

**CENTRE SOCIOCULTUREL
INTERCOMMUNAL
PIERRE MENDES FRANCE**

2024-2025

JEUNES

SÉNIORS

ENFANTS

ADULTES

**CHANTIER
D'INSERTION**

**ACCÈS
AUX DROITS**

**ACTIVITÉS
SOCIOCULTURELLES**



www.csipmf.fr

Vous avez maintenant la nouvelle brochure que nous vous proposons entre les mains. Nouvelle brochure pour la rentrée 2024 du Centre Socioculturel Intercommunal Pierre Mendès France (CSIPMF). Que vous nous connaissiez déjà ou non, cette brochure, riche en informations, vous exposera qui nous sommes, ce que nous faisons et mettra nos valeurs en évidence.

Mais, quel préambule ! Trop de « nous, nous, nous » ! Il ne s'agit pourtant absolument pas « d'entre-soi ». Il s'agit plutôt d'ouverture, d'accueil, d'inclusion ...

Tout ce que vous allez découvrir ou redécouvrir est destiné aux habitants du territoire qui nous entoure, donc plus vaste que les communes adhérentes au CSIPMF. La vocation des actions, des activités décrites ici tendent à illustrer ce que nous sommes : un Centre d'animation de la vie sociale, prônant la solidarité, la rencontre, le dialogue entre pairs ou intergénérationnel. Et il y en a pour tous : enfants, jeunes, adultes, seniors, actions également hors nos murs, les salariés et bénévoles s'activent pour créer le lien entre les habitants, ce lien si important, lien créé par l'action, l'aide ou l'accompagnement dans diverses situations. Sans oublier pour notre public, la possibilité très importante de s'investir, d'être acteur de la vie de notre association .

Vous allez également découvrir de nombreux nouveaux projets innovants, concernant entre autres la mobilité, le développement local ...

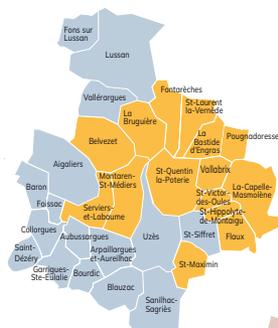
Sports, culture, arts et bien-être, ainsi se compose notre colonne vertébrale, qui soutient le lien social que nous développons avec vous.

Et pour encore plus d'informations, pensez à consulter notre site : www.csipmf.fr

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, mobilité européenne.
- **Pôle Adultes/Séniors** : accompagnement à la parentalité, animations séniors, animations adultes, vacances en famille
- **Pôle Développement Local** : chantier d'insertion, économie circulaire, 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 exemple, lors de la dernière AG, une évaluation intermédiaire du projet social a été réalisée (Accompagner la transition numérique, Développer des événements adultes, Développer de nouvelles solutions afin de promouvoir une alimentation plus saine et plus durable...). Cette évaluation permettra de réajuster les priorités des 2 dernières années du projet social.

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-dessous.

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 : 31 €

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 boîte 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, carnet 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 30 septembre au 20 décembre
(hors vacances scolaires)

La Bruguière	Lundi de 10h à 11h30
St Laurent-la-Vernède	Mardi de 10h à 11h30
Montaren	Jedi de 10h à 11h30
St-Quentin-la-Poterie	Vendredi de 10h à 11h30

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	Sur RDV St-Quentin-la-Poterie	Permanence Administrative St Laurent-la-Vernède Foyer Turion	Sur RDV St-Quentin-la-Poterie	Permanence Administrative Montaren Salle d'exposition	Sur RDV St-Quentin-la-Poterie	Sur RDV Permanence Juridique St-Quentin-la-Poterie

Café des séniors



LES ACTIONS INTER- GÉNÉRATIONNELLES

Festivités

Veillée de la Roumègue

Judi 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, préparation du conte et préparation de la soupe.

Carnaval

Une manifestation qui rassemble chaque année, petits et grands, le samedi le plus proche du 1er jour du printemps. Pour 2025, il aura lieu le **samedi 22 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

Une semaine de festivités à la Fonète : jeux gonflables, Guinguette, Cinéma Plein Air, Soirées musicales...

Du 16 au 19 juillet 2025



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 17 au 22 février 2025
- 2e semaine : du 23 au 28 février 2025

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 :
du 12 au 14 octobre**

Bourse au Jouets : le 23 novembre

**Saison Printemps/Été :
début avril ou début mai**

Carnaval 2024



MOBILITÉ

Depuis quelques mois, nous développons en collaboration avec la CCPU de nouvelles solutions de mobilité grâce aux financements des certificats d'énergie (projets TIMS), du CD30 et de

Économie d'énergie Mobilité

L'association CITRE organise une soirée d'information sur « Comment réaliser des économies d'énergie » et plus précisément sur les dépenses liées à la mobilité.

Judi 3 octobre à 18h à
Capelle Masmolène

Accompagnement collectif

Accompagnement d'entreprises, de collectivités, d'établissements scolaires sur la sensibilisation à la mobilité douce (conseil technique, test de matériel : vélo électrique, tricycle, organisation de challenge ...)

