



DES ACTIVITÉS

POUR TOUS !



2024 2025



05 46 44 24 08

www.centresocial-tasdon-bongraine-lesminimes.fr

 @centresocialtabonmin

 @cstblm

SOMMAIRE

L'ASSOCIATION	P.3 À 6
Le Centre Social et Culturel	p.3
Notre projet.....	p.4
Soutien aux initiatives	p.5
Aller à la rencontre : la Guitoune	p.6
PETITE ENFANCE (2 MOIS 1/2 À 5 ANS)	P.7
Multi-Accueil « L'île aux Bambins »	
ENFANCE (3 ANS À 11 ANS)	P.8 À 9
Centre de loisirs	p.8
Accueil périscolaire	p.9
Activités enfant.....	p.9
JEUNESSE (11 ANS À 25 ANS)	P.10 À 11
Projets de jeunes - Accueil de loisirs - Passerelle 9/11 ans	p.10
Animation au collège CAMUS - Prévention - « Promeneurs du Net »	p.11
Les coups de pouce « 16/25 ans »	p.11
FAMILLE ET PARENTALITÉ	P.12 À 14
ADULTES ET SÉNIORS	P.15 À 18
ATELIERS NUMÉRIQUES	P.19 À 20
ACCOMPAGNEMENT SOCIAL ET ACCOMPAGNEMENT À L'EMPLOI	P.21
PERMANENCES PARTENAIRES	P.22
Aide sociale Accompagnement budgétaire Solidarités nouvelles face au chômage (SNC La Rochelle)	
NOS PARTENAIRES ASSOCIATIFS	P.23 À 26

LE CENTRE SOCIAL ET CULTUREL EST UNE ASSOCIATION OUVERTE À TOUS QUI SE RÉFÈRE À TROIS VALEURS FONDATRICES : LA **DIGNITÉ HUMAINE**, LA **SOLIDARITÉ** ET LA **DÉMOCRATIE**.



LE BUT DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

 **Animer et promouvoir** des activités sociales, culturelles ou éducatives selon les besoins de la population des quartiers de Tasdon, Bongraine et les Minimes.

CONTACTEZ-NOUS !

 **Conduire ces activités** avec et pour des habitants de toutes conditions et de tout âge, de la petite enfance aux personnes âgées.

RENSEIGNEZ-VOUS !

 **Favoriser la rencontre** et soutenir les initiatives des personnes, des familles, des groupes et des associations qui veulent contribuer au développement d'une vie collective enrichissante et respectueuse des différences.

SOLLICITEZ-NOUS !

REJOIGNEZ-NOUS !

Le **Centre Social et Culturel** est un lieu d'échanges, de rencontres, de ressources, d'apprentissages. Un lieu de vie ou de passage...

Il est ce que vous en faites !

 Nous vous accueillons avec plaisir du lundi au vendredi de 9h à 12h puis de 14h à 18h30.

 Adhésion individuelle 12€

 Familiale 15€

 + 3€ pour les personnes résidant en dehors de La Rochelle.

Adhésion valable du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025.

Le Centre Social et Culturel propose un accès WI-FI gratuit !



PROJET 2024 - 2027

AXE 1

UNE VIE DE QUARTIER DYNAMIQUE ET SOLIDAIRE

REDYNAMISER ET CONTRIBUER À L'ANIMATION SOCIALE DU TERRITOIRE

- 1 SOUTIEN AUX INITIATIVES
- 2 COLLABORATION AVEC LES ACTEURS LOCAUX
- 3 ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES POUR TOUS LES PUBLICS

POURSUIVRE L'ACCOMPAGNEMENT DES PLUS VULNÉRABLES

- 4 ACOMPAGNEMENT SOCIAL ET PROFESSIONNEL
- 5 LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT ET LA PERTE D'AUTONOMIE
- 6 ACCÈS AUX DROITS

AXE 2

FAMILLE ET JEUNESSE

DÉVELOPPER LE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

- 7 IMPLICATION DES PARENTS DANS LES ACCUEILS PETITE ENFANCE ET ENFANCE
- 8 SOUTIEN À LA FONCTION PARENTALE
- 9 ACTIVITÉS EN FAMILLE

DÉVELOPPER LE PROJET JEUNESSE ÉLARGI AUX 9 - 25 ANS

- 7 PASSERELLE 9/11 ANS
- 8 PROJET JEUNES 11/17 ANS
- 9 ACTIONS PARTENARIALES AVEC ET POUR LES 17/25 ANS (ÉTUDIANTS EN PARTICULIER)

REDYNAMISER ET CONTRIBUER À L'ANIMATION SOCIALE DU TERRITOIRE

Le Centre Social et Culturel, foyer d'initiative

SOUTIEN AUX INITIATIVES CITOYENNES

Vous avez une envie, une idée d'atelier, des propositions pour animer la vie des quartiers et contribuer au « bien vivre ensemble » ?

