

**CENTRE SOCIOCULTUREL
INTERCOMMUNAL
PIERRE MENDES FRANCE**

2025-2026

JEUNES

SÉNIORS

ENFANTS

FAMILLES

**CHANTIER
D'INSERTION**

**ACCÈS
AUX DROITS**

**ACTIVITÉS
SOCIOCULTURELLES**



www.csipmf.fr

EDITO

Une nouvelle rentrée, une nouvelle brochure, de nouvelles activités, d'autres qui se transforment, mais toujours la même visée : rendre nos publics acteurs de leur vie sociale et culturelle.

C'est dans cette optique que ce qui est proposé par le Centre Socioculturel Intercommunal Pierre Mendès France, en fonction du recueil des besoins des habitants du territoire lors de diverses commissions et réunions, est fondé sur la conviction que chaque individu a de la valeur, mérite d'être inclus dans la société et de mener une vie pleine de sens.

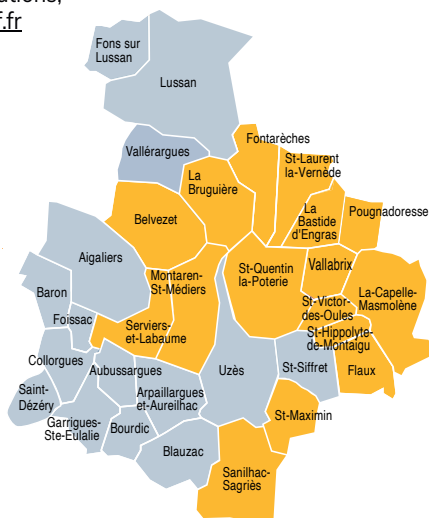
Le CSI, grâce à son équipe de salariés et de bénévoles encourage chacun à participer et à prendre en main sa propre vie et son avenir.

Activités, accompagnements, animations, tout ce qui se fait au CSI pour les enfants, les jeunes, les adultes et les seniors vise à renforcer le lien social, favorise le lien intergénérationnel, ainsi que l'intégration de tous dans notre mouvement d'éducation populaire.

En parcourant cette nouvelle brochure, vous verrez comment, tout en respectant les valeurs mentionnées ci-dessus, le CSI sait s'adapter aux changements environnementaux et sociétaux.

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

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

Nous sommes en train de réécrire le projet social du CSIPMF (voir plus de détails en p18 et 19).

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



ACCUEIL

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 À ST QUENTIN

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

Les nouvelles solutions de mobilité seront aussi proposées à partir de l'accueil :

- Créer un compte pour l'autopartage
- Déclencher le tarif social de l'autopartage
- Louer un tricycle ou un vélo à assistance électrique
- Demander un transport solidaire
- Réserver un essai des véhicules électriques, des tricycles ou des vélos
- Faire un point sur sa mobilité, ses difficultés mais aussi sur ce qui pourrait évoluer

MAIS L'ACCUEIL, C'EST ÉGALEMENT DES ESPACES DÉDIÉS OÙ CHACUN PEUT VENIR DISCUTER, POSER DES QUESTIONS, BOIRE UN CAFÉ...

CETTE ANNÉE, 3 ESPACES D'ACCUEIL SERONT OUVERTS DÈS SEPTEMBRE :

Café des seniors

Chaque lundi de 9h à 11h30 (hors vacances scolaires), un animateur du CSIPMF vous accueille pour un temps d'échange et de convivialité entre seniors.

Autour d'un thé ou d'un café, venez discuter de la vie quotidienne, partager vos expériences, participer à des matinées thématiques selon vos besoins (ex: santé,...) et créer de futurs projets.

L'accueil est ouvert à tous, et selon vos envies, des projets peuvent émerger :

Pour exemple, en 2025, les participants ont créé leur exposition « Les seniors ont du talent » pour présenter leurs créations artistiques (sculptures, peintures, ...).

Café des parents

Chaque jeudi matin, le Café des Parents vous accueille dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, pour échanger entre parents.

Voici les différents rendez-vous du début d'année :

De septembre aux vacances de la Toussaint, retrouvez-nous sur le parvis de l'école ou au parc autour d'un café.

À partir de la Toussaint, les rencontres se poursuivent au CSI de 9h à 11h30. C'est l'occasion de partager vos expériences, vos questions du quotidien, vos idées mais aussi de construire ensemble des projets selon vos besoins

Le Presbytère à Montaren

Un lieu de vie au cœur du village

Initié en 2025 par la municipalité de Montaren et Saint-Médiars, le projet du Presbytère vise à créer un espace de rencontre, d'animation et de lien social intergénérationnel, en valorisant un site patrimonial central.

Un espace ouvert à tous:

Accueil convivial (lundi à jeudi, 9h30–12h) : informations, café, échanges avec les bénévoles de la Jeudothèque et du CSIPMF.

Accompagnement administratif :

Mardi 9h30 à 12h : accueil des proches aidants

Jeudi 9h30 à 12h: présence d'une médiatrice accès au droit

Des activités associatives

Plusieurs associations locales proposent des activités réservées à leurs adhérents (Jeudothèque, Amis de la Carcarie, Ligue contre le cancer...).

Un projet collectif

Un comité réunissant la municipalité, les associations du village et des habitants se retrouvent pour construire le futur habitat inclusif qui verra le jour en 2026.

Café des seniors



DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ET NUMÉRIQUES

LE NUMÉRIQUE, PROGRÈS OU CONTRAINTE, COMMENT ACCULTURER À TOUT ÂGE À SON USAGE ?

Ateliers Numériques Jeunesse : Initier, pratiquer, comprendre

Initier, pratiquer, comprendre le numérique. Du traitement de texte à la programmation (SCRATCH) en passant par la sensibilisation aux bonnes pratiques.

Le mercredi de 10h à 11h et de 11h à 12h pour les CM2

De la 6^e à la 3^e par groupe de niveau et en fonction des emplois du temps.

Tarif au QF: 3 à 6€ les 5 séances, à partir du mercredi 17 septembre.