Transport solidaire

Vous ne conduisez plus et vous n'avez pas droit au bon transport ! Appelez nous, un chauffeur bénévole vous accompagnera uniquement à vos RDV médicaux ou administratifs (détails p14)

Stage éco-conduite

Vous voulez faire des économies avec votre véhicule ? Venez participer à notre prochain stage.

Économie d'énergie Mobilité

Accompagnement individuel

Accompagnement collectif

Covoiturage

Transport solidaire

Auto partage

Stage éco-conduite

Diagnostic éco mobilité inclusive

Rdv individuel avec une conseillère pour faire un point sur vos besoins de mobilité et vous aidez à faire des choix adaptés : de quel financement pouvez vous bénéficier ? Voiture, vélo, bus, transport solidaire... quelle est la meilleure

Covoiturage

Vous en avez assez de prendre votre véhicule seul ? Pourquoi ne pas prendre un seul véhicule pour aller au même endroit ! Une plateforme est entrain

Auto Partage

Besoin d'un véhicule, mais pas tout le temps. Ce projet est pour vous, vous pourrez louer notre automobile pour vos déplacements ponctuels (courses, RDV médicaux...)

TimS
L'écomobilité pour tous



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.

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

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

Inscription

Pour les mercredis : obligatoire avant le samedi midi précédent.

Pour les petites vacances : clôture une 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.



ALSH Pirates à la Madone

Commission Enfance

Samedi 5 octobre à 9h30

Les activités périscolaires

École publique St Quentin

Le Centre Social intervient pour le compte de la municipalité de Saint-Quentin dans les écoles publiques : garderie du matin (7h45/9h), animation du temps méridien, garderie du soir (16h45/18h15). Pour les garderies? clôtüre des inscriptions le samedi midi pour la semaine suivante.

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 CSIPMF. 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. Le CSIPMF met à disposition un animateur dans le bus. Pour bénéficier de cette navette, 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.

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.

Quotient familial	Extrascolaire			Périscolaire		
	Journée*	1/2 Journée + repas*	1/2 Journée	Animation Périsco (forfait annuel)	Garderie matin	Garderie soir
0 à 440	10,40 €	8,70 €	5,90 €	2 €	0.40 €	0.80 €
441 à 902	12,70 €	9,80 €	7 €	3 €	0.45 €	0.90 €
903 à 1650	15 €	11,10 €	8,20 €	4 €	0,50 €	1,00 €
+ de 1651	17,30 €	12,20 €	9,30 €	5 €	0,55 €	1,10 €

Pédibus

Sur St Quentin, les enfants ont la possibilité de participer à des activités socioculturelles dès la sortie des classes. Nous nous occupons de les y accompagner à pied.

Pédibus	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Maternelle	Danse			
Primaire	Ping Pong CLAS Piano	Danse Guitare Anglais	Kung Fu Théâtre Peinture CLAS	Danse

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

Tarif annuel : 6€ + adhésion au CSI

École Vallabrix

Le CSIPMF 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 passent par le site parent.cantine-de-france.fr/.

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 2025 : projet harcèlement scolaire, festival du court métrages, bourses aux jouets...

Tarif annuel : de 30€ à 45€ en fonction du QF + 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 toutes les petites vacances et au mois de juillet comme l'ALSH des maternelles et élémentaires. Il est mise en place avec le même fonctionnement (horaires, tarif, inscription...) que celui-ci. Voir plus de détails p. 8.

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

Chantier jeunes pendant le CSI Plage

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 annuel : de 30€ à 45€ en fonction du QF+ adhésion au CSI

Projet 2024 : séjour au Maroc sur les vacances de la Toussaint.

12 jeunes ont participé à un chantier jeune au mois de juillet (CSI plage) dans le cadre d'un appel à projet mis en place par la CAF afin de financer une partie de leur voyage.

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 individuel

- Demander des renseignements sur l'accès aux droits (APL, prime d'activité santé, problème de transport...).
- Être 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...)
- Soutenir les jeunes dans leurs recherches de stages, de formations. Faire une immersion au CSI pour conforter un projet professionnel.

Service civique

Tu as entre 16 et 25 ans et tu as un projet en tête, viens nous rencontrer et le partager avec nous. Nous pourrions établir une mission qui durera entre 6 à 8 mois avec une indemnité à la clef. Viens vivre une expérience unique et gagner en confiance avec le service civique.

BAFA/BAFD

A partir de 16 ans, tu peux passer ton BAFA ou ton BAFD au CSI. Une convention est mise en place avec l'organisme de formation, toi et nous. Le CSI te finance le BAFA ou le BAFD et en contre partie tu feras du volontariat.

Pour plus d'infos, viens nous rencontrer.

Accompagnement mobilité européenne

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

Échange de jeunes

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

Volontariat européen

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

Commission Jeunes

6^e-5^e-4^e : Vendredi 27 septembre à 18h

3^e-Lycéens : Vendredi 27 septembre à 19h

ADULTES

A partir de 18 ans, nous sommes tous des adultes avec ou sans enfants. Nous avons tous le droit de penser à soi, de nous détendre, sans culpabiliser. Nous proposons différentes activités mais uniquement pour les adultes :

Masterclass Danse

Méloдие Cailleret

Masterclass Danse 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 Méloдие danseuse et professeur de danse diplômée d'état.