SOLLICITEZ-NOUS !

Nous vous aiderons, dans la mesure du possible, à concrétiser votre projet collectif.



ÉVÉNEMENTS DE QUARTIER

Tout au long de l'année, des animations inter-associatives et festives à vivre en famille : goûters spectacle de Noël, carnaval, fête des quartiers...



ALLER À LA RENCONTRE DES HABITANTS

LA GUITOUNE®

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE !



En 2022, le **Centre Social et Culturel** s'est doté d'un tout nouvel outil : **la Guitoune®**.

Ce triporteur nous permet

d'aller directement **à la rencontre des habitants des quartiers** des Minimes,

Bongraine et Tasdon afin de répondre à toutes demandes administratives, informatives ou d'orientation.

La Guitoune® permet des moments de **rencontre**, de **partage** et d'**écoute**. Elle se déploie comme un origami et permet de déployer **un petit coin café, un espace bureau et numérique**.

NOUVEAU

La Guitoune® est en partenariat avec **Les Restos du Cœur** et la **Délégation Territoriale**.



RETROUVEZ-NOUS !

🕒 **Les mardis de 14h30 à 16h30** (hors vacances scolaires)

📍 **Devant la bibliothèque universitaire**

🕒 **Les vendredis de 9h30 à 11h30** (hors vacances scolaires)

📍 **Devant Carrefour Market**

CONTACTEZ-NOUS !

Contactez la Guitoune® (appel et SMS ou par email)

☎ **07 88 79 49 63**

✉ **lagitoune.cstblm@gmail.com**

Référent : Zakaria DERKAOUI

PETITE ENFANCE



MULTI-ACCUEIL L'ÎLE AUX BAMBINS

⇒ **DE 2 MOIS 1/2 À 4 ANS**

Accueil possible jusqu'à 5 ans révolus pour les enfants porteurs de handicap.

24 enfants sont accueillis de manière personnalisée.

L'équipe qualifiée, vigilante au bien-être des enfants, anime un espace sécurisé, chaleureux et stimulant pour les enfants... et leurs parents !

Référentes : Céline BLUTEAU et
Valérie AIRAUD

☎ **05 46 44 24 08**

✉ **lileauxbambins17@gmail.com**

Fonctionnement :

🕒 Du lundi au vendredi

🕒 Accueil régulier : de 7h30 - 18h30

🕒 Accueil occasionnel : de 8h30 - 17h30

🕒 Fermeture 3 semaines en été, 1 semaine à Noël et 1 semaine à Pâques.

⚠️ INSCRIPTION

Une fiche de pré-inscription est à retirer à l'accueil, veuillez vous munir de votre n° d'allocataire CAF, et renseignez vos besoins. Les tarifs, dégressifs, sont calculés en fonction de vos ressources.

AVEC LES PARTENAIRES

Collectif des Assistantes Maternelles

Activités d'éveil

🕒 **Lundi et jeudi de 9h30 à 11h30**

Association Les « P'tits Galopins »

⇒ Renseignements au Centre Social et Culturel

☀️ EN 2023, « L'ÎLE AUX BAMBINS » S'EST ÉQUIPÉE DE **DEUX VÉLOS CARGO** POUR DES BALADES DÉCOUVERTES SÉCURISÉES, STIMULANTES ET RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT.

ENFANCE

CENTRE DE LOISIRS ENFANCE

⇒ DE 3 À 11 ANS

L'équipe d'animateurs entraîne les enfants à la **découverte de nouveaux univers** en leur proposant des activités diverses et variées, adaptées à leur âge.

En fonction de leurs centres d'intérêt, sont programmés des jeux, des ateliers créatifs, du sport, des sorties, des spectacles... **en privilégiant la détente et le plaisir d'être ensemble.**

Référente : Nathalie MALÉCOT

Fonctionnement :

- 🕒 Les mercredis de 7h30 à 19h.
- 🕒 Vacances scolaires de 8h à 18h30, du lundi au vendredi.
- 🕒 Fermeture lors des vacances de Noël et trois semaines en août.



 **POUR L'INSCRIPTION, VEUILLEZ VOUS MUNIR DE :**

Votre n° d'allocataire CAF et
du carnet de santé de l'enfant.
Les tarifs, dégressifs, sont calculés en
fonction de vos ressources.

ACCUEIL PÉRISCOLAIRE

Pour les enfants scolarisés à l'école Bongraine

⇒ **DE 3 À 11 ANS**

Les animateurs accueillent vos enfants à partir de 7h30 pour commencer la journée en douceur (lecture de contes, jeux de société, dessin) avant de les accompagner à l'école.

Le soir, après un temps de goûter et d'échanges, des jeux libres et des animations sont proposés aux enfants.