Ateliers Parents : Accompagner ses enfants dans l'usage du numérique

Comprendre les risques liés à l'utilisation du numérique et apprendre à paramétrer efficacement le contrôle parental sur les différents appareils : téléphones, tablettes, consoles de jeux, ordinateurs...
Sur RDV en semaine ou le samedi matin

Atelier individuel ou en petit groupe

Durée : environ 1h

Gratuit

Pour plus de détails, contactez-nous au 04.66.22.42.07

Ateliers Numériques pour Séniors : Mon espace santé

Deux premières séances pour accompagner les usagers pas à pas dans la découverte et l'utilisation de Mon Espace Santé :

- Création du compte
- Navigation dans l'espace personnel
- Remplir le questionnaire sur les directives anticipées (dernières volontés)

Ateliers gratuits, sur inscription

Plusieurs sessions vont avoir lieu:

• St Quentin la poterie:

Vendredi 26 sept et le 3 oct de 10h à 11h30

• St Laurent la Vernède:

Mardi 7 et 14 octobre de 10h à 11h30

• Montaren

Jeudi 9 et 16 oct de 10h à 11h30

• La Bruguière

Vendredi 10 et 17 oct de 10h à 11h30

Pour plus de détails, contactez-nous au 04.66.22.42.07

CONSEIL NUMÉRIQUE

Comprendre son abonnement Internet, peur d'une arnaque,...

Un conseiller numérique peut vous répondre à l'accueil du centre social.

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 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 Presbytère	Sur RDV St-Quentin-la-Poterie	Sur RDV Permanence Juridique St-Quentin-la-Poterie
14h 17h			Diagnostic éco-mobilité Sur RDV à UZES Espace Entreprises Emploi			

Presbytère
de Montaren



MOBILITÉ



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

Prenez RDV au CSI au **04.66.22.42.07**

**EN PARTENARIAT AVEC LA CCPU,
ET LE SOUTIEN DU PROGRAMME TÎMS,
DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES SOLUTIONS
DE MOBILITÉ, COORDINATION DES MOYENS,
COMMUNICATION COMMUNE...**

[HTTPS://MOBILITE.CCPAYSDUZES.FR/](https://mobilite.ccpaysduzes.fr/)

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 solution ?

Prenez RDV au CSI au **04.66.22.42.07**

Auto Partage

Le service d'auto-partage permet de louer un véhicule en toute simplicité.

- Une Renault Zoé électrique, stationnée sur le parking de la CCPU
- Une Renault Kangoo, disponible à St Quentin sur le parking en face de la poste

Tarifs à partir de 1,50 €/heure
Trois formules sont proposées :
Résidents du territoire, Touristes,
Bénéficiaires de minima sociaux (sur RDV avec notre conseillère mobilité)

Un accompagnement à l'utilisation de ce service est possible par le CSI au **04.66.22.42.07**

Réserver en ligne :
<https://clem.mobi/?station=21099>

Location Roue, Tricycle, Vélo à assistance électrique

Tous les habitants du territoire âgés de 16 ans et plus peuvent dès à présent réserver un vélo à assistance électrique via le site dédié <https://mobilite.ccpaysduzes.fr/velo/> en remplissant le formulaire en ligne. Aucune obligation d'engagement n'est requise.

Cette offre de location, idéale pour les déplacements quotidiens, est disponible pour une durée de 1 à 3 mois. Les tarifs varient de 10 € à 65 €, en fonction de la saison et de la mobilité choisie.



Girly Méca

Des ateliers autour de la mécanique automobile seront proposés tout au long de l'année.

L'objectif : apprendre les bases de la mécanique pour gagner en autonomie avec son véhicule.

Au programme : changer une roue, vérifier et faire les niveaux, poser des chaînes à neige et bien d'autres gestes utiles du quotidien !

👉 Suivez notre Newsletter pour connaître les dates et ne rien manquer !

Transport à la demande

Pour utiliser le "bus CCPU", il vous suffit de réserver votre trajet par téléphone au **0 805 608 100** (appel gratuit), au plus tard la veille à 16h. Un chauffeur viendra vous chercher au point d'arrêt convenu.

Ce service est accessible à tous les résidents du territoire, sans exception, et propose un tarif unique de 2 €, quel que soit le trajet.



Test de Véhicule, formation Savoir Rouler

Tout au long de l'année, nous proposerons de vous faire essayer des mobilités douces: **tricycle électrique, Vélo Electrique, roue électrique mais aussi** notre véhicule électrique d'autopartage

Rdv à la fête des Associations de Montaren le **6 sept** et à St Quentin le **13 sept**

Des ateliers de savoir rouler à vélo vont démarrer après les vacances de Toussaint pour tous les publics.

