

ENVIE DE SE DÉTENDRE !

Qi Gong

65 €
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 : 65 € les 12 séances

Séances découvertes, 1^{er} rendez-vous :
Mercredi 9 septembre 2020 de 10h00 à 11h30 à Brétignolles
Ou Mercredi 9 septembre 2020 de 18h00 à 19h30 à Cerizay
Ou Jeudi 10 septembre 2020 de 19h15 à 20h45 à Brétignolles
Début des ateliers la semaine suivante.

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^{er} rendez-vous : (Nous contacter)
Covoiturage organisé



ENVIE DE PARTAGER !

Le Système d'Echange Local

adhésion

Si 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^{ers} et les 3^{èmes} jeudis du mois de 18h30 à 20h00**

1^{er} rendez-vous : Jeudi 3 septembre 2020



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 DONNER DU TEMPS ?

Le bénévolat vous intéresse, vous souhaitez partager vos savoirs, compétences ?

Contactez-nous au 05 49 80 57 63

ADHÉSION OBLIGATOIRE

LORS DE L'INSCRIPTION

8 € INDIVIDUELLE ET 12 € FAMILIALE

(VALABLE DE SEPTEMBRE 2020 À AOÛT 2021)

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

16 ACTIVITÉS À DÉCOUVRIR



SEPTEMBRE 2020 > JUIN 2021



ENVIE DE DÉCOUVRIR !

Informatique : Débutants

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^{er} rendez-vous : Lundi 21 septembre 2020



Informatique : Initiés

20 €
l'année

La première rencontre permettra de définir le contenu des ateliers à venir en fonction des demandes de chacun (ex : photos, messagerie, formalités sur internet, etc).

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

1^{er} rendez-vous : Mardi 22 septembre 2020



Atelier portugais

20 €
l'année

Venez découvrir ou approfondir vos connaissances de la langue portugaise.

🕒 **Tous les lundis**
(à définir avec les personnes intéressées)
de 18h30 à 20h00

1^{er} rendez-vous : Lundi 5 octobre 2020

Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.

Français

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^{er} rendez-vous : Mercredi 23 septembre 2020

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^{er} rendez-vous : Mardi 29 septembre 2020

+ Coût du rotin 0.045 € le gramme (en fonction de votre panier)

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^{er} rendez-vous : Lundi 7 septembre 2020

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^{er} rendez-vous : Mardi 22 septembre 2020 (groupe 1)

Mardi 29 septembre 2020 (groupe 2)



Atelier couture

20 €
l'année

Venez apprendre les bases de la couture (ex : différents points, création de patrons, un ourlet, une boutonnrière...) et réaliser vos projets.

🕒 **A définir avec les personnes intéressées.**
Max. 10 personnes



Marqueterie

adhésion

Venez découvrir les techniques de la marqueterie. Décor réalisé avec des placages découpés suivant un dessin et collés sur un support comme un tableau, une boîte ou un meuble.

🕒 **Lundi tous les 15 jours de 14h15 à 17h00**
+ coût du bois



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^{er} rendez-vous : Vendredi 11 septembre 2020



Atelier d'écriture La Mine heureuse

50 €
l'année

Imaginer, jouer avec les mots, pour le plaisir d'écrire.

«Mot rare, mot précieux... savant ou joli, c'est comme de la couleur sortant d'un tube, si belle...»

Un temps d'échange convivial !

🕒 **1 jeudi par mois de 20h00 à 22h00 au**
Centre SocioCulturel du Cerizéen

1^{er} rendez-vous : Mercredi 24 septembre 2020 à la Bibliothèque de Cerizay (Sur réservation) et le jeudi 15 octobre 2020 au CSC



Atelier peinture

15 €
l'atelier

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

🕒 **Le samedi 12 septembre 2020 de 10h00 à 17h00**

Les autres dates seront imaginées avec le groupe.

Max. 12 personnes

Sous réserve de 6 inscrits.