Référente : Nathalie MALÉCOT

Fonctionnement :

🕒 Le matin : lundi , mardi, jeudi, vendredi de 7h30 à 8h45

🕒 Le soir : lundi , mardi, jeudi, vendredi de 16h30 à 19h
Prise en charge des enfants à la sortie de l'école Bongraine.



⚠️ POUR L'INSCRIPTION, VEUILLEZ VOUS MUNIR DE :

Votre n° d'allocataire CAF et du carnet de santé de l'enfant.

Les tarifs, dégressifs, sont calculés en fonction de vos ressources.

ACTIVITÉS ENFANT

☀️ ATELIER COUTURE

Apprendre les bases de la couture et confectionner ses propres créations.

(à partir de 8 ans)

🕒 **Tous les mercredis de 17h à 18h45**

☀️ DESSIN

Atelier d'initiation au dessin

(à partir de 6 ans)

🕒 **Jeudi de 17h15 à 18h30 et de 18h à 19h**

⇒ **Activités sur inscription.**

JEUNESSE

⇒ DE 9 À 25 ANS

SOUTIEN AUX INITIATIVES

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS DE JEUNES

Une idée, une envie ? Xavier et Zakaria vous accompagnent dans la construction, la recherche de financements et la réalisation de votre projet !

ACCUEIL JEUNESSE

Des activités choisies et préparées par les jeunes, pour partager de bons moments, sortir, expérimenter, découvrir de nouvelles disciplines sportives ou culturelles.

🕒 **Le mercredi après-midi de 14h à 18h30 et durant les vacances scolaires de 9h à 18h30 (horaires variables selon les activités)**

PASSERELLE

⇒ DE 9 À 11 ANS

Une attention particulière et une relation privilégiée avec les parents pour favoriser et faciliter le passage du centre de loisirs au secteur jeunesse, grâce à un programme adapté.

 **POUR L'INSCRIPTION, VEUILLEZ VOUS MUNIR DE :**

Votre n° d'allocataire CAF ou de votre avis d'imposition et du carnet de santé de l'enfant.

Les tarifs, dégressifs, sont calculés en fonction de vos ressources.

Référents : Xavier VALER et Zakaria DERKAOUI

-  jeunesse.cstblm@gmail.com
-  Xavier Csc Tasdon
-  @xavier.promeneur.du.net.17

Fonctionnement :

Inscriptions et règlements préalables.

Programme diffusé au collège, mis en ligne sur le site Internet et la page Facebook du Centre Social et Culturel.

ANIMATION DE LA PAUSE MÉRIDIENNE

AU COLLÈGE CAMUS

Entre 13h et 14h, plusieurs fois par semaine, des ateliers et des activités sont animés en concertation avec l'équipe éducative de l'établissement.

PRÉVENTION

Afin de prévenir les pratiques à risques, réalisation d'actions de sensibilisation tout au long de l'année, avec des acteurs éducatifs locaux : expositions « 9/13 ans, Moi, jeune citoyen » et « 13/18, questions de justice », « rallye citoyen », ...

« PROMENEURS DU NET »

Xavier VALER exerce une présence éducative « dans la rue numérique » auprès des adolescents et de leurs parents plusieurs fois par semaine.

Retrouvez-le sur Instagram



Xavier Csc Tasdon



@xavier.promeneur.du.net.17

LES COUPS DE POUCE

⇒ DE 16 À 25 ANS

Des questions sur l'orientation scolaire, des difficultés à trouver un stage, un patron, un logement, un job d'été, un premier emploi ?

Écoute, orientation et accompagnement avec l'aide de partenaires (Mission Locale, Assistantes Sociales, Maison de l'Adolescent...).

En collaboration avec l'AFEV

TROC'ÉTUDIANTS

Pour aider les étudiants, collectes de vêtements et de petits matériels à différents moments de l'année.

Renseignements sur Instagram



@troc.by.AFEV

FAMILLE ET PARENTALITÉ

SORTIES FAMILIALES

À partir des propositions des participants, des excursions (sites touristiques, parcs à thèmes, spectacles...) sont programmées tout au long de l'année, à la journée, à la demi-journée ou en soirée. Pour se changer les idées et se divertir !

Un programme est à disposition à l'accueil.

PREMIERS DÉPARTS EN VACANCES

Vous avez envie de vous évader du quotidien, de vivre en famille des moments inoubliables ?

Vous n'êtes jamais partis en vacances ou rarement et vous avez besoin d'une aide pour organiser votre séjour ?

⇒ Prenez rendez-vous pour organiser et financer votre projet.

Référente : Élodie MENU

Fonctionnement : Sur rendez-vous

« PROMENEURS DU NET PARENTALITÉ »

Elodie MENU exerce une présence en ligne auprès des parents, répondant à toutes leurs questions éducatives.