Stage éco-conduite

Un stage d'éco conduite va avoir lieu le **22 et 23 octobre.**

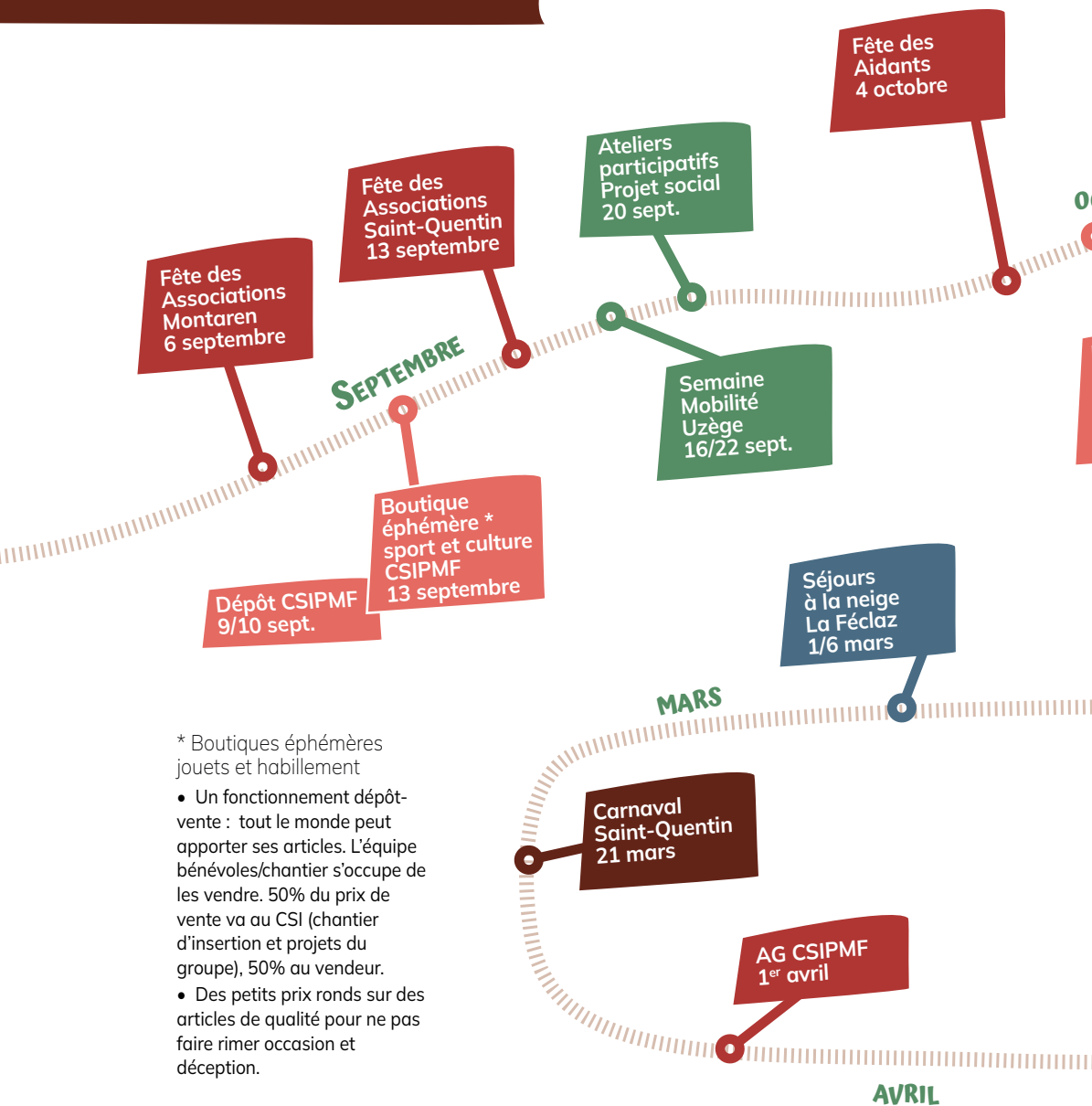
L'objectif de ce stage est de connaître les enjeux et les facteurs de la consommation du carburant, de prendre conscience de son comportement de conduite et de comprendre le lien entre sécurité routière et conduite économique

Info et inscription à l'accueil du CSI

Et encore des projets pour 2025/2026
Covoiturage, autopartage entre particuliers, initiation au vélo dans les écoles....



LES ACTIONS INTER- GÉNÉRATIONNELLES



LES ACTIONS INTER- GÉNÉRATIONNELLES

OCTOBRE

Fête de la
Roumègue
CSIPMF
31 octobre

Dépôt CSIPMF
7/8 octobre

Boutique
éphémère *
habillement
CSIPMF
10/11/12 oct.

Ateliers santé
mentale

Séjours
à la neige
La Féclaz
23/28 février

FÉVRIER

Dépôt CSIPMF
7/8 avril

Boutique
éphémère *
habillement
CSIPMF
10/11/12 avril

Ateliers santé
de la femme

CSI Plage
La Fonette
15/18 juillet

JUILLET

Dépôt CSIPMF
18/19 nov.

Bourse
éphémère *
jouets
CSIPMF
22 nov.

NOVEMBRE

Semaine européenne
de la réduction
des déchets - Uzège
22 au 29 novembre

Village de Noël
zéro déchet
Uzès - 29 nov.

DÉCEMBRE

Téléthon
5/6 déc.

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.



Gym à 2 : les Lutins et les résidents des Cistes !

Commission Enfance
Samedi 4 octobre à 9h30
Garderie en parallèle

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 (7h30/9h), animation du temps méridien, garderie du soir (16h45/18h30). Pour les garderies : clôture des inscriptions le samedi midi pour la semaine suivante.

Garderie (nouveaux horaires en test jusqu'à Noël) : **à partir de 7h30 le matin et jusqu'à 18h30 le soir.**

Nouveau

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 2,30 € 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	10,70 €	8,90 €	6,10 €	3 €	0.40 €	0.80 €
441 à 902	13 €	10 €	7,20 €	4 €	0.45 €	0.90 €
903 à 1650	15,30 €	11,40 €	8,40 €	5 €	0,50 €	1,00 €
+ de 1651	17,70 €	12,50 €	9,50 €	6 €	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	Danse	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 : entre 3€ et 6€ selon le QF

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'un directeur 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 2026 : projet harcèlement scolaire, festival du court métrage, bourses aux jouets...

Tarif annuel : de 35€ à 50€ 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 mis 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.

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 35€ à 50€ en fonction du QF+ adhésion au CSI

Chantier jeune : Pour la deuxième année consécutive, 12 jeunes ont participé à un Chantier Jeunes dans le cadre d'un appel à projet mis en place par la CAF.

Ce chantier consistait à participer à l'organisation du CSI Plage pendant 10 demi-journées. L'équipe a notamment créer un nouvel espace de jeux à Orbeez (pistolet à bille d'eau). En contrepartie, la CAF leur remettra à chacun 50€/jour. Cet argent permettra de financer une partie de leur voyage prévu à l'automne 2025.

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.

Séjour jeunes
À la Feclaz



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 26 septembre à 18h

3^e et lycéens : Vendredi 26 septembre à 19h

Accompagnement à la Scolarité (CLAS)

Cette action permet d'accompagner les familles dans la scolarité de leurs enfants :

Pédibus

St 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

Nouveau : CLAS Collège

Pour accompagner les collégiens dans leur scolarité, aide méthodologique, soutien dans des matières spécifiques, révisions particulières ... Nous accompagnons les jeunes grâce à des bénévoles spécialisés (selon matière) et la mise en place de créneaux adaptés à leur emploi du temps.

Tarif annuel : entre 3 et 6€ selon QF

Ateliers Parents / Enfants

Les ateliers se déroulent en deux temps: un moment partagé avec son enfant autour d'une activité conviviale, suivi d'un temps d'échange entre parents pendant lequel une garderie est proposée pour les enfants.