Un samedi par mois de 14h à 16h
Le premier sera le 28 septembre
Accessible à partir de 14 ans
Tarif : 10€ la séance + adhésion au CSI

Sorties

Des projets de sorties sont en cours d'élaboration.

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

Santé vous bien

Journée Santé de la femme

Samedi 12 Octobre en parallèle de la boutique éphémère Automne/Hiver. Différents professionnels de la santé seront présents pour répondre aux différentes questions, réaliser des dépistages (frottis gratuit et sans rendez-vous), prescription et prise de rdv mammographies, rdv avec des sages femmes...

Une journée sur l'alimentation, sera également organisée courant avril/mai.

Cuistos Ecolos

Vous voulez avancer dans l'alimentation saine, durable, et économe en énergie en apprenant, en rencontrant, en bricolant, en cousant et en cuisinant. Projet en partenariat avec l'ARRU et le CPIE. Au programme :

- Atelier sur l'alimentation durable
- Fabrication de marmites norvégiennes
- Fabrication d'un four solaire parabolique et de fours solaires « basse température »
- Ateliers cuisine low énergie (basse température, marmite norvégienne...), avec un chef cuistot, rencontre avec des producteurs

Le projet se déroulera d'octobre à mars. Réunion d'information le **mardi 24 septembre à 18h30** au CSIPMF.

ATELIERS Cuistos ecolos

fabrication marmites norvégiennes

construction four solaire

ateliers cuisine safe maj et alimentation durable

POUR LE COMPLETEMENT DE VOS PROJETS D'ALIMENTATION SAINE, DURABLE, ET PROPRE EN ENERGIE

Réunion d'information
24 septembre
18 h 30 au CSIPMF
Saint-Quentin-la-Poterie

ARRU CPIE

PARENTS

pédibus

Accompagnement à la Scolarité (CLAS)

Cette action permet d'accompagner les familles dans la scolarité de leurs enfants. Détails page 9

Saint Quentin : Les lundis et jeudis de 16h45 à 18h15 au CSI

RPI : La Capelle/Flaux/St Victor : Les mardis de 17h à 18h30 au Château de Flaux

Accompagnement individuel à la parentalité

Vous avez une difficulté de relation familiale avec votre ado, votre enfant... un accompagnateur peut vous recevoir tous les jeudis sur rendez vous.

Ateliers Parents / Enfants

Différents ateliers auront lieu tout au long de l'année :

- Balade patrimoine : rdv le dimanche 22 septembre à l'esplanade d'Uzes pour inaugurer la voie verte Uzes St Quentin. Choisissez votre mobilité douce et venez en famille profiter d'une journée conviviale. Le parcours sera l'occasion de découvrir le patrimoine local.
- Atelier Cuisine : Vous aimez cuisiner avec votre enfant ? Venez samedi 5 octobre de 10h à 12h partager un moment convivial avec lui.
- Soirée « Jeux Grignote » : Vous aimez les jeux de société? Nous vous donnons rdv le mardi 26 novembre à 19h pour passer une soirée à jouer en famille. Chacun apportera de quoi grignoter.
- Ateliers créatifs : Venez créer votre calendrier de l'aveut avec vos enfants. Rdv samedi 30 novembre de 10h à 12h.
- Yoga Parent/Enfant : détails p25

Les parents et le numérique

Tenter de comprendre les subtilités du numérique. Au moins autant que ses enfants ou petits-enfants (contrôle parental, paramétrage switch, réseaux sociaux ...).

Vous avez des besoins ou des attentes, faites nous en part à l'accueil du CSI, pour que nous puissions mettre en place des ateliers numériques qui répondent à vos besoins.

Prêt de matériels

- Une malle d'outils « DYS » est disponible gratuitement en prêt pour favoriser l'apprentissage (souris, stylo, scanner, coussin, casque anti-bruit ...) pour que vous testiez ces outils avec vos enfants avant d'investir.

- Des livres sont disponibles gratuitement en prêt (harcèlement scolaire, gestion des émotions, hyper parentalité...)

Sorties en famille

Les parents nous ont demandé de mettre en place des sorties culturelles en famille : parents et enfants. La programmation sera diffusée sur la Newsletter.

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...).

Actions ouvertes à tout public : famille mais aussi seniors, jeunes adultes, famille d'accueil ...



SENIORS

UN PROGRAMME EXCEPTIONNEL POUR MAINTENIR SA FORME, SE FAIRE PLAISIR ET ENTRETEENIR DES LIENS AVEC LES HABITANTS DU TERRITOIRE.

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. Des débats ou séances de découverte sont organisés tout au long de l'année en fonction des idées qui fument lors des rencontres : massage crânien, recettes souvenirs...

Transport solidaire

Ce service d'entraide citoyenne 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

**Sortie culturelle aux
Carrières des Lumières**

demandée aux bénéficiaires en fonction de la distance à parcourir.

Sorties culturelles

Tous les mois une sortie sera organisée par la commission culture :

- Sortie journée (visite, musée ...)
- Soirée spectacle

Happy en Chanson

Si vous aimez chanter, cette soirée est faite pour vous ! Venez un mercredi par mois nous rejoindre pour partager un moment convivial.