Retrouvez-la sur Facebook ou Messenger

 Elodie CSC Tasdon

 Mercredi de 12h à 14h - Permanence en ligne

ATELIERS, CONFÉRENCES, TEMPS D'ÉCHANGES DÉDIÉS AUX PARENTS

Tout au long de l'année, des temps sont proposés sous différentes formes, conférences, ateliers, apport théorique et partage des pratiques autour de la parentalité : l'éducation positive, la communication bienveillante, la gestion du stress...

DES TEMPS FESTIFS À VIVRE EN FAMILLE

Le Centre social et culturel de Tasdon Bongraine Les Minimes propose plusieurs fois dans l'année, l'occasion de vivre des moments festifs en famille : Soirées d'Halloween, Noël, Carnaval, Fête des Quartiers...

NOUVEAU

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez participer aux soirées jeux de société au Centre social et culturel ! Dans une ambiance Auberge Espagnole, chacun apporte quelque chose à grignoter et nous partageons un moment convivial autour de jeux divers et variés.

🕒 Le dernier vendredi de chaque mois

SOIRÉE SANS CARTABLE

⇒ DE 6 À 11 ANS

Dans le cadre du Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

Activités socio-éducatives proposées à des enfants, orientés par leur enseignant, pour les aider à **mieux vivre leur scolarité en lien avec leurs parents**. Les enfants sont pris en charge à la sortie de l'école de Bongraine.

Référente : Élodie MENU

Fonctionnement :

🕒 Mardi et vendredi de 16h30 à 18h30 (accueil des parents jusqu'à 19h), d'octobre à juin.

Seule l'adhésion au Centre Social et Culturel est demandée.



COMITÉ DE PARENTS ENFANCE ET PETITE ENFANCE

Une fois par trimestre, des parents se retrouvent pour améliorer le fonctionnement des accueils, proposer des projets et préparer des activités.

Référentes : Nathalie MALÉCOT
et Céline BLUTEAU

ATELIERS PARENTS / ENFANTS

Échanges conviviaux, à l'initiative des parents, dédiés au plaisir de réaliser des activités en famille : un moment privilégié (et gratuit) à partager.

🕒 **Ponctuellement le samedi de 10 à 12h**

➡ **Information sur demande à l'accueil**





ATELIERS ET ACTIVITÉS DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

**CE TABLEAU REPREND TOUS LES ATELIERS ET TOUTES LES
ACTIVITÉS RÉGULIÈRES DE L'ANNÉE 2024 - 2025 !**

PENSEZ À VOUS INSCRIRE !

● La pastille bleue indique les ateliers et activités
à destination des enfants et des jeunes.

☀ Le soleil indique les ateliers et activités mis en place par nos
partenaires associatifs qui sont à retrouver à la page 23.

Détachez cette page et affichez le tableau des ateliers et activités
de l'année pour ne rien rater !

	Lundi	Mardi	Mercredi
9h			
10h		9h - 11h00 Permanence numérique	
11h	11h - 12h15 Stretching Postural ☀️	10h - 11h30 Atelier Mémoire 9h30 - 11h30 Atelier Dessin 10h30 - 12h00 Aide à l'informatique	10h « Qu'est-ce qu'on fait ? » (1/mois)
12h	12h15 - 13h30 Stretching Postural ☀️	11h - 12h30 Yoga ☀️ 12h45 - 13h45 Pilate ☀️	11h30 - 13h Yoga ☀️
13h			
14h	14h - 16h - Jardin Partagé - Marche Douce		
15h	14h - 15h15 Stretching Postural ☀️	14h30 - 18h Tricot : « 10 doigts, 2 mains »	14h - 17h Atelier Couture
16h	14h15 - 15h45 Atelier numérique débutant 15h30 - 16h45 Qi Gong ☀️	14h15 - 15h45 Atelier Numérique « initiés »	
17h			17h - 18h Théâtre d'improvisation 9/12 ans 🟢☀️
18h			17h - 18h45 Atelier Couture 8/12 ans 🟢 18h30 - 19h30 Danse Néo- classique 7/11ans 🟢☀️
19h			
20h	20h - 21h15 Danse Orientale ☀️	20h - 21h15 Danse Orientale ☀️	20h - 22h Théâtre d'improvisation ☀️