Les soirées « **Jeux Grignote** » : rendez-vous familial autour de jeux de société et d'un apéro dînatoire. Une soirée par mois de 19h à 22h : Mardi 23 sept

Ateliers créatifs : Samedi 4 octobre de 10h à 12h « Les sorcières » et le samedi 15 novembre de 9h à 12h « Création du calendrier de l'avent familial Do It Yourself ! ».

Atelier cuisine : RDV le 13 décembre de 10h à 12h pour confectionner des gourmandises de Noël.

Tarif entre 3 et 6 euros par atelier en fonction du quotient familial.

Accompagnement individuel à la parentalité

Une professionnelle du centre social peut vous écouter, vous accompagner et vous orienter sur vos questionnements :

- Comment accompagner mon enfant dans sa scolarité ?
- Comment accueillir un nouvel enfant ?
- On se sépare, comment en parler avec notre enfant ?
- Comment accompagner mon enfant en situation de handicap ? ...

Les parents et le numérique

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. (détails p.6)

Café des parents

Retrouvez nous les jeudis matin hors vacances scolaires (détails p.5)

Séjour montagne en famille

Durant les vacances de février, deux séjours d'une semaine en intergénérationnel dans un grand chalet collectif au dessus de Chambéry en autogestion collective.

Plus d'infos à l'accueil du CSI.

Navette vélo collège

Dès la rentrée, une équipe de bénévoles proposera des accompagnements le matin sur la piste cyclable ; le temps que les jeunes prennent leurs marques et utilisent régulièrement cette voie directe reliant Saint-Quentin au collège Jean Louis Trintignant.

Démarrage mardi 2 septembre jusqu'au 19 septembre.

Départ à 7h20 devant le parking de la Carierasse.

Apéros « Parents d'ados »

Ce sont des rendez-vous conviviaux pour partager librement entre parents, échanger ou recevoir des astuces entre pairs.

RDV le vendredi 17 octobre de 18h30 à 20h au CSI pour un « spécial rentrée » (collège, lycée).

Stéréotype de genre

Pour encourager l'égalité entre filles et garçons : quel chemin emprunter ? Par quel bout le prendre ? Comment concrètement repousser les stéréotypes de genre ? Y a-t-il encore des freins à l'égalité ?

Sensibilisation ludique, ateliers, soirée thématique et conférence participative pour se déculpabiliser en tant que parents, se questionner collectivement et s'outiller.

Les temps forts du projet :
Mardi 23 septembre : Soirée jeux de société « Et si on échangeait ? », différents jeux seront proposés pour aborder les stéréotypes de genre
Mardi 25 novembre : Conférence - sensibilisation ludique par Candice Barret, formatrice aux enjeux d'égalité.

Baby Sitting solidaire

Un projet d'échange de services entre habitants du territoire est en réflexion.

L'idée est d'imaginer ensemble une organisation souple (parrainage, entraide, coordination par le centre social...) qui convienne aux 2 parties.

Intéressez ? Nous vous donnons rdv mardi 7 octobre à 18h au CSI.

Prêt de matériels

- En lien avec le projet de l'année, une malle d'outils abordant les stéréotypes de genre est disponible gratuitement en prêt pour aborder cette thématique en famille (livres éducatifs, jeux de société, cartes débat...).

- Une malle d'outils « DYS » est disponible gratuitement en prêt pour favoriser l'apprentissage (souris, stylo, scanner, coussin, casque anti-bruit ...).

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

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 séniors, jeunes adultes, famille d'accueil.



SYNTHÈSE DES ATELIERS DU 7 JUIN

Comme tous les 4 ans, nous vous sollicitons pour réécrire notre projet social. Vous avez été nombreux à participer aux étapes d'évaluation et de diagnostic.

En voici quelques extraits...

Manque de communication entre les associations

Mauvaise connaissance entre associations

Manque d'activité pendant les vacances

Incertitude sur le maintien de la proximité des espaces d'accueil du CSIPMF

Méconnaissance des dispositifs de soutien : emploi, solidarité...

Offres d'emploi précaires, saisonnières ou contrats aidés

Manque d'entraide entre pairs

Éparpillement de l'énergie associative et des moyens engagés

Équipements sportifs et de loisirs vieillissants

Manque de place en structure ou sur des dispositifs (ex : ULIS) pour les personnes en situation de handicap

Méconnaissance des associations de handisport

**SOLIDARITÉ,
ENTRE-AIDE ET
LIEN SOCIAL**

INFORMATION

COMMUNICATION

Difficulté d'accessibilité au permis de conduire : financière, pédagogique, éloignement et délais

Lignes de bus inter-villages pas assez régulières, usage complexe

MOBILITÉ

Difficulté financière et technique pour l'entretien et la réparation de véhicule

Manque d'informations sur les solutions de mobilité existantes

Urbanisme non adapté aux personnes à mobilité réduite

HANDI

**5 THÉMA
TRANSVE**

1 LIGNE DE

Besoins exprimés

PROJET SOCIAL 2026-2029

Manque d'information, de sensibilisation et de formation pour les familles et les professionnels concernant le handicap et les problèmes de santé mentales

Manque d'information sur l'offre de santé existante

Manque de services de santé spécialisé,

Besoin de solution d'accès aux soins pour le soir et week-end

Distance relationnelle qui s'installe avec le corps médical

Difficulté d'usage et de compréhension des outils numériques de santé

HANDICAP

THÉMATIQUES
TRANSVERSALES
DE CONDUITE

SANTÉ

Accessibilité aux soins compromise au niveau financier : médecins déconventionnés, dépassements d'honoraires...

FORMATION INTERCONNAISSANCE

LOGEMENT

Manque de logement accessible au niveau financier pour les jeunes, les familles et les seniors

Manque de logements locatifs petits volumes

Manque de logements adaptés aux mobilités réduites

PROCHAINE MATINÉE DE CONSULTATION SAMEDI 20 SEPTEMBRE DE 9H30 À 13H

Venez nous aider à construire les projets phares qui jalonneront les 4 prochaines années

SENIORS

UN PROGRAMME EXCEPTIONNEL POUR MAINTENIR SA FORME, SE FAIRE PLAISIR ET ENTREtenir 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. détails p. 4.

Transport solidaire

Plus de détails page mobilité

Pack « Bien-être »

Découvrez notre pack « Activités Bien-Être » : 4 activités variées animées par 4 intervenantes passionnées, pour prendre soin de vous en douceur.