Un mercredi par mois de 18h30 à 21h30.
Au 1^{er} trimestre :

18 septembre, 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre

Inscription à l'accueil du CSIPMF

10€ la soirée (animation, boisson et buffet froid) + 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, country...

Un mercredi par mois de 18h30 à 21h30

Au 1^{er} trimestre : **25 septembre, 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre**

Inscription à l'accueil du CSIPMF

10€ la soirée (animation, boisson et buffet froid) + adhésion au CSI



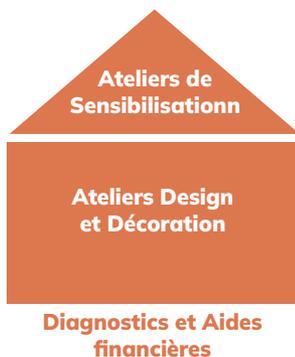
Santé vous bien

Nous allons proposer différents projets santé en partenariat avec la Maison de Santé Pluriprofessionnelle Octopus de St Quentin la Poterie et la CPTS ReGards (Communauté professionnelle territoriale de santé). Ces projets sont soutenus par la CFPPA (Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie) :



Bien chez soi

Vous voulez rester chez vous le plus longtemps possible ? Nous pouvons vous accompagner pour adapter au mieux votre logement avec différentes propositions en terme de sécurité et sans vous ruiner. Le projet se déroulera en plusieurs étapes :



Habitat inclusif

Depuis l'an dernier, nous accompagnons la commune de Montaren et St Médiars dans le montage d'un projet d'habitat inclusif.

Qu'est ce qu'un habitat inclusif ?

C'est un nouveau mode d'habiter, un intermédiaire entre le domicile et l'établissement. Un logement autonome 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 souhaitant fortement participer 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 en plus seront accessibles à l'acquisition à la propriété).

Quel sera le rôle du centre social ?

Le CSIPMF sera animateur de la Vie Partagée avec un poste d'animateur et un temps partiel de coordinateur.

Et c'est pour quand ? A l'automne 2025 sans retard de construction

Commission Culture

Mardi 17 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. 19 postes sont réservés aux personnes allocataires du RSA, 4 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 :

- 23h30 de travail effectif sur les 3 supports d'activités : espaces verts, construction, valorisation du petit patrimoine bâti, écoconstruction et économie circulaire.
- 2h30 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.



Equipe du Chantier

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 par l'utilisation de briques en terre crue fabriquées avec des ressources locales.

Économie circulaire

- Atelier valorisation mobilier bois : Fort de constater que, malgré un partenariat avec la ressourcerie du territoire ARRU, encore beaucoup d'éléments d'ameublement en bois sont jetés dans les bennes de la déchèterie, le chantier a donc décidé en 2024, de se lancer dans un atelier de réparation, de transformation et de valorisation du mobilier bois issu de la collecte des encombrants.
- Fabrication de composteurs collectifs
- 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 Éphémères de vêtements deux fois par an printemps/été et automne/hiver.

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 ce 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 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

Pôle Territorial de Coopération Économique pour incarner correctement le rôle de «facilitateur territorial». Organisation créée par le CSIPMF, le centre social Calade et le chantier d'insertion Pays Cévenol, le PTCE réunit aujourd'hui plus de 30 acteurs locaux dont l'ARRU, la CCPU, le SICTOMU...

Il a pour vocation :

- de créer les conditions optimales de collaboration entre les collectivités, les acteurs économiques et les citoyens.
- de soutenir et faire émerger des solutions dans le champ de l'économie circulaire sur 4 filières : le réemploi-recyclage, l'alimentation durable, écoconstruction et les déchets verts-bio-déchets.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez y participer.

Titre Pro Agent Valoriste

Les Remendaires se sont associés pour concevoir et mettre en place un parcours de formation qualifiante. L'objectif principal étant de permettre aux salariés en parcours d'insertion qui sont dans l'équipe économie circulaire d'obtenir, s'ils le souhaitent, durant leur contrat CDDI, une qualification professionnelle d'Agent Valoriste des biens de consommation courante.

LES ACTIVITÉS DANS LES VILLAGES

**LE CSIPMF EST PRÉSENT
SUR 16 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.**

La Bruguière

Ateliers numériques

Conseiller numérique CSIPMF

Lundi de 10h30 à 12h à la mairie
du 30 septembre au 16 décembre
Détails en page 4

Gym fitness

CSIPMF - Pascale Cassanas

Jeudi de 10h30 à 11h30
Détails en page 28

Pougnadoresse

Gym fitness

CSIPMF - Pascale Cassanas

Jeudi de 10h30 à 11h30
Détails en page 28

St-Laurent-La-Vernède

Ateliers numériques

Conseiller numérique CSIPMF

Mardi de 10h30 à 12h à la mairie
du 1^{er} Octobre au 17 décembre
Détails en page 4

Espace Accueil, inscriptions, démarches administratives et mobilité

Un problème de mobilité ?

Pas de voiture ou pas de permis...

