

LE CENTRE SOCIAL DE MABLY

2022 - 2023

Dignité humaine - solidarité - démocratie



Projets collectifs



Rencontres
citoyennes



Ateliers



Avenue de Noyon - 42300
Mably
04 77 72 97 44



csnoyon.secretariat@orange.fr

 [Centresocialmably](https://www.facebook.com/Centresocialmably)

[42csmably.centres-sociaux.fr](https://www.42csmably.centres-sociaux.fr)

CONTACTS

Aline **BRUN-ALAYA** à la direction
csmably.direction@outlook.fr

Florelle **COLLOT** au pole familles - adultes
csnoyon.familles@orange.fr

Maud **LUCAS** au pole Accueil - secrétariat
csnoyon.secretariat@orange.fr

Isabelle **MIGNARD** au pole numérique
csmably.numerique@outlook.fr

Irène **POINS** au pole enfants
csnoyon.centreloisirs@orange.fr

PARTENAIRES ET FINANCEURS



Loire
LE DÉPARTEMENT



REMERCIEMENTS

Nous remercions nos partenaires et financeurs pour leur confiance et leur engagement à nos côtés.



Merci à nos bénévoles, véritable coeur palpitant de notre association.



Nous remercions également nos partenaires annonceurs.



LE CENTRE SOCIAL DE MABLY



OUVERT A TOUTES LES HABITANTES ET TOUS LES HABITANTS



Adhérer au Centre Social, c'est l'opportunité de se rencontrer, d'échanger, d'apprendre, de participer à des moments de convivialité, de pratiquer des activités de loisirs, de construire des projets collectifs et individuels, de s'investir dans la vie de son quartier et de l'association.

Adhérer, c'est également soutenir l'action du centre social, approuver les valeurs portées par l'association et contribuer à l'existence et au développement de celle-ci, prendre part aux décisions.

S'ENGAGER DANS LA VIE DE L'ASSOCIATION

c'est :

- * Participer au fonctionnement de l'association
- * Intégrer l'équipe de bénévoles pour une aide ponctuelle ou régulière
 - * Créer une activité
 - * Apporter vos idées
- * Participer à la commission Animation

POUR NOUS RENCONTRER :

Au centre social, du lundi au vendredi

Lors de nos animations itinérantes

Secrétariat

Lundi: 13h30 - 18h

Mardi - Vendredi: 9h-12h / 13h30-18h

SERVICES AUX HABITANT.E.S

La bibliothèque: un espace pour toutes et tous qui fait la part belle à la littérature.

L'espace numérique: libre d'accès et gratuit.
Composé d'un poste informatique et d'une imprimante (impression de la page: 15 centimes).
Vous serez en autonomie dans un cadre de confiance.



ETRE ADHERENT.E AU CENTRE SOCIAL

c'est en plus :

Participer aux activités familles

S'initier et se **perfectionner** à des activités variées

Bénéficier des activités enfants (mercredis, vacances, temps méridiens, accompagnement scolaire)

Participer aux activités adultes (ateliers numériques, ateliers de français...)

Intégrer la vie associative

Voter à L'Assemblée Générale de l'association



FAMILLES ET ADULTES



Le centre social s'adresse à toutes les familles de Mably et se veut un espace de liens et de vivre ensemble. Un lieu d'échanges intergénérationnel, d'épanouissement individuel et de ressources collectives.

Ainsi, nous vous proposons des ateliers et des projets pour partager ensemble: des temps de convivialité, de détente, d'apprentissages ou encore de jardinage.

* **LA PAUSE DES JEUDIS** : Un temps de détente consacré aux parents autour d'activités choisies ensemble: activités manuelles, cuisine, sorties...dans la convivialité et le respect de chacun.

*Les jeudis de 14h à 16h30 (hors vacances scolaires).
Gratuit.*

* **SORTIES FAMILLES** : Partir en groupe à la journée pour découvrir notre région et se divertir, pour rencontrer d'autres personnes et échanger.

Tarif en fonction du Quotient Familial. La programmation est à consulter en cours d'année.