- Qi Gong, jeudi 25 septembre de 10h30 à 12h
- Qoya, samedi 27 septembre de 10h à 11h30
- Atelier sommeil, jeudi 2 octobre de 9h30 à 11h30
- Voyage sonore, samedi 4 octobre de 10h à 11h

Tarif 48 € et inscription à l'accueil

Happys

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

Happy chanson : Mercredi 1^{er} octobre

Happy Danse : Mercredi 8 octobre

Un mercredi par mois de 18h30 à 21h30.

Inscription à l'accueil du CSIPMF
12€ la soirée (animation, boisson et buffet froid) + adhésion au CSI

Parcours Cap Bien-être

Proposé par Languedoc-
Accompagnement

Avec Cap Bien-être, les participants apprennent :

- Des techniques à utiliser au quotidien pour gérer son stress et ses émotions,
- À profiter de moments simples et cultiver son bien-être avec soi ou avec les autres,

L'atelier est composé de 3 étapes :

- 4 séances d'approche du stress et des émotions
- 6 séances de sophrologie
- 1 entretien individuel par téléphone

Les mardis matin au Presbytère de Montaren, à partir du 23 septembre
Gratuit, inscription à l'accueil

Bienvenue à la retraite

Bientôt à la retraite ? Des questions plein la tête ?

Le passage à la retraite, c'est une étape importante qui bouscule le quotidien. Pour en parler librement, deux bénévoles vous accueillent et partagent leurs expériences, leurs conseils et leurs astuces, de pair à pair, dans un moment d'échange convivial.

Venez poser vos questions, exprimer vos doutes ou simplement discuter autour d'un café !

Un jeudi par mois au Presbytère de Montaren à partir du 13 novembre

Sortie culturelle aux Carrières des Lumières



Projet Santé

Dans le cadre de sa réflexion sur le bien vieillir, la commission a décidé d'expérimenter l'approche "Pour Bien Vieillir". Pour démarrer cette dynamique, 5 axes de travail ont été retenus : Encourager une alimentation saine et équilibrée, promouvoir l'activité physique, prévenir les troubles de la santé mentale, renforcer les fonctions cognitives, faciliter l'accès aux services de soins et de prévention.

Différents ateliers se mettront en place tout au long de l'année. Si vous êtes intéressé par la thématique faites nous le savoir à l'accueil.

Projet Tous mobiles

Vous aimeriez reprendre le vélo mais vous avez quelques appréhensions ? L'atelier Remise en selle est fait pour vous !

Accompagné(e) par un animateur, vous retrouverez en douceur le plaisir de pédaler, tout en (ré)apprenant les bases de la mécanique, les règles de sécurité et la réglementation en vigueur.

Inscrivez-vous dès maintenant à l'accueil pour participer à cet atelier convivial !

Projet Sport Adapté

Vous savez que l'activité physique est essentielle pour rester en forme, mais vous ne trouvez pas celle qui vous convient car vous avez des difficultés physiques pour suivre une activité classique.

Le projet APA (Activité Physique Adaptée) est fait pour vous !

Ce programme se déroule en plusieurs étapes, pour vous accompagner en douceur :

Phase 1 : un rendez-vous avec un professionnel de santé pour faire le point sur votre condition physique et définir vos besoins

Phase 2 : en fonction de ses recommandations, vous serez orienté(e) vers des activités adaptées telles que :

- du yoga sur chaise,
- de la gym douce,
- de la marche adaptée.

Si vous vous sentez concerné(e), n'hésitez pas à vous faire connaître à l'accueil.

Habitat inclusif

Nous travaillons depuis plus de 3 ans avec la municipalité de Montaren sur 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 ? Pintemps 2026 sans retard de construction.

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.

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 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 2025, 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 Maison
- Boutiques Éphémères de vêtements deux fois par an printemps/été et automne/hiver.

Composteurs réalisés par le Chantier

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 :

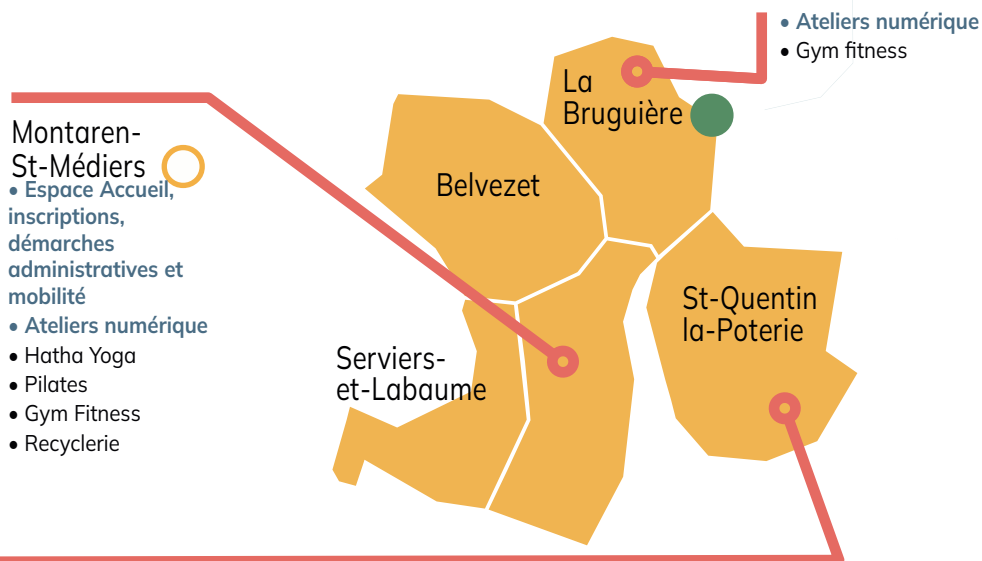
- de créer les conditions optimales de collaboration entre les collectivités, les acteurs économiques et les citoyens.
- de soutenir et faire émerger des solutions dans le champ de l'économie circulaire sur 4 filières : le réemploi-recyclage, l'alimentation durable, écoconstruction et les déchets verts-bio-déchets.