Un soucis administratif ? Encore des
papiers à remplir ou pire sur Internet !

Besoin de s'inscrire à des activités du
CSIPMF, nous sommes présents
tous les mardis matin de 9h30 12h
au foyer Turion,
Détails en page 5

Music care

Animateur CSIPMF

Mardi de 9h30 à 10h30 à la mairie
Détails en page 29

Gym cardio stretching

CSIPMF - Pascale Cassanas

Jeudi de 19h15 à 20h15
Détails en page 24

Hatha - Yoga

Ass. La Voie du Souffle -

Patricia Born

Lundi 18h à 19h30
Détails en page 28

UN PROJET D'HABITAT INCLUSIF À ST LAURENT LA VERNÈDE

Un projet développé par l'association
Dynamis : 10 logements pour des séniors de
+ de 65 ans ou en situation de handicap.

La-Capelle-et Masmolène

Gym fitness

CSIPMF - Pascale Cassanas

Lundi de 14h30 à 15h30

Détails en page 28

Flaux

CLAS

CSIPMF

Accompagnement à la scolarité

RPI La Capelle/Flaux/St Victor :

château

de Flaux, les mardis de 17h à 18h30

Inscriptions au CSI - Détails en page 9

Saint-Victor-des-Oules

Les ateliers autour de la mémoire

Bénévole CSIPMF

Jeudi de 14h à 15h30

À partir du 3 octobre

Tous les 15

jours

Détails en page

13

Balade

Amicale de Saint-Victor

Balade active autour de St-Victor

Lundi à 9h30

Une fois par mois sortie à la journée

Rdv place du château

Chant

Lundi de 17h30 à 19h

Mosaïque

Lundi à 14h30

Pilates

Evelyne Senouillet

Mardi de 10h30 à 11h30

Sorties au cinéma, théâtre, opéra

Une fois par mois

Modelage

Amicale de Saint-Victor

Jeudi de 14h à 17h

Une fois par mois

Contact 04 66 68 19 48

ou 06 99 58 71 39

Italien

Conversations en italien

Lundi de 15h30 à 17h

Tous les 15 jours

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

Gym avec Pascale



LES ACTIVITÉS DANS LES VILLAGES

Montaren et Saint-Médiers

Ateliers numériques

Conseiller numérique CSIPMF

Jeudi de 10h à 11h30, à la médiathèque
du 3 octobre au 19 décembre
Détails en page 4

Espace Accueil, inscriptions, démarches administratives et mobilité

Un problème de mobilité ?
Pas de voiture ou pas de permis...
Un soucis administratif ?
Encore des papiers à remplir
ou pire sur Internet !
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,
à partir du 5 septembre
Et au Presbytère à partir du 7 novembre

Gym fitness

CSIPMF - Pascale Cassanas

Mardi de 8h45 à 9h45 et de 9h45 à 10h45
Vendredi de 9h à 10h
Détails en page 28

Hatha - Yoga

*Ass. La Voie du Souffle - Patricia
Born*

Mardi de 18h à
19h30

Détails en page 28

Pilates

Association Bleu Nuit

Mercredi de 9h à 10h15
Détails page 28

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
les 2^e samedi du mois. Gratuit.

Projet presbytère

Le projet PRESBY a démarré de la
volonté de la municipalité de Montaren
et St Médiers d'organiser la
réhabilitation du Presbytère, espace au
cœur du village qui, par son
emplacement et son caractère
patrimonial, pourra devenir un lieu de
détente, d'animation et de rencontre
pour tous afin de favoriser la vie
associative et de créer du lien social
intergénérationnel.



Le Presbytère de Montaren : lieu de
convivialité restauré dans le cadre
du projet d'Habitat Inclusif.

Ainsi, le bâtiment du Presbytère est réhabilité afin de promouvoir et faciliter toutes les manifestations favorisant la convivialité, le partage, les échanges, les discussions, le lien social.

Plusieurs types d'activités y seront développés :

- Un espace café : ouvert au début principalement le matin
- Un lieu d'information, d'accompagnement administratif et à la mobilité. Un lieu de soutien des aidants.
- Le lieu de rencontre avec les habitants du futur quartier intergénérationnel
- Des ateliers : cuisine, arts plastiques, broderie...,
- Des expositions, échanges de services, organisation de débats, soirées à thème, chants, jeux, conversation en langue étrangère, dégustation (en partenariat avec les commerçants du village) ...

Ouverture début novembre

Sanilhac- et-Sagriès

Gym fitness

CSIPMF - Pascale Cassanas

Lundi de 18h30 à 19h30

Mardi de 15h30 à 16h30

Vendredi de 10h30 à 11h30

Détails en page 28

Ninjitsu

Bujincan Dojo Gard -

Nicolas Cochemique

Art martial traditionnel japonais, pratique à mains nues et avec toutes sortes d'armes.

Cours tous niveaux à partir de 14 ans

Lundi de 19h15 à 21h15

Mercredi de 19h à 21h

Place de la mairie

Tarif annuel : 250€

Covoiturage au départ de St Quentin

Contact : 0617951265

Forum des associations Montaren et Saint Médiers

Samedi 7 septembre
de 10h à 13h à la Mairie

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'événements collectifs.