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>9h30- 11h « Autour d'un café...l'emploi »</p>			
	<p>10h - 12h - Atelier écriture (2/mois) - Atelier Dessin</p>		
	<p>10h Marche Active 10h45 - 12h Sophrologie ☀️</p>		<p>10h - 12h Clowns pour tous 10/99 ans ☀️ 1/mois</p>
	<p>12h Table d'hôtes (tous les 15 jours)</p>		
	<p>12h15 - 13h30 Stretching Postural ☀️</p>		
<p>14h - 18h « De jeux en jeux »</p>			
<p>14h - 15h Gym Bien-Être ☀️</p>	<p>14h15 - 15h45 Atelier numérique débutants</p>		
<p>14h15 - 15h45 Atelier Numériques initiés</p>	<p>15h - 16h30 Gym Détente ☀️</p>		
<p>14h30 - 16h30 Club de lecture : l'oiseau lyre 1/mois</p>			
<p>17h - 18h30 Atelier Dessin 6 ans et +</p>	<p>17h15 - 18h Danse Rythmique 3 ans et + 🟡☀️</p>		
<p>18h15 - 21h45 Cours de japonais ☀️</p>	<p>18h15 - 19h Danse Moderne 6/11 ans 🟢☀️</p>		
<p>19h30 - 20h45 Stretching postural ☀️</p>	<p>19h15 - 20h15 Danse néo-clas- sique Ados 🟢☀️</p>		
<p>20h - 22h Théâtre d'improvisation ☀️</p>	<p>18h30 - 21h30 LA CLIK (2/mois) 20h15 - 21h15 Danse Moderne Ados 🟢☀️</p>		

POUR VOUS INSCRIRE, REPORTEZ-VOUS À LA PLAQUETTE DES ACTIVITÉS DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL POUR CONNAITRE TOUTES LES MODALITÉS.

Centre Social et Culturel Tasdon Bongraine Les Minimes

 1 allée Marie-Claude Mémon 17000 La Rochelle

 05 46 44 24 08

 cstblm@gmail.com

 www.centresocial-tasdon-bongraine-lesminimes.fr

 @centresocialtabonmin

 @cstblm

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12 h et de 14h à 18h30

Lieux annexes pour certaines activités

Maison des Associations

 99 rue Nicolas Gargot - 17000 La Rochelle

Le Platin

 2 perspective de l'Océan - 17000 La Rochelle

 05 46 45 49 20

Détachez cette page et affichez le tableau des ateliers et activités
de l'année pour ne rien rater !

ADULTES ET SENIORS

« TABLES D'HÔTES »

Venez partager un repas cuisiné et servi par une équipe de bénévoles en toute convivialité !

🕒 **1 vendredi tous les 15 jours à 12h**

📍 **Maison des Associations de Bongraine**

➡ **Sur inscription, participation financière en fonction de vos revenus**

« QU'EST-CE QU'ON FAIT ? »

Réunion mensuelle ouverte à tous les adhérents, pour choisir, planifier et organiser des activités, des sorties, et préparer les tables d'hôtes.

🕒 **Mercredi à 10h, une fois par mois**

DE JEUX EN JEUX

Venez partager un moment de détente autour d'une partie de belote, tarot...

🕒 **Jeudi à partir de 14h**

➡ **Sur inscription, gratuit pour les adhérents**

LA CLIK



Dirigée par Alejandro Barcelona (accordéoniste pour Thomas Fersen et d'autres), LA CLIK est un

orchestre composé de personnes de tout âge, musiciens et non musiciens, venant d'horizons divers.

Que vous ayez ou non de l'expérience, chacun vient avec ce qu'il est et ce qu'il a. Venez jouer, chanter et créer avec LA CLIK !

En partenariat avec le Centre social de Saint Éloi et la Maison de quartier de Port Neuf.

🕒 **2 vendredis par mois de 18h30 à 21h30**

📍 **Maison de quartier de Port Neuf**

www.lacliKofficiel.wixsite.com/lacliK

➡ **Sur inscription, participation financière en fonction de vos revenus**

Référente : Élodie MENU

ADULTES ET SENIORS

« 10 DOIGTS, 2 MAINS »

Atelier tricot fondé sur l'échange de pratiques.

🕒 **Mardi de 14h à 17h**

➡ Sur inscription, gratuit pour les adhérents.

Référente : Élodie MENU

COUTURE

Venez confectionner ou personnaliser vos vêtements et accessoires ! Une couturière professionnelle vous accompagne 2 fois par mois dans vos projets et partage technique et créativité.

🕒 **Tous les mercredis de 14h à 17h**

➡ **Débutants et confirmés**

➡ Sur inscription, participation financière en fonction des revenus.

Référente : Magali ECHELARD



JARDIN PARTAGÉ



Échanges de savoir-faire autour des carrés potagers dans le jardin des saveurs du Centre Social et Culturel.

🕒 **Lundi de 14h à 16h**

➡ Sur inscription, gratuit pour les adhérents.

Référente : Magali ECHELARD



NOUVEAU

CLUB DE LECTURE : L'OISEAU LYRE

Échange autour de nos lectures.

🕒 Le 2^{ème} jeudi de chaque mois de 14h30 à 16h30

➡ Sur inscription, gratuit pour les adhérents.

ATELIER ÉCRITURE

Venez simplement avec votre envie d'écrire !

L'esprit de cet atelier n'est ni l'école, ni la performance littéraire. Juste la confiance d'un groupe au sein duquel vous pourrez exprimer à partir de propositions, vos envies, vos besoins et votre créativité.