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



Espace Pierre Mendès France

Salle des Capitelles

Stade et autres salles

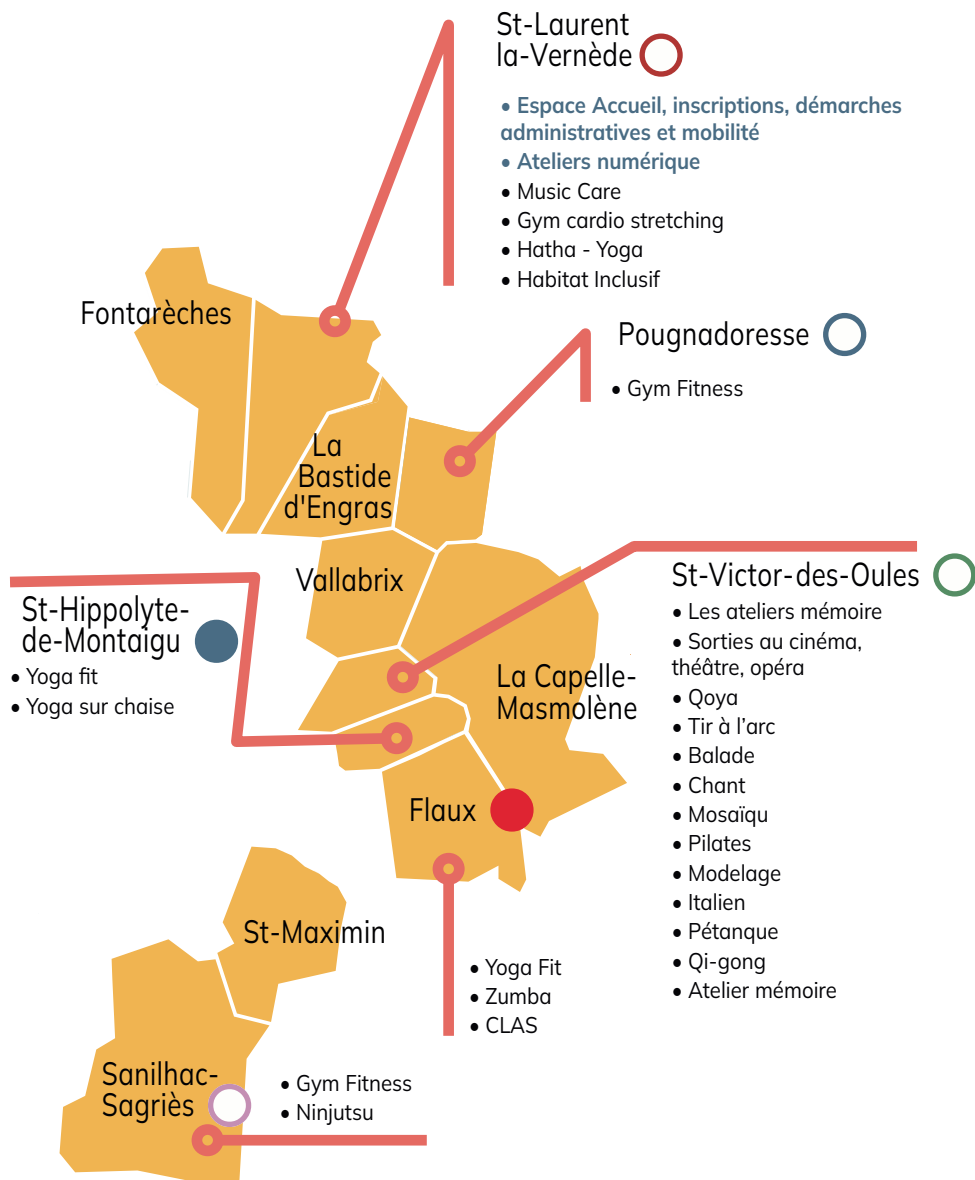


• **Espace Accueil, inscriptions, démarches administratives et mobilité**

• **Ateliers numérique**

- CLAS
- Baby gym
- Boxe française
- Danse
- Football
- Gym cardio stretching
- Marche
- Kung Fu
- Pétanque
- Cardio renfo abdo
- Ping-Pong
- Laser Run
- Combat historique
- Rugby
- Couture apéro
- Yoga parent/enfant
- Anglais

- Chant Technique Vocale
- Chorale adultes
- Ikebana
- Jeux de société
- Peinture sur soie
- Couture et broderie
- Peinture
- Pyramide
- Théâtre
- Atelier Poterie
- Gym fitness
- Pilates
- Music Care
- Atelier Mémoire
- Yoga sur chaise
- Yoga du dos
- Ninjutsu
- Sortie journée



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 €

Balade

Club des capitelles

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

Pour les plus aguerris départ à 8h30 en
bas de la halle (12km)

Renseignements et inscriptions les
lundis de 14h à 17h et

les mercredis de 9h à 11h

Contact : 06 14 19 94 19

code couleur pour les lieux
en page 24 et 25

Balade

Amicale de St Victor

Balade active autour de St Victor

Lundi à 9h30

Une fois par mois, sortie à la journée

RDV place du château

Contact : 04.66.68.19.48

06.99.58.71.39

Boxe française

Cèze Savate

La pratique d'un sport de
combat pieds poings
ouverte à tous.

Force, souplesse,
précision, endurance.

Jeu 19h à 20h30

A partir de 14 ans

Tarif annuel :160 €

Cours cardio renfo abdos

Équilibre sport santé

Combinaison d'exercices pour
améliorer votre endurance, tonifier
votre silhouette ou simplement
bouger dans une ambiance
dynamique et motivante

Mardi de 20h15 à 21h

Tarif annuel : 160 € (30 cours)

06.18.76.73.97

Forum des associations Montaren et Saint Médiers

Samedi 6 septembre
de 10h à 13h à la Mairie



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	- Mater 17h à 18h
Mardi	Grande section/CP - 17h à 18h CM2 18h à 19h
Mercredi	CM1 à CM2 11h15 à 12h15 CE1/CE2 13h30 à 14h30 5/4° 14h30 à 15h30 6° 15h30 à 16h30 Zumba 6ème et + 18h à 19h
Vendredi	CE1/CE2 17h à 18h 3/2° 18h à 19h 1°/ Terminale 19h à 20h Adultes 20h à 21h

Football

Football Club St Quintinois

Sport collectif qui aiguisé l'esprit d'équipe, la motricité, l'endurance et la compétitivité conviviale.