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

34 associations adhérentes à la rentrée 2024

Abrix Bar, bar associatif de Vallabrix

ADAO, association aidants aidés

Amicale de St Victor, association d'animation socioculturelle à St Victor,

APE, Association des Parents d'Elèves de SQLP, écoles publiques,

Arc Club de l'Uzège, association tir à l'arc

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

Batir Vivant

Bélizar, association de promotion de la démarche artistique

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

Caméléon musique

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

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,

Football Club St Quentinois, association Football

La voie du souffle, yoga

Office Culturel Saint Quentin

Le Praticable, création et diffusion de spectacles vivants

Pluriels, association accompagnement MNA

Résidence Les jardins, Présence 30

Rugby Club de Saint Quentin, association rugby

Les pongistes du clocher, association de ping pong

Sauvons nos villages, association d'animation territoriale St Victor des Oules/St Hippolyte de Montaigu

Shaolin Wude, Kung Fu

Yin Yang, cours de Qi-Qong



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Arc

Arc Club de l'Uzège

Pour pratiquer le tir à l'arc en toute liberté et dans tous les domaines.
Jeunes : mercredi 14h30 16h30
Adultes : dimanche 10h à 12h

Tarif dégressif pour les familles.
arcclubdeluzege@arc-de-l-uzège.com

Baby gym

Le Flip Saint-Quentinois

Pour 3 à 6 ans, parcours, motricité, apprentissage + spectacle de fin d'année
Mercredi de 10h30 à 11h15
Tarif annuel :135 €

Boxe française

Cèze Savate

La pratique d'un sport de combat pieds poings ouverte à tous. Force, souplesse, précision, endurance.
Jeudi 19h à 20h30
A partir de 14 ans
Tarif annuel :160 €

Cross training

Équilibre sport santé

A travers des exercices variés et adaptés... tonifier votre corps, améliorer ou entretenir votre condition physique
Lundi de 12h15 à 13h
Mardi de 20h15 à 21h
Tarif annuel: 150 € pour un cours
06.18.76.73.97

Danse

Le Flip Saint-Quentinois

Dès 4 ans - Adultes. Chorégraphies sur des musiques de nos jours + spectacle de fin d'année.
Tarifs annuels : 140 € un cours/ semaine
220 € deux cours/ semaine

Lundi	 pédibus	Mater 17h à 18h
Mardi	 pédibus	CP/CE1 17h à 18h CM1/CM2 18h à 19h
Mercredi		CE2 à CM2 11h15 à 12h15 CP/CE1 13h30 à 14h30 6°/5° 14h30 à 15h30 4°/3° 15h30 à 16h30 Zumba (6° à Terminale) 18h30 à 19h30
Vendredi	 pédibus	CE2 17h à 18h 4°/3° 18h à 19h Lycée 19h à 20h Adultes 20h à 21h

code couleur pour
les lieux en page 30

Forum des associations
Forum Santé et Service à la personne
St- Quentin- la- Poterie

Samedi 14 septembre

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Football

Football Club St Quentinnois

Sport collectif qui aiguisé l'esprit d'équipe, la motricité, l'endurance pour les jeunes, ainsi que la compétitivité conviviale.

U8/U9 né en 2017 / 2016

U10 né en 2015

U10/U11 né en 2015/2014

SENIORS (à partir de 17 ans)

Stade des Maraîchers à St-Quentin-la-Poterie

Tarifs annuels : Licence 150€/saison
170€ senior

(comprend la tenue officielle)

Contact : 06.31.24.62.48

Ou 06.25.18.65.96



Gym cardio stretching

CSIPMF - Pascale Cassanas

Renforcement musculaire avec ou sans matériel (élastiques, baguettes, haltères, etc) abdos-fessiers stretching

Bouger, transpirer, s'éclater sur des enchaînements

Tarifs annuels : 124 € pour 1 cours/sem

163 € pour 2 cours/sem

(Tarifs Habitant communes non

adhérentes : 137 € pour 1 cours/sem

178,50 € pour 2 cours/sem)

Lundi	Saint Quentin 16h à 17h
Mardi	St-Quentin (Cardio) 19h à 20h15
Mercredi	St-Quentin 19h30 à 20h45
Judi	St-Laurent-la-Vernède 19h15 à 20h15
Vendredi	Saint-Quentin 16h à 17h

Marche

Club des capitelles

Marche accessible à tous, tous les lundis au départ du boulodrome à 9h.