* **ATELIERS PARENTS/ENFANTS** : Pour partager un temps de loisirs et de complicité avec vos enfants autour d'une activité.

*La programmation est à consulter en cours d'année.
Gratuit.*

* **VACANCES EN FAMILLES** : Partir en groupe pour des vacances, encadré par une équipe d'animation. Le projet des vacances est conçu par les familles partantes

* **ATELIER DE FRANCAIS** : Animé par des bénévoles, cet atelier permet d'apprendre le français dans un rapport de convivialité. Il s'adresse à toutes et tous pour accompagner la scolarité des enfants, être autonome dans ses démarches administratives, pour sa vie professionnelle...

* **RENCONTRE ET JEUX** : Un atelier ludique à destination des adultes de tout âge pour le plaisir du partage et de la rencontre animé par des bénévoles enthousiastes. Venez développer votre adresse, votre créativité, votre attention à l'autre.

"On peut en savoir plus sur quelqu'un en une heure de jeu qu'en une année de conversation" Socrate
Tous les mardis (hors vacances scolaires) de 14h à 16h30

* **PAS SOLITAIRES, TOUS SOLIDAIRES**: Pour vieillir dans de bonnes conditions et en bonne santé, rien ne vaut la solidarité ! Nous vous proposons de venir vous voir régulièrement pour discuter, rire ou bricoler, chanter ou se promener !

Visites hebdomadaires effectuées par de jeunes volontaires en Services Civique. En partenariat avec le CCAS de la ville de Mably et l'association Unis Cité

* **JARDIN PARTAGE** : Découverte du jardinage, échange de savoir-faire, papotage, dépôtage, partage... nos jardinie.r.e.s cultivent autant la convivialité que les légumes du potager !

Rendez-vous tous les mercredis matins devant la cabane du Jardin Partagé (derrière les bâtiments du quartier du Marly, le long du stade de foot)





ENFANTS

* ACCUEIL DE LOISIRS

L'accueil de loisirs est ouvert à tous les enfants âgés de 4 à 12 ans (et de 11 à 14 ans pendant les vacances d'été).

L'équipe accueille les enfants les mercredis et les vacances scolaires (hors vacances de Noël).

Au Centre Social, nous avons à coeur que votre enfant:

- s'ouvre sur l'environnement naturel et humain
- développe son imagination, sa créativité, son autonomie
- pratique des activités ludiques et conviviales, culturelles, artistiques, sportives, d'éveil...
- se socialise à travers la vie collective du groupe

* ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE

En partenariat avec les écoles primaires Prévert et Les Tuileries

Un temps pour développer la curiosité et apprendre de manière ludique les sciences, la culture, le numérique.

* TEMPS MERIDIENS

Pour les enfants de l'école primaire Jacques Prévert

Nos animatrices du Centre Social et les agents municipaux font équipe pour animer les temps de cantine de vos enfants. L'autonomie, les règles de vie collectives mais aussi les moments de détente et de partage viennent rythmer ces temps méridiens.



NUMERIQUE



Animé par notre conseillère numérique, ce pôle informatique s'adresse à toutes et à tous pour vous guider ou vous perfectionner dans le monde du numérique.

Ateliers d'initiation à l'informatique : Séances d'initiation en groupe pour grands débutants

Ateliers thématiques : Séances collectives ayant pour objet une problématique spécifique: sécurité des données informatiques, démarches administratives...

Accompagnements individuels : Pour vous guider ponctuellement dans vos démarches, pour prendre en main vos outils numériques ou encore pour affiner vos connaissances de base en informatique...



LE CENTRE SOCIAL ITINERANT

Véritable prolongement du centre social en version itinérante, vous pourrez nous rencontrer dans **le bus** au détour d'une place, d'un square, d'une rue... Aménagé pour offrir un espace où discuter avec un.e habitant.e, se faire accompagner et conseiller sur vos usages du numérique, se renseigner sur nos sorties familles ou simplement souffler et partager un café.

Venez nous rencontrer !