U6/U7 né en 2020/2019

U8/U9 né en 2018/2017

Tarif 160 euros

U10/U11 né en 2016/2015

U12 né en 2014 U13 né en 2013

Tarif 170 euros

Séniors (+ de 17 ans) Tarif 180 euros
(comprend la tenue officielle)

Stade des Maraîchers à St-Quentin

Tel : 06.31.24.62.48

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 au QF:

105 € à 135 € pour 1 cours/sem

145 € à 175 € pour 2 cours/sem

(Habitant communes non

adhérentes 140 € pour 1 cours/sem

182 € pour 2 cours/sem)

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



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



Kung Fu Shaolin

Shaolin Wude - Maxime Blavier

pédibus

Enfants (7 à 14 ans) :
jeudi de 17h15 à 18h45

Tarif annuel : 160€

Ninjutsu

Bujinkan Dojo Gard

Le Bujinkan est une compilation de neuf écoles traditionnelles d'arts martiaux japonais : 6 écoles de Bushi et 3 de ninja

St Quentin: Lundi de 18h30 à 20h30

Sanilhac: Mercredi 19h à 21h

Tarif : 250 €

bujinkandojogard@gmail.com

Pétanque

La Boule au Carreau

Club de pétanque

de St-Quentin-la-Poterie

Les après-midi au jeu de boules

Pétanque

La Boule à Zéro

Club de Pétanque de St Victor des

Oules

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

Ping- Pong Adultes

Les pongistes du Clocher

Initiation et pratique du tennis de table

Lundi de 19h à 21h30

Mardi de 18h à 21h

Mercredi de 9h30 à 11h

Jeudi de 20h30 à 22h30

Tarif annuel : 70€

Contact : 07 67 51 54 98

Boutique éphémère – « Articles de sport » Samedi 13 septembre de 14h à 17h

DANS UNE DÉMARCHE D'ÉCONOMIE CIRCULAIRE, VENEZ VENDRE OU ACHETER DU MATÉRIEL SPORTIF D'OCCASION : CRAMPONS, RAQUETTES, TENUE DE JUDO... POUR ÉQUIPER VOS ENFANTS OU VOUS-MÊME POUR LA RENTRÉE ! TOUT ÉQUIPEMENT SPORTIF EST LE BIENVENU EN VEILLANT À LEUR BON ÉTAT ET LA PROPRETÉ.

- Les articles seront vendus au prix de l'occasion (- de 50% du neuf), les déposants récupéreront 50 % du montant des ventes et 50% iront au CSI (chantier d'insertion et projet)
- Dépôt des articles : Au CSI, le mardi 9 et le mercredi 10 septembre.
- Vente : Lors du Forum des associations, le samedi 13 septembre de 14h à 17h sous les Halles à St Quentin.

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 au QF: 105 € à 135 €

Rugby

Rugby Club St Quentinois

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

M6 2019/2020 : 95€

mercredi 15h30 à 16h30

M8 2018/2020 : 140€

mercredi 15h à 16h30

M10 2016/2017 : 140€

mercredi 15h à 16h30

Vendredi de 18h à 19h30

M12 2014/2015 : 140€

mercredi et vendredi 18h à 19h30

M14 2012/2013 + F15 2011/2012/2013 : 140€

mercredi et vendredi 18h30 à 20h

CADETS 2010/2011

ET CADETTES 2008/2009/2010 : Tarif

cadets junior : 180€/ cadettes : 140€

mercredi / vendredi 18h30 à 20h

JUNIORS 2007/2008/2009 : 180€

mercredi et vendredi 18h30 à 20h

SENIORS à partir 2006 : 210 €

mercredi et vendredi 19h30 à 21h

Rugby A 5 à partir de 2009 : 50€

Vendredi 19h30 à 21h

Possibilité passerelle

06 17 71 69 79 (cadets/junior/séniors)

07 71 10 88 51 (cadettes)

06 88 60 64 65 (Rugby A 5)

centre de loisirs/rugby

Stade des Maraîchers

Zumba

Mouv and fun

Danse et mouvements Cardio sur

musique rythmée

FLAUX : Lundi 19h30 à 21h

Tarif annuel : 170€ + 12€ cotisation

ATTENTION PLACES LIMITÉES

1 Cours/semaine 170€+12€

2 Cours/semaine 300€+12€

Contact : 06.76.80.47.29

r

code couleur pour les
lieux en page 24 et 25



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Anglais ●

CSIPMF - Georges

Apprendre l'anglais autrement
Adultes débutants
Mardi de 14h30 à 15h30
Adultes discussion
Mardi de 15h30 à 17h

Tarif annuel: Adhésion au CSI

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
Contact: 04.66.68.19.48
06.99.58.71.39

Chorale adultes ●

Association Canto Quentin

Travail à plusieurs voix
et techniques vocales
Lundi de 18h à 20h

Couture- Apéro ●

CSIPMF- Sylvie

Ouvertes à tous et pour tous les niveaux,
ces soirées (une fois par mois) sont une
bonne occasion de prendre le temps pour
soi, de libérer son esprit créatif, de
confectionner ses propres créations et de
s'apporter les uns, les autres.

Un apéro dinatoire est prévu sur place
Mardi de 18h30 à 22h30

Le 1^{er} sera le Mardi 30 septembre
Tarif : 10 €

Italien ○

Amicale de Saint-Victor

Conversation en Italien
Lundi à 15h30 à 17h
Tous les 15 jours
Contact: 04.66.68.19.48
06.99.58.71.39

Ikebana ●

CSIPMF - Christiane

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

Deux jeudis 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 17h

Loto le mercredi de 14h à 18h

Renseignements et inscriptions les
lundis de 14h à 17h et les mercredis de
9h à 11h

Modelage ○

Amicale de Saint-Victor

Mercredi 14h -17h

Une fois par mois

Contact : 04.66.68.19.48
06.99.58.71.39

code couleur pour les
lieux en page 24 et 25

pédibus

Peinture

Bélizar - Elena Gillet

Cours de peinture pour tous niveaux

Adultes : Jeudi de 10h30 à 12h

Tarif : 220 €/an

Enfants : Jeudi de 17h à 18h

Tarif : 155 €/an

Peinture sur soie couture et broderie

CSIPMF - Linda

Rencontre conviviale avec
différentes techniques

Jeudi de 14h à 16h30

Tarif annuel : Adhésion au CSI

Atelier Poterie

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

pédibus

Pyramide

CSIPMF -
Chantal

Le jeu de mots comme à la télévision.