Contact : 06 14 19 94 19

Balade

Amicale de Saint-Victor

Balade active autour de St-Victor les lundi à 9h30

Rdv place du château

Une fois par mois - sortie à la journée

Kung Fu Shaolin

Shaolin Wude - Maxime Blavier

Ados - Adultes (15 ans et +) :

lundi de 18h30 à 20h

Enfants (7 à 10 ans) :

jeudi de 17h à 18h

Pré Ados (11-14 ans) :

jeudi de 18 h à 19h

Tarif annuel : 160€

pédibus

La boule au carreau

Club de pétanque

de St-Quentin-la-Poterie

Les après-midi au jeu de boules

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

Kung Fu Shaolin



Ping- Pong Adultes

Les pongistes du Clocher

Initiation et pratique du tennis de table
Mardi de 9h30 à 12h
Mardi de 19h à 22h
Jeudi de 20h30 à 22h
Tarif annuel : 70€
Contact : 07 67 51 54 98

Ping- Pong Enfant

Animateur CSIPMF

Initiation et Pratique du tennis de table
7/11 ans : Lundi de 17h à 18h
Ado: Lundi de 18h à 19h
Tarif : 124€/an

pédibus

Rugby

Rugby Club St Quentinnois

Sport collectif développant esprit d'équipe, respect, agilité et stratégie.
M6 2019/2020 : 90€
mercredi 16h30 à 17h30
M8 2017/2018 : 130€
mercredi 14h30 à 16h
M10 2015/2016 : 130€
mercredi 18h à 19h30
M12 2013/2014 : 130€
mercredi et vendredi 18h à 19h30
M14 2011/2012 +2010 filles :130€
mercredi et vendredi 18h30 à 20h
CADETS 2009/2010
ET CADETTES 2007/2008/2009 : 170€
mercredi et vendredi 18h30 à 20h
JUNIORS 2006/2007/2008 : 170€
mercredi et vendredi 19h à 20h30
SENIORS à partir 2005 : 200 €
mercredi et vendredi 19h à 21h30
Rugby à toucher à partir de 2008 : 50€
Vendredi 19h30 à 20h30
Possibilité passerelle
centre de loisirs/rugby
07 71 10 88 51 Stade des Maraîchers

Masterclass Danse

Mélo die Cailleret

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 Mélo die danseuse et professeur de danse diplômée d'état.

Un samedi par mois de 14h à 16h

Le premier sera le 28 septembre

Accessible à partir de 14 ans
Tarif : 10€ la séance + adhésion au CSI

Yoga parent/enfant

Mélo die Cailleret

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 Mélo die, professeur de danse diplômée d'état

Un samedi par mois de 10h à 11h

Le premier sera le 28 septembre

Tarif : 5€ la séance + adhésion au CSI



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES



Anglais

CSIPMF - Georges

Apprendre l'anglais autrement

Adultes débutants :

Mardi de 14h à 15h30

Adultes discussion :

Mardi de 15h30 à 17h

Enfants : Mardi de 17h à 18h

Tarif annuel: Adhésion au CSI

pédibus

Chant-Technique Vocale

Caméléon Musique

Venez chanter pour le plaisir des chansons françaises en apprenant des techniques vocales

Mardi 19h à 20h30

Tarif annuel: 220€

Chant

Amicale de Saint-Victor

Lundi à 17h30 à 19h

Chorale adultes

Association Canto Quentin

Travail à plusieurs voix et techniques vocales

Lundi de 18h à 20h

Tarif annuel : 150 €

Ikebana

CSIPMF - 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 annuel : Adhésion au CSI

Jeux de société

Le club des Capitelles

Différents jeux (belote, rami, scrabble,...)

Lundi de 14h à 18h

Loto le mercredi de 14h à 17h

Jubilation Orkestra

CSIPMF - Arnaud Lecarpentier

Atelier collectif de musique pour séniors, jouer de la musique en orchestre.

Prérequis : avoir une « certaine » connaissance de son instrument de musique.

Lundi de 14h30 à 16h30

Tarif annuel : 159 €

Modelage

Amicale de Saint-Victor

Jeudi une fois par mois de 14h à 17h

Musique

CSIPMF

Piano avec Arnaud Lecarpentier

Lundi de 17h à 20h30

Guitare avec Stéphane Portelli

Mardi de 17h à 19h

Tarifs annuels : 336€ ou 369€ pour commune non adhérente

Peinture sur soie coudre et broderie

CSIPMF - Linda

Rencontre conviviale avec différentes techniques

Jeudi de 14h30 à 16h30

Tarif annuel : Adhésion au CSI

pédibus

Peinture

CSIPMF - Elena Gillet

Cours de peinture pour tous niveaux

Adultes : Jeudi de 10h30 à 12h

Tarif : 159 €/an

Enfants : Jeudi de 17h à 18h

Tarif : 124 €/an

Pyramide

CSIPMF - Chantal

Le jeu de mots comme à la télévision.

Jeudi 14h à 16h30

Tarif : Adhésion au CSI

Atelier 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 !

De Octobre à Juin

Cours adultes : Mardis de 14h à 16h

et/ou de 18h à 20h

Mercredis de 10h à 12h

Enfants (à partir de 6 ans) :

Mercredi de 14h à 16h

Tarifs annuels : 390€ + adhésion 10€

individuel ou 15€/famille

Sorties au cinéma, théâtre, opéra

Amicale de Saint-Victor

Une fois par mois

pédibus

Théâtre

Art Nature - Carole Jolinon

Improvisations et jeux de scène.

