeudi de 14h30 à 16h30

Modelage
Amicale de Saint-Victor
Jeudi 1 fois par mois de 14h à 17h

Peinture sur soie couture et broderie
Linda. Rencontre conviviale avec différentes techniques
Lundi de 14h30 à 16h30
Tarif : Adhésion au CSI

pédibus Peinture
Elena Gillet
Cours de peinture pour tous niveaux
Enfants : Mardi de 17h à 18h
Tarif : 122 €/an
Adultes : Jeudi de 10h à 11 h 30
Tarif : 156 €/an…

Pyramide
Chantal
Le jeu de mots comme à la télévision.
Jeudi 14h à 16h30
Tarif : Adhésion au CSI

Sorties au cinéma, théâtre, opéra
Amicale de Saint-Victor
Une fois par mois

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 17h à 18h30
Ados Jeudi 18h30 à 20h30

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 lundis/mercredis - Octobre-Juin
De 10h à 12h et ou 14h-16h
De 6 à 99 ans
Essai gratuit mercredi
150€ la carte de 10 séances
360€ à l'année (26 séances)
+ 10€ d'adhésion à l'office culturel

Terre, mosaïque
Amicale de Saint-Victor
Lundi à 14h30

pédibus Violon, Piano
Marc Cornellisen
330 €/an (Tarif Habitant communes non adhérentes 362 €/an)
Lundi de 17h à 20h30
Jeudi de 17h à 18h20

Cours de peinture

codes couleur pour les lieux en page 30

Activités Bien être

Gym fitness

Pascale Cassanas CSIPMF
Entretien musculaire général, étirements et relaxation.
122 €/an 1 cours/sem.
160 €/an 2 cours/sem
(Tarifs Habitant communes non adhérentes 134 €/an 1 cours/sem.
175 €/an 2 cours/sem)

Lundi	St-Quentin 9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 La Capelle Masmolène 14 h 30 à 15 h 30 Sanilhac-Sagriès 18h 30 à 19h30
Mardi	Montaren 9h à 10h 10h à 11h
Mercredi	St-Quentin 9h30 à 10h30 Sanilhac-Sagriès 16h45 à 17h45
Jeudi	La Bruguière 9h15 à 10h15 Pougnadoresse 10h30 à 11h30
Vendredi	Montaren 9h à 10h Sanilhac-Sagriès 11h à 12h

Bulle de Vie

Association Adao
Ateliers d'expression théâtrale pour partager un moment de détente, de loisirs et de complicité entre « aidant ». Ateliers organisés pour accueillir les personnes en perte d'autonomie et leur « aidant », famille, ami, voisin soutien au quotidien.
Jeudi 14h30 à 16h30

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 9h30 à 11h30
Mercredi de 10h45 à 11h45

Pilates

Association Bleu Nuit
Développer harmonieusement le corps, rectifier les mauvaises postures. Respiration, concentration, centrage.
140 €/an. Mercredi de 12h30 à 13h30
Jeudi de 9h30 à 10h45

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 9h30 à 11 h
et de 11h à 12h30

Relaxation Sonore

Atelier de relaxation sonore avec utilisation de multiples instruments de sonothérapie : tambour océan, bols tibétains, carillons, samsula, cloches tubulaires…
Vendredi de 11h à 12h
Du 29 septembre au 15 décembre
Groupe de 12 pers. Max.
30€ les 10 séances

Sophrologie

Etre à l'écoute de ses ressentis à travers des exercices de respiration contrôlée, de mouvements corporels doux, suivis d'une visualisation d'image positive amenant à une profonde détente physique et mentale
Jeudi de 14h à 15h
Du 21 septembre au 7 décembre
30€ les 10 séances

Hatha - Yoga

Ass. La Voie du Souffle - Patricia Born
Enchaînements, postures dynamiques et statiques au rythme de la respiration. Ecoute intérieure, relaxation, assise méditative.
St Laurent: Lundi 18h à 19h30
Montaren: Mardi 18h à 19h30
St Quentin: Vendredi 9h30 à 11 h
16 euros adhésion + adhésion au CSI
170 €/an 1cours/semaine
220 €/an 2cours/semaine
06 14 39 12 40

Relaxation sonore

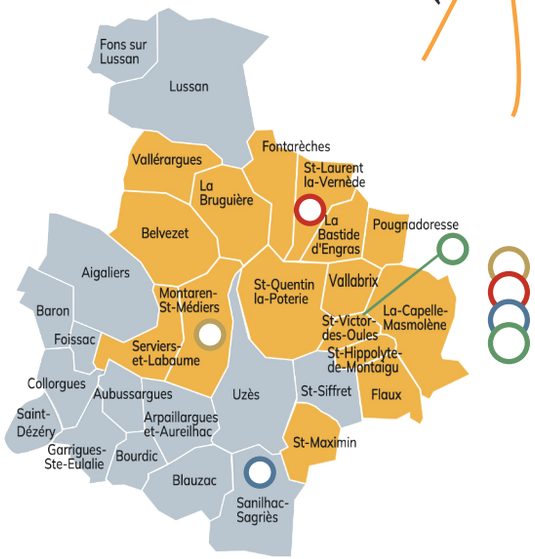
codes couleur pour les lieux en page 30

Retrouvez toutes nos actualités sur www.csipmf.fr

Les ronds de couleur renvoient
à la localisation des salles et des villages

Sur Saint-Quentin la-Poterie

Salle des Jeunes
Salle des Capitelles
Gymnase
Salle Polyvalente
Stade
Autres espaces
Saint-Quentin



Montaren-et-Saint-Médiers
St-Laurent-La-Vernède
Sanilhac-et-Sagriès
Saint-Victor-des-Oules

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 9h à 12h et 14h à 20h du lundi 9 au vendredi 13 octobre.