LES ACTIVITES



ATELIER CHANSONS - Animé par Catherine Thinin

Travailler sa voix en revisitant la chanson française

ATELIER JEUX THEATRE 8/12 ANS - Animé par Bernard Saubin

Découverte du théâtre avec des exercices ludiques

ATELIER DE LANGUE ANGLAISE - Animé par Laurent Perrier

Pour le plaisir de découvrir et de se familiariser avec la langue anglaise

DANSE DE SALON - Animé par Jean-Marcel Duchemin

DETENTE PEDESTRE - Animé par Jean-Paul & Christiane

Animé par des bénévoles, randonnées dans le Roannais

DANSE MODERN JAZZ 4/11 ANS - Animé par Christina Galvis Mendes

Travailler souplesse, coordination en préparant des chorégraphies

GYM DOUCE - Animé par Christelle Barriquand

S'entretenir, se muscler, s'étirer à son rythme

GYM MEMOIRE ET EQUILIBRE SENIORS - Animé par Christelle Barriquand

Renforcer la vigilance, les fonctions d'équilibre, l'ouverture à l'autre

GYM VARIEE - Animé par Christelle Barriquand

Travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire

MARCHE NORDIQUE - Animé par Sabrina Pavesi

Marche technique en plein air avec des batons

METHODE PILATES - Animé par Laure Rathier & Christelle Barriquand

Renforcement des muscles profonds, assouplissement articulaire

METHODE 3 C Adulte - Animé par Laëticia Pavési

Basé sur le respect et la bienveillance, exercices de concentration et d'attention

QI GONG - Animé par Isabelle Garrigues

Gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la maîtrise du souffle

RELACHEMENT CORPOREL - Animé par Christelle Barriquand

Perception et connaissance des articulations, étirements

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & CROSS TRAINING - Animé par Yannick Ferlet

Fortifier et développer son corps avec de nombreux exercices physiques

SOPHROLOGIE - Animé par Bénédicte Balzano & Viktoriat Kitkat

Relaxation dynamique à partir d'exercices simples basés sur la respiration

YOGA HATHA - Animé par Annie Seguin & Anne-Laure Langevin

Exercices de postures, de respirations et de relaxations

TAÏ-CHI-CHUAN - Association ARAME (hébergée dans nos locaux)





Horaires des activités



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM MÉMOIRE					10h45-11h45
GYM DOUCE	17h-18h			10h45-11h45	8h30-9h30 9h30-10h30
GYM VARIEE	18h30-19h30	18h30-19h30		8h30-9h30	
PILATES-Christelle		19H30-20h30			
PILATES-Laure	8h30-9h30 9h30-10h30				
RENFORCEMENT MUSCULAIRE				17h-18h	
CROSS TRAINING					17h15-18h15
MARCHE NORDIQUE		14h00 - 15h00			
DETENTE PEDESTRE		départ du Centre à 13h30		départ du Centre à 13h45	
RELÂCHEMENT CORPOREL				9h30-10h30	
QI GONG				10h30-11h45	
SOPHROLOGIE	18h-19h15	9h-10h15			
YOGA-Annie		8h45-9h45 10h-11h			
YOGA-Anne-Laure		18h15-19h30			
METHODE 3C adulte		18h15-19h15			
ANGLAIS					14h-15h15
ATELIER CHANSONS				18h30-20h00	
DANSES DE SALON					18h30-19h30
DANSE EVEIL 4/5 ans					17h15-18h
DANSE MODERN JAZZ 6/8 ans					18H15-19H15
DANSE MODERN JAZZ 8 /11 ans					19H30-20H30
ATELIER THEÂTRE ENFANTS			18H00-19H15		
TAÏ -CHI-CHUAN			18H30-20H		