Élémentaires : Jeudi 17h à 18h30

Ados : Jeudi 18h30 à 20h30

Tarifs annuels : 26 € d'adhésion

Cours d'1h30 : 237 €

Cours de 2h : 316 €



Jubilation Orkestra



ACTIVITÉS BIEN ÊTRE

Gym fitness

CSIPMF - Pascale Cassanas

Entretien musculaire général,
étirements et relaxation

Tarifs annuels : 124 € pour 1 cours/sem

163 € pour 2 cours/sem

(Habitant communes non

adhérentes 137 € pour 1 cours/sem

178,50 € pour 2 cours/sem)

Lundi	<p>St-Quentin 9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 La Capelle Masmolène 14 h 30 à 15 h 30 Sanilhac-Sagriès 18h 30 à 19h30</p>
Mardi	<p>Montaren 8h45 à 9h45 9h45 à 10h45 Sanilhac-Sagriès 15h30-16h30</p>
Mercredi	<p>St-Quentin 9h30 à 10h30</p>
Jeudi	<p>La Bruguière 9h15 à 10h15 Pougnadoresse 10h30 à 11h30</p>
Vendredi	<p>Montaren 9h à 10h Sanilhac-Sagriès 10h30 à 11h30</p>

Pilates

**Association Bleu Nuit - Sylvie
Petitcolas**

Développer harmonieusement le corps,
rectifier les mauvaises postures.

Respiration, concentration, centrage.

Montaren : Mercredi de 9h00 à 10h15

Saint Quentin : Jeudi de 9h30 à 10h45

et de 11h à 12h15

Tarif annuel : 160 €

QI-Gong

Ass. Yin Yang -Giovani Moschetti

Conduire l'énergie par le mouvement
pour harmoniser le corps et l'esprit.

Adultes : Jeudi de 10h30 à 12 h

Tarif annuel : 175 €

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

Tarif annuel: 18€ adhésion

180 € pour 1cours/semaine

240 € pour 2cours/semaine

contact : 06 14 39 12 40

Musica Care

Animateur CSIPMF

Un outil de la musicothérapie, pour se
relaxer en écoutant différents sons pour
calmer les petits maux.

St Laurent : Mardi de 9h30 à 10h30

St Quentin : Mercredi de 10h45 à 11h45

Tarif annuel: 51 €/an

codes couleur pour les lieux en page 30

Mémoire

Bénévole CSIPMF

Venez vous amuser au plus près de chez vous et cultiver vos mémoires ...

Tous les 15 jours à partir d' octobre
Saint Quentin : Mardi de 9h30 à 11h

St Victor des Oules :
Jeudi de 14h à 15h30

Tarif annuel : adhésion au CSI

Marche adaptée

CSIPMF - Pascale Cassanas

La marche adaptée est de la marche à allure modérée sur des parcours plats. C'est une marche intercalée de mouvements articulaires et d'exercices d'étirements.

Mardi de 11h à 12h

Tarif annuel : 124€ ou 137€ pour commune non adhérente

Yoga sur chaise

Marie Gaillet

Jeudi de 9h30 à 10h30

Exercices assis adaptés aux seniors en perte de mobilité : étirements doux, mobilisation des articulations, exercices de respiration pour se détendre et renforcement pour entretenir les muscles nécessaires aux gestes du quotidien

Tarif annuel : 50€

Yoga du dos

Marie Gaillet

Vendredi de 9h30 à 10h30

Postures de yoga et exercices de rééducation sur tapis pour soulager les tensions, limiter les douleurs et retrouver du confort de mouvement

Tarif annuel : 50€

Music Care

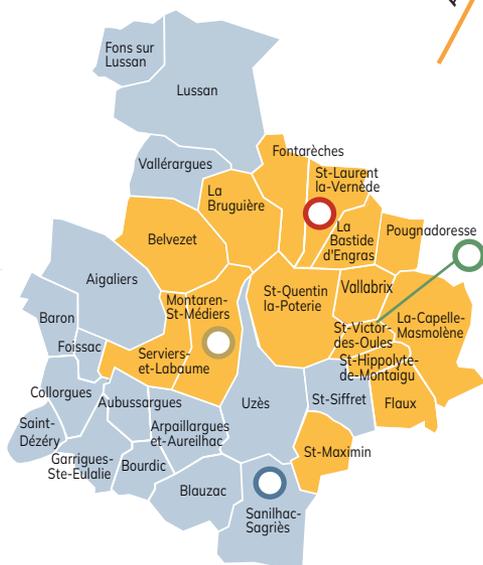


**RETROUVEZ TOUTES
NOS ACTUALITÉS
SUR WWW.CSIPMF.FR**

**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 ●
- Salle d'atelier ●
- 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 7 au vendredi 11 octobre.

Quotient familial	Habitant des communes adhérentes au CSIPMF			Hors communes adhérentes	
	Enfant - de 18 ans	Adulte	Famille	Individuel	Famille
0 à 440	5,40 €	13 €	18,40 €	22,70 €	68,10 €
441 à 902	6,50 €	16,20 €	22,70 €	24,90 €	74,70 €
903 à 1650	8,70 €	19,50 €	28,15 €	28,10 €	84,30 €
+ de 1650	10,80 €	22,70 €	33,50 €	31,40 €	94,25 €

Tarifs valables pour l'année scolaire 2024-2025

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, Pognadoresse, 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.

Et des partenaires



Erasmus+



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



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