

## ENVIE DE DÉCOUVRIR !

### Informatique : Trucs et astuces

20 €  
l'année

>> Les débutants pourront s'initier à l'utilisation du clavier, de la souris, enregistrer des documents, créer des dossiers, faire des recherches, utiliser internet, copier/coller des documents...

🕒 **Tous les lundis de 14h30 à 16h30**  
**De Septembre à Mars**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Lundi 17 septembre 2018



### Informatique : Thématiques

10 €  
la période

>> Pour approfondir vos connaissances sur différents logiciels, différentes thématiques vous sont proposées et peuvent évoluer en fonction des demandes.

#### 1ère période de Septembre à Décembre :

Photos et utilisation des photos.

🕒 **Tous les mardis de 14h30 à 16h30**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Mardi 25 septembre 2018

#### 2ème période de Janvier à Avril :

Formalités sur internet, messagerie, agenda.

🕒 **Tous les mardis de 14h30 à 16h30**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Mardi 8 janvier 2019

### Atelier portugais

20 €  
l'année

Venez découvrir ou approfondir vos connaissances de la langue portugaise.

🕒 **Date à définir avec les personnes intéressées.**  
*(Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits)*

### Anglais

20 €  
l'année

Atelier de discussion selon des thèmes choisis ensemble. Temps de partages, d'échanges entre personnes anglaises et françaises, chacun parlant la langue de l'autre.

🕒 **Tous les mercredis de 20h15 à 22h15**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Mercredi 19 septembre 2018

## ENVIE DE CRÉER ET DE CUISINER !

### Vannerie

30 €  
l'année



Dans une ambiance conviviale, venez découvrir le travail du rotin et de l'osier.

🕒 **Tous les mardis de 14h00 à 17h00**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Mardi 18 septembre 2018

**Max. 12 personnes**

### Doigts agiles et papilles gourmandes

20 €  
l'année

Un atelier pour partager un agréable moment autour de la cuisine, du bricolage. Des savoir-faire partagés.

🕒 **Tous les lundis de 10h00 à 12h00**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Lundi 24 septembre 2018

### Passion cuisine

50 €  
l'année



Pour parfaire vos compétences culinaires, à partir de l'élaboration d'une recette de gourmet, vous pourrez apprendre différentes techniques. Élaboration d'un plat en commun.

🕒 **Mardi tous les 15 jours de 14h30 à 16h30**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Mardi 18 septembre 2018

### Atelier couture

20 €  
l'année

Venez découvrir les bases de la couture (ex : différents points, création de patrons, un ourlet, une boutonnière...) et créer vos vêtements. Chacun apporte son modèle, Olivia vous accompagne à le réaliser.

🕒 **Mardi tous les 15 jours de 18h30 à 20h30**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Mardi 18 septembre 2018

**Max. 10 personnes**



## Café, tricot, broderie, crochet...

12 €  
l'année

Vous souhaitez rencontrer d'autres personnes, vous enrichir de l'expérience des autres et partager la vôtre. Pour découvrir d'autres techniques, venez nous rejoindre.

🕒 **Tous les vendredis de 14h00 à 16h00**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Vendredi 21 septembre 2018



## Fabrication meubles en carton

20 €  
l'année

Venez-vous initier au travail du carton. Chacun peut réaliser son meuble.

🕒 **Mardi tous les 15 jours de 20h00 à 22h00**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Mardi 18 septembre 2018

**Max. 8 personnes**

## Atelier peinture

15 €  
l'atelier

Vous êtes initiés, venez avec votre matériel pour créer, peindre et partager un moment convivial.

🕒 **Le samedi 13 octobre 2018 de 10h00 à 17h00**

*Les autres dates seront imaginées avec le groupe.*

**Max. 12 personnes**



## ENVIE DE CHANTER !

### Coccinelle demoiselle

30 €  
l'année

Atelier chants pour débutants ou initiés, vous pourrez découvrir et chanter des chansons pour enfants, avec le soutien d'une professionnelle Anne Koppé. Moment convivial une fois par mois dans un des quatre Centres socioculturels du Bocage (Cerizay, Nueil les Aubiers, Bressuire ou Mauléon).