🕒 2 vendredis par mois de 10h à 12h

➡ Sur inscription, participation financière en fonction des revenus.

ATELIER DESSIN

Essayez-vous à l'art du dessin et de la peinture et laissez s'exprimer votre créativité. Florence Lhomme, artiste peintre, vous accompagne pour maîtriser votre coup de crayon et prendre confiance en vous.

🕒 Le mardi et vendredi de 9h30 à 11h30

➡ Sur inscription, participation financière en fonction des revenus.

ATELIER MÉMOIRE

+60
ans

Des exercices ludiques qui stimulent l'attention, l'observation et la concentration, en toute convivialité pour préserver la vivacité de votre esprit !

🕒 Mardi de 10h à 11h30

➡ Sur inscription, participation financière en fonction des revenus.

Référente : Élodie MENU

GYM DÉTENTE

Gymnastique douce qui allie respiration profonde et enchaînement d'exercices physiques pour un renforcement musculaire tout en douceur et de multiples bienfaits : concentration, relaxation, recentrage et alignement...

🕒 **Vendredi de 15h à 16h30**

➡ Sur inscription, participation financière en fonction des revenus.

MARCHE DOUCE

Parcours de deux heures à allure modérée pour vous sentir bien dans votre tête et votre corps. Bonne humeur et convivialité assurées.

🕒 **Lundi de 14h à 16h**

➡ Sur inscription, participation financière en fonction des revenus.

Référent : Zakaria DERKAOUI

MARCHE ACTIVE

Un éducateur sportif du service des sports de La Rochelle vous propose deux heures de marche sportive. Une bonne paire de chaussures, une bouteille d'eau et c'est parti !

🕒 **Vendredi de 10h à 12h**

📍 **Départ du Centre Social et Culturel**

➡ Sur inscription, participation financière en fonction des revenus.

SORTIES

Pour se divertir, découvrir, s'étonner ou s'émerveiller : Partenariat avec le Café Théâtre l'Azile, spectacles à la Coursive, à la Comédie, au Carré Amelot ; excursion au zoo, visites de châteaux, promenades dans les musées...

« UN SÉJOUR ANNUEL COLLECTIF »

+60 ans

Organiser des vacances communes selon vos envies et vos moyens, en définissant le programme des activités.

Référente : Élodie MENU

ATELIERS NUMÉRIQUES

POINT NUMÉRIQUE

Dans le hall du Centre Social et Culturel, pendant les heures d'ouverture, deux ordinateurs connectés et un scanner sont mis gratuitement à votre disposition. **Venez consulter votre messagerie, faire des recherches, réaliser des démarches en ligne...**



PERMANENCE NUMÉRIQUE

Besoin d'une aide pour remplir un dossier administratif, créer une boîte mail, consulter un site ?

Sans engagement, gratuitement et en toute confidentialité, Magali et Joëlle vous accompagnent pour réaliser vos démarches en ligne.

🕒 **Mardi de 9h30 à 11h sur rendez-vous**

Référente : Magali ECHELARD

ATELIER NUMÉRIQUE

Pour se perfectionner en bureautique, pour apprendre à utiliser internet et son smartphone, nous vous proposons des ateliers par niveau à partir d'un programme établi avec les participants.

Trois séances par mois à choisir :

- 🕒 **Lundi ou vendredi pour les débutants de 14h15 à 15h45**
- 🕒 **Mardi ou jeudi pour les initiés de 14h15 à 15h45**
- ➡ **Inscription trimestrielle ou annuelle. Tarif en fonction des ressources.**

AIDE À L'INFORMATIQUE

Une aide numérique de quelques séances individuelles (30 min) afin de vous accompagner face à un problème lié à la vie quotidienne (informatique, Internet, smartphone).

- 🕒 **Mardi de 10h30 à 12h sur rendez-vous**
- ➡ **Tarif en fonction des ressources**

ATELIERS THÉMATIQUES

Différentes thématiques seront proposées dans l'année selon les besoins identifiés.

Référents : Magali ECHELARD et Maxime DROUIN



Le Centre Social et Culturel est habilité à délivrer et recevoir les chèques numériques !



ACCOMPAGNEMENT SOCIAL ET ACCOMPAGNEMENT À L'EMPLOI

ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

ACTION COLLECTIVE D'INSERTION SOCIALE (ACIS)

En partenariat avec le Conseil Départemental, cet accompagnement permet aux participants de gagner en autonomie dans leurs démarches, de sortir de leur isolement et de retrouver confiance en eux.