	Habitant des communes adhérentes au CSIPMF			Hors communes adhérentes	
Quotient familial	Enfant - de 18 ans	Adulte	Famille	Individuel	Famille
0 à 440	5,30 €	12,75 €	18,05 €	22,25 €	66,75 €
441 à 902	6,35 €	15,90 €	22,25 €	24,40 €	73,20 €
903 à 1650	8,50 €	19,10 €	27,60 €	27,55 €	82,65 €
+ de 1650	10,60 €	22,25 €	32,85 €	30,80 €	92,40 €

Tarifs valables pour l'année scolaire 2023-2024

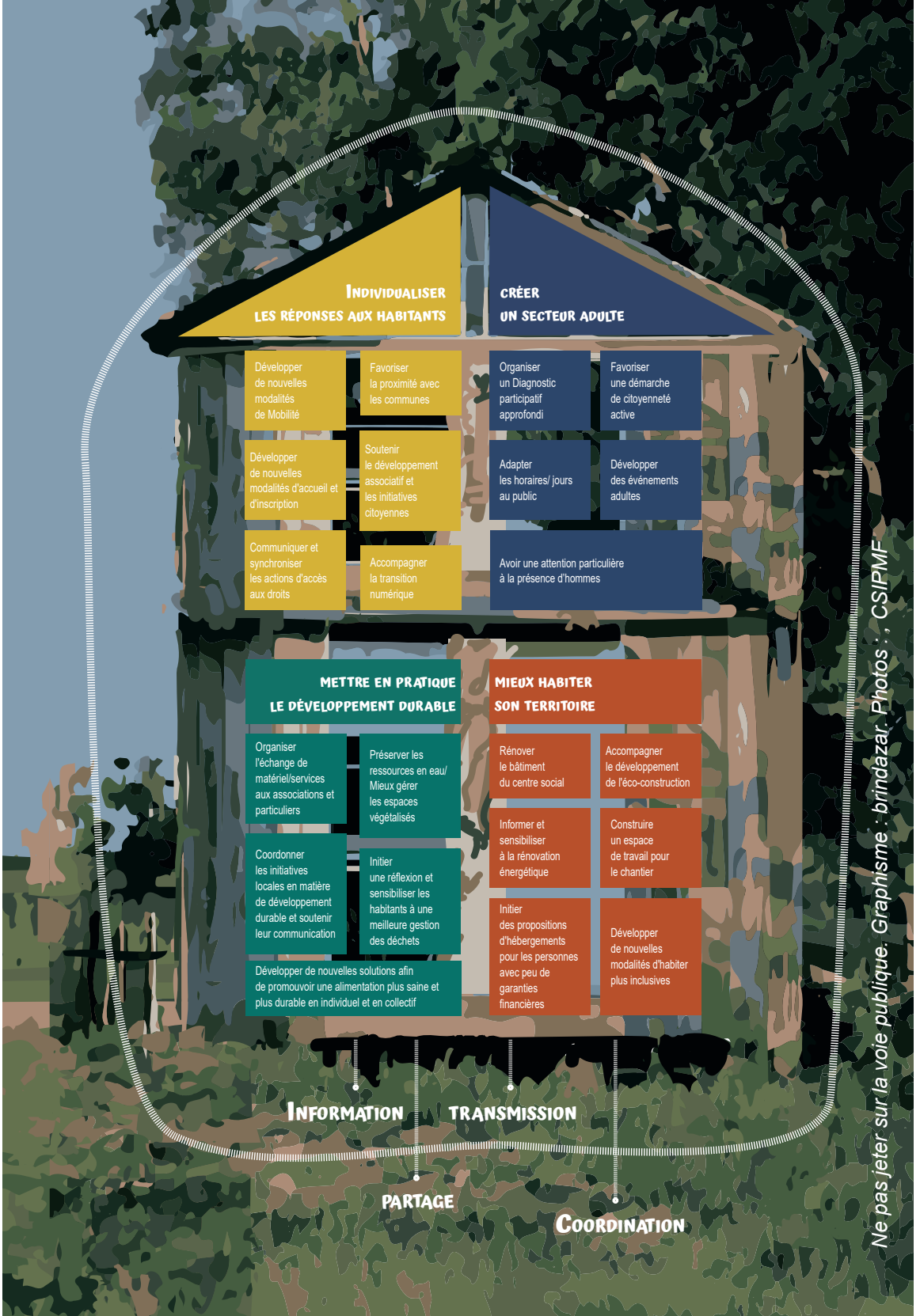
Votre quotient familial est calculé à partir de vos revenus de l'année précédente divisés par le nombre de parts déclarées aux impôts et par 12. Pour le calculer, merci de présenter votre avis d'imposition.

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

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

Et des partenaires

Centre Socioculturel Intercommunal Pierre Mendes 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



Ne pas jeter sur la voie publique. Graphisme : brindazar. Photos : , CSIPMF