🕒 **Un mercredi par mois de 20h30 à 22h30**

1<sup>er</sup> rendez-vous : (Nous contacter)

*Covoiturage organisé*

## ENVIE D'APPRENDRE !

### Au delà des mots

10 €  
l'année

Pour apprendre ou réapprendre le français oral ou écrit. Des séances pour adultes sous forme de cours adaptés, individuels ou collectifs. Elles sont assurées par des formateurs bénévoles.  
**Accueil tous les mois.**

## ENVIE DE SE DÉTENDRE !

### Qi Gong

60 €  
les 12 séances

Le Qi Gong est une « gymnastique énergétique », en lien avec la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il permet de prendre soin de soi. Accessible à tous, facile à pratiquer, il ne nécessite pas de grandes capacités physiques.

🕒 **Toutes les semaines : 120 € les 24 séances**

**Tous les 15 jours : 60 € les 12 séances**

1<sup>er</sup> rendez-vous :

Mercredi 19 septembre 2018 de 10h00 à 11h30 à Brétignolles

Ou Mercredi 19 septembre 2018 de 18h00 à 19h30 à Cerizay

Ou Jeudi 20 septembre 2018 de 19h15 à 20h45 à Brétignolles

Apporter une serviette et tenue décontractée.

## ENVIE DE PARTAGER !

### Le Système d'Echange Local

adhésion

Vous avez envie d'échanger des services, des savoirs et des biens avec d'autres habitants du territoire, cet atelier est fait pour vous !

🕒 **1<sup>ers</sup> et les 3<sup>èmes</sup> jeudis du mois de 18h30 à 20h00**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Jeudi 20 septembre 2018

## NOUVEAUTÉS-ATELIERS EN PROJET

**Dates à définir avec les personnes intéressées.**

### Un temps pour soi

adhésion

Redécouvrir ses 5 sens (respiration, marche...)

🕒 **Jeudi 13 septembre 2018 de 18h30 à 20h30**

**Mardi 18 septembre 2018 de 18h30 à 20h30**

Nous contacter pour le lieu

Participation libre conscience.

### « Mind Mapping »

25 €  
la séance

Outil pour s'organiser au quotidien, au travail ou à la maison.

🕒 **Mardi 11 septembre 2018 à 18h30**

**Rencontre pour définir la date avec les personnes intéressées.**

1 séance proposée : durée 3h00

### Sophrologie

À définir

La sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen.

### « Atelier massage »

À définir

👤 **Parents, enfants à partir de 4 ans**

### Yoga du rire

À définir

Cette technique a de nombreux bienfaits : bonne humeur, diminue le stress, soulage les douleurs.

(Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits)

👤 **Adultes et enfants à partir de 6 ans**

### « Je fais tout moi-même »

À définir

Mes produits cosmétiques, d'entretien, ma déco, mes bijoux pour donner une seconde vie à nos déchets ! Avec « La Parenthèse Eco »

### « La Mine heureuse »

25 €  
l'année

Atelier d'écriture : « Nous, on aime ça : écrire, rigoler, imaginer, proposer, découvrir, écouter et surtout rester légers, ouverts, confiants et avoir la mine heureuse ! Et vous ? ça vous dit ? »

🕒 **Jeudi tous les 15 jours de 20h00 à 22h00**

1<sup>er</sup> rendez-vous : Jeudi 20 septembre 2018

### Atelier des parents

À définir

Un espace pour les parents ! Des questions, envie de discuter avec d'autres parents... Venez-nous rejoindre au Centre Socioculturel.

#### ADHÉSION OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION

8 € INDIVIDUELLE ET 12 € FAMILIALE  
(tarif de septembre 2018 à juillet 2019)

Résidence du Bocage

9 Rue du Pas des Pierres • 79140 CERIZAY

Tél : 05 49 80 57 63 • contact.cerizeen@csc79.org

<http://cerizeen.csc79.org>

#### Horaires d'ouverture pour inscriptions :

LUNDI ET MARDI :	-	14h - 18h00
MERCREDI ET JEUDI :	9h - 12h00	14h - 18h00
VENDREDI :	9h - 12h00	14h - 17h00

**N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits !**

# ATELIERS ADULTES

## 23 ACTIVITÉS À DÉCOUVRIR



Centre SocioCultural  
du CERIZÉEN