Vendredi 14h à 16h30

Tarif : Adhésion au CSI

Sorties au cinéma, théâtre, opéra

Amicale de Saint-Victor

Une fois par mois

Ou suivant occasion

Contact: 04.66.68.19.48

06.99.58.71.39

Sorties à la journée

Le club des Capitelles

Programme affiché sur la porte des
Capitelles

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 : 250 €

Cours de 2h : 334 €



ACTIVITÉS BIEN ÊTRE

Gym fitness



CSIPMF - Pascale Cassanas

Entretien musculaire général,
étirements et relaxation

Tarifs au QF:

105 € à 135 € pour 1 cours/sem

145 € à 175 € pour 2 cours/sem

(Habitant communes non

adhérentes 140 € pour 1 cours/sem

182 € pour 2 cours/sem)

Lundi	St-Quentin 9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 Sanilhac-Sagriès 14 h 30 à 15 h 30 Sanilhac-Sagriès 18h 30 à 19h30
Mardi	Montaren 8h30 à 9h30 9h30 à 10h30
Mercredi	St-Quentin 9h30 à 10h30
Jeudi	Pougnadoresse 9h15 à 10h15 La Bruguière 10h30 à 11h30
Vendredi	Montaren 8h30 à 9h30 9h30 à 10h30 Sanilhac-Sagriès 11 à 12h

Atelier Mémoire

Bénévoles CSIPMF

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

Tous les 15 jours

St-Quentin: Mardi de 9h30 à 11h

À partir du 16 sept

St-Victor: Jeudi de 14h à 15h30

À partir du 18 sept

Tarif annuel : Adhésion au CSI

Music Care

Animateur CSIPMF

Un outil de la musicothérapie, pour se
relaxer et calmer les petits maux.

St-Laurent : Mardi de 9h30 à 10h30

St-Quentin : Mercredi de 11h à 12h

Tarif annuel : 52 €

Pilates

Ass. Bleu Nuit - Sylvie Petitcolas

Développer harmonieusement
le corps, rectifier sa posture.

Respiration, concentration, centrage

Montaren : Mercredi de 9h00 à 10h15

St-Quentin : Jeudi de 9h30 à 10h45

et de 11h à 12h15

Tarif annuel : 160 €

QI GONG

Amicale de St-Victor

Contribue à l'amélioration de la santé en
associant un travail du corps, du souffle

et de l'esprit

Jeudi à 10h à 11h

Contact: 04.66.68.19.48

06.99.58.71.39

**Fête des associations, services
à la personne et bien-être
St Quentin la Poterie**

**Samedi 13 septembre
de 14h à 17h sous les Halles**

QOYA

Amicale de St-Victor

Découverte, horaire à préciser
Mélange de danse libre, yoga et
mouvement sensoriel

Contact: 04.66.68.19.48
06.99.58.71.39

Yoga sur chaise

Mouvement et Vivacité - Marie Gaillet

Exercices assis adaptés aux séniors en
perte de mobilité : étirements doux
mobilisation des articulation

St-Quentin : Mardi de 10h30 à 11h30 et
jeudi 9h30 à 10h30

Tarif: 167€ /1 cour
250 € / 2 cours

St-Hippolyte : Lundi de 18h30 à 19h30

Tarif annuel : 180 €
Inscription au 06.19.71.73.79

Yoga FIT

Marie Gaillet

Enchaînement de postures sur des
musiques douces pour étirer les muscles
en profondeur et relaxer l'esprit.

Flaux : Mercredi de 19h30 à 20h30

Tarif annuel : 170€ +12€ de cotisation
Contact: 06.76.80.47.29

St-Hippolyte: Mardi de 18h30 à 19h30
et Jeudi de 11h à 12h

Tarif annuel : 225 € L'année
Inscription au 06.19.71.73.79

Hatha-Yoga

Ass. La Voie du Souffle - Patricia Born

Enchaînements, postures dynamiques
et statiques au rythme de la respiration.

St-Laurent : Lundi 18h à 19h30

Montaren : Mardi 18h à 19h30

Tarif annuel : 18€ adhésion
180 € pour 1cours/semaine
240 € pour 2cours/semaine

2 cours d'essai consécutifs gratuits
1^{er} contact par tel au 06 14 39 12 40

Yoga du dos

Mouvement et Vivacité - Marie Gaillet

Vendredi de 9h30 à 10h30

Enchaînement de postures sur des
musiques douces pour étirer les muscles
en profondeur et relaxer l'esprit.

Tarif annuel : 167€
06.74.81.55.4

Yoga parent/enfant

Mélodie 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.

Un samedi par mois de 10h à 11h

Le premier sera le 20 septembre

Tarif au QF : 3 à 6€ la séance +
adhésion au CSI

code couleur pour les
lieux en page 24 et 25



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.

Le CSI a obtenu le label Guid'asso, qui permet d'accompagner toutes les associations dans leur fonctionnement et leur développement. Pour toute question concernant votre association ou un projet de création, vous pouvez prendre rendez-vous à l'accueil.



37 associations adhérentes à la rentrée 2025

Abrix Bar, bar associatif de Vallabrix
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 tête et les jambes, yoga
La voie du souffle, yoga
Lazer run et combat historique
Mouv and fun, association de Flaux
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
Le st hippoclub, association de st Hippolyte de montaignu
Sauvons nos villages, association d'animation territoriale St Victor des Oules/St Hippolyte de Montaignu
Shaolin Wude, Kung Fu
Yin Yang, cours de Qi-Qong

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 6 au vendredi 11 octobre.

	Habitant des communes adhérentes au CSIPMF			Hors communes adhérentes	
QF d'après le Revenu Fiscal	Enfant - de 18 ans	Adulte	Famille	Individuel	Famille
0 à 440	5,50 €	13,25 €	18,75 €	23,15 €	69,50 €
441 à 902	6,60 €	16,50 €	23,10 €	25,40 €	76,20 €
903 à 1650	8,90 €	19,90 €	28,80 €	28,70 €	86 €
+ de 1650	11 €	23,15 €	34,15 €	32,10 €	96,15 €

Tarifs valables pour l'année scolaire 2025-2026

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



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