ACCOMPAGNEMENT À L'EMPLOI



Nous participons au réseau de l'Espace régional d'information de proximité du bassin de l'emploi de La Rochelle



ACCOMPAGNEMENT SOCIOPROFESSIONNEL

Sur orientation du Conseil Départemental, des bénéficiaires du RSA et des demandeurs d'emploi sont accompagnés individuellement dans leur parcours d'insertion socioprofessionnelle : construction du projet professionnel et aide à la recherche d'emploi et/ou de formation.

« AUTOUR D'UN CAFÉ... L'EMPLOI ! »

Espace de recherche d'emploi ouvert à tous, sans condition. Dans une ambiance conviviale, accédez gratuitement à Internet, rédigez vos CV et lettres de motivation, préparez un entretien d'embauche etc.

 **Judi de 9h30 à 11h**

Référente : Magali ECHELARD

PERMANENCES PARTENAIRES

AIDE SOCIALE

Une assistante sociale du Conseil Départemental vous reçoit chaque semaine sur rendez-vous au

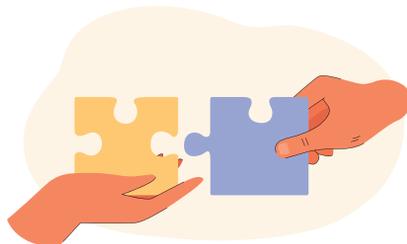
☎ 05 17 83 44 73

ACCOMPAGNEMENT BUDGÉTAIRE

Une conseillère du C.C.A.S est à votre disposition pour vous aider à mieux gérer votre budget et prévenir les situations de surendettement.

🕒 **Vendredi de 9h30 à 11h45 sur rendez-vous**

☎ **Infos au Centre Social et Culturel : 05 46 44 24 08**



SOLIDARITÉS NOUVELLES FACE AU CHÔMAGE (SNC LA ROCHELLE)

Vous cherchez un emploi ? Ne restez pas seul(e). Deux bénévoles vous accompagnent dans votre recherche pour une écoute et un accompagnement personnalisé.

☎ 05 46 44 24 08

🌐 www.snc.asso.fr

NOS PARTENAIRES ASSOCIATIFS



**NOUS PARTAGEONS DES VALEURS COMMUNES ET
TRAVAILLONS EN ÉTROITE COLLABORATION.
CES ASSOCIATIONS SONT INDÉPENDANTES ET GÈRENT
ELLES-MÊMES LEURS INSCRIPTIONS ET LEURS TARIFS.**



SOMMAIRE

LES ACTIVITÉS AVEC NOS PARTENAIRES ASSOCIATIFS	P.23 À 26
ENFANTS ET JEUNES	P.23
ADULTES	P.24 À 26

LES ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES ASSOCIATIFS

ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

THÉÂTRE D'IMPROVISATION



Découvrez les techniques de l'improvisation théâtrale.

8/12 ans

🕒 Mercredi de 17h15 à 18h15

Association AIR Académie d'Improvisation Rochelaise

✉️ airimpro@gmail.com

📘 Airimpro



DANSE



Danse rythmique - à partir de 3 ans

🕒 Vendredi de 17h15 à 18h

Danse néo-classique - 7/11 ans

🕒 Mercredi de 18h30 à 19h30

Danse néo-classique - Ados

🕒 Vendredi de 19h15 à 20h15

Danse moderne - 6/11 ans

🕒 Vendredi de 18h15 à 19h

Danse moderne - Ados

🕒 Vendredi de 20h15 à 21h15

Association « Confid' Danse »

☎️ 07 86 48 24 98

🌐 confi.danse17@gmail.com

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

ATELIER ÉCRITURE

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Découvrez les techniques du spectacle vivant et plus particulièrement l'improvisation théâtrale

- 🕒 Mercredi de 20h à 22h
- 🕒 Jeudi de 20h à 22h

Association AIR

Académie d'Improvisation Rochelaise

✉️ airimpro@gmail.com

📘 Airimpro

COURS DE JAPONAIS

Perfectionnez-vous en japonais et découvrez la culture nipponne grâce à cette association rochelaise franco-japonaise qui vise à favoriser l'échange entre les deux pays.

- 🕒 Jeudi de 18h15 à 21h15

Association Shioshai

📞 06 85 81 36 66

✉️ shiosai.contact@gmail.com

🌐 www.shiosai.org

À partir d'un thème, prenez des libertés avec la langue et écrivez ce qui vous tient à cœur.

- 🕒 De 10h à 13h le samedi 16 novembre, les dimanches 8 décembre, 19 janvier, 16 février, 16 mars, 13 avril, 18 mai et le samedi 14 juin

Marie Claude Pipet

📞 06 83 41 03 40

✉️ marie.clpipet@gmail.com



EN PARTENARIAT AVEC ZEN ET DÉCOMPLEXÉ.E CLOWNS POUR TOUS

Osez mettre le nez pour vivre le moment présent à travers le clown !

Betty Cordier vous accompagne avec des ateliers progressifs. La pratique du clown permet de porter d'autres regards sur soi, sur l'autre, sur les événements et les situations afin de nourrir son potentiel de création.