Tarifs des activités



	TARIFS AU TRIMESTRE SELON QF				
	1200	901-1199	701-900	601-700	0-600
GYM MÉMOIRE ET EQUILIBRE	55 €	50 €	38 €	28 €	17 €
GYM DOUCE					
GYM VARIEE	49 €	44 €	33 €	25 €	15 €
PILATES					
RENFORCEMENT MUSCULAIRE					
CROSS TRAINING					
MARCHE NORDIQUE					
DETENTE PEDESTRE	ADHESION UNIQUEMENT				
RELÂCHEMENT CORPOREL	49 €	44 €	33 €	25 €	15 €
QI GONG	52 €	46 €	36 €	26 €	16 €
SOPHROLOGIE					
YOGA HATHA	42 €	38 €	32 €	25 €	15 €
METHODE 3 C	63 €	57 €	45 €	35 €	25 €
ANGLAIS	63 €	52 €	40 €	30 €	20 €
ATELIER CHANSONS	66 €	60 €	45 €	34 €	22 €
DANSES DE SALON	54 €	48 €	35 €	25 €	15 €
DANSE EVEIL 4/5 ans	49 €	44 €	33 €	25 €	15 €
DANSE MODERN JAZZ 6/8 ans	54 €	48 €	35 €	25 €	15 €
DANSE MODERN JAZZ 8 /11 ans					
ATELIER THEÂTRE ENFANTS	52 €	47 €	35 €	25 €	15 €
TAÏ -CHI-CHUAN	ADHESION + TARIF Association Aramé				

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

Etre adhérent.e.s au Centre (carte familiale et annuelle du 01/09/2022 au 31/08/2023. Mably et Arsenal Roanne: 13€, autres communes: 17€

Semaine découverte du 12 au 16/09. Un seul essai est possible pour les personnes dont l'activité est nouvelle. **Journée inscription le 17/09**

Remboursement : uniquement sur certificat médical (la carte d'adhésion n'est pas remboursable)

Mode de règlement: par chèque bancaire, CB, chèques vacances, CESH pour les 4-6 ans dans le cadre de l'accueil de loisir

QUILIBRE
Architectes
CONSTRUISSONS ENSEMBLE POUR DEMAIN
1, place de Verdun - 42300 MABLY
Tél. 04 77 70 08 67
equilibre@e-architectes.eu
www.e-architectes.eu

rbi SPÉCIALISTE DE L'ORGANISATION
BUREAUTIQUE ET INFORMATIQUE
TERTIAIRE

Infrastructure, sécurité et réseau
Matériel Informatique
Gestion du document
Système d'impression

ZA Les berges du Rhins 1 - 42120 Parigny

T. 04 77 67 26 88 - rbi42.fr



ACI *Votre Service Informatique de Proximité*

AC INFORMATIQUE

5, rue Joanny Augé - 42300 ROANNE
04 77 23 17 53 - 06 80 89 96 09

Moussière
ASSURANCES



J.F et J.M MOUSSIÈRE Agents Généraux exclusifs
9 Rue Anatole France 42332 ROANNE
Tel 04 77 72 11 72 - agence.moussiere@axa.fr

TOUT POUR LE BUREAU

Florence GARNERIN
1269 Rue Pierre Samard - 42153 RIORGES
Tél. 04 77 23 52 74 - 06 30 89 43 23
Fax 04 77 23 07 37
florence@toutpourle bureau.com



CARS & VOYAGES

www.cars-bierce.com



998, rue Louise Michel - Z.A La villette - BP 43 - 42153 RIORGES

Tél : 04 77 72 19 22 - mail : contact@cars-bierce.com - Fax : 04 77 70 88 21



Maison Grisard
Bouches Charcutier
Fraisiers

Halles Diderot - ROANNE
Tél. 04 77 70 21 44
Avenue Centrale - ARSENAL
Tél. 04 77 68 34 05 - Fax 04 77 71 08 41
www.maison-g.com



CAISSE D'ÉPARGNE
LOIRE DROME ARDECHE

A BANQUE. NOUVELLE DÉFINITION

AUTO ECOLE de MABLY
J.J. PERRIER
Permis voiture
B, AAC, conduite supervisée
Boîte manuelle, automatique
04 77 67 76 61
www.auto-ecole-mably.fr
auto.ecole.mably@gmail.com