Ouverts à tous : de 10 à 99 ans !

- 🕒 De 9h45 à 12h, les dimanches 29 septembre, 17 novembre, 8 décembre, 12 janvier, 9 février, 16 mars, 13 avril, 11 mai, 15 juin.

📞 06 58 76 53 66

✉️ bettycordierpro@gmail.com

SOPHROLOGIE

Prendre conscience de son corps, de ses émotions et de son esprit pour en prendre soin. Apaisement global, énergie retrouvée pour un mieux-être profond et durable. Détente musculaire, respiration, visualisation positive.

🕒 **Vendredi de 10h45 à 12h**

📍 **En salle de danse**

Laure Lévêque

☎ **06 82 40 42 25**

✉ **laure.leveque@gmail.com**

🌐 **www.sophro-larochelle.fr**



YOGA

Libérez les tensions génératrices de blocages physiques ou mentaux en pratiquant un yoga traditionnel qui mène à la détente et à une meilleure connaissance de soi.

🕒 **Mardi de 11h à 12h30**

🕒 **Mercredi de 11h30 à 13h**

Laëtitia Jean

Association l'Arbre Yoga

☎ **0781842381**

✉ **laetitia@larbre-yoga.fr**

🌐 **www.larbre-yoga.fr**

STRETCHING POSTURAL

Méthode Jean-Pierre Moreau

Améliorer votre maintien physique et dénouer vos tensions nerveuses et musculaires.

Adaptable à tous, le Stretching postural mêle postures toniques et de relâchement, accompagnées d'une respiration spécifique.

🕒 **Lundi de 11h à 12h15, de 12h15 à 13h30 et de 14h à 15h15**

🕒 **Jeudi de 19h30 à 20h45**

🕒 **Vendredi de 12h15 à 13h30**

Nadège Kchouk

☎ **07 69 38 68 37**

✉ **kchoukette@hotmail.fr**

📷 **@stretchingpostural_attitude**

📍 **stretching postural La Rochelle - Tasdon - Les Minimes.**

PILATE

Renforcez vos muscles profonds, améliorez votre posture et retrouvez un corps fort, souple & équilibré. Méthode douce adaptable à tous les niveaux mêlant exercices de renforcement et de stretching

🕒 **Mardi de 12h45 à 13h45**

Virginie Soave

✉ **virginie.soave@gmail.com**

QI GONG

Se traduisant par la « maîtrise du souffle » le Qi Gong est une gymnastique lente et douce basée sur le contrôle de la respiration. En synchronisant les exercices respiratoires aux mouvements fluides du corps, nous renforçons notre énergie vitale et la faisons circuler harmonieusement dans notre organisme. Le Qi Gong aide à maîtriser ses émotions, à bien respirer, bien vivre.

🕒 **Lundi de 15h30 à 16h45**

Vanessa Petraud
Association SAN BAO

☎ **07 89 54 36 78**

🌐 **sanbao@energie-bienetre.fr**

📘 **massage.bienetre.traditionnelchinois**

📷 **@vanessapetraud**



GYM BIEN-ÊTRE

Enchaînement d'exercices doux alternant assouplissements, mobilité articulaire, équilibre & coordination, renforcement, respiration & relaxation. Se faire du bien & reprendre conscience du corps dans le calme et la détente.

🕒 **Judi de 14h à 15h**

Virginie Soave

✉ **virginie.soave@gmail.com**

DANSE ORIENTALE

Laissez-vous porter par la musique et la culture orientales. Ondulez en rythme grâce à l'expertise de professeurs passionnés.

🕒 **Lundi de 20h à 21h15- Cours débutants**

🕒 **Mardi de 20h à 21h15 - Cours confirmés**

Oriental Academy La Rochelle

☎ **06 09 87 73 87**

✉ **orientalacademylarochelle@hotmail.com**

Directeur de publication : Sandra LAOU HAP

Crédit photos : Centre Social et Culturel de Tasdon Bongraine Les Minimes

Réalisation : Marie Brossard - Chargée de Communication

Imprimé en 4500 ex. - 08/2024 - IRO Imprimerie

Centre Social et Culturel Tasdon Bongraine Les Minimes

📍 1 allée Marie-Claude Mémon 17000 La Rochelle

☎ 05 46 44 24 08

✉ cstblm@gmail.com

🌐 www.centresocial-tasdon-bongraine-lesminimes.fr

📘 @centresocialtabonmin

📷 @cstblm

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12 h et de 14h à 18h30

Lieux annexes pour certaines activités

Maison des Associations

📍 99 rue Nicolas Gargot - 17000 La Rochelle

Le Platin

📍 2 perspective de l'Océan - 17000 La Rochelle

☎ 05 46 45 49 20



AVEC LE SOUTIEN DE

