

# ATELIERS D'ÉCHANGES DE SAVOIRS

ANIMÉS PAR DES BÉNÉVOLES OU DES INTERVENANTS

## INFORMATIQUE

25 €  
l'année

Vous avez déjà expérimenté l'outil informatique mais vous aimeriez aller plus loin...  
Vous souhaiteriez être plus à l'aise avec l'ordinateur...  
Alors ... l'atelier informatique est fait pour vous !

**Le mardi de 14h30 à 16h30**

*Reprise le 19 septembre*

## DOIGTS AGILES

### PAPILLES GOURMANDES

25 €  
l'année

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

**Tous les lundis de 10h à 12h**

*Reprise le 18 septembre*

## ATELIER CUISINE

50 €  
l'année

Venez partager vos connaissances culinaires autour d'une recette et la préparer avec plaisir et convivialité !

**Lundi toutes les 3 semaines de 14h à 16h**

*Reprise le 18 septembre*

Apportez votre contenant

## VANNERIE

35 €  
l'année

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

**Tous les mardis de 14h à 17h**

*Reprise le 12 septembre*

+ coût du rotin en fonction de votre réalisation

## CAFÉ, TRICOT, BRODERIE...

10 €  
l'année

Vous souhaitez rencontrer d'autres personnes, vous enrichir de l'expérience des autres en découvrant d'autres techniques, alors venez partager un moment convivial !

**Tous les vendredis de 14h à 16h**

*Reprise le 8 septembre*

## ART FLORAL

32 €  
la 1<sup>ère</sup> séance

Dans une ambiance chaleureuse, venez concevoir vous-même vos bouquets de fleurs ou vos compositions.  
4 rencontres sur l'année, une par saison. Venez avec votre matériel.

**Jeudi de 9h à 12h**

*19 octobre et 14 décembre 2023, 28 mars et 20 juin 2024*

27 € la séance

## MARQUETERIE

5 €  
l'année

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

**Tous les lundis de 14h15 à 17h**

*Reprise le 11 septembre*

+ coût du bois

## TAC TIK

6 €  
la 1<sup>ère</sup> séance

Rejoignez le groupe pour jouer en toute convivialité.  
Apportez votre jeu.

**4<sup>ème</sup> lundi du mois de 14h15 à 17h30**

*Reprise le 25 septembre*

1 € la séance

## AU DELA DES MOTS

10 €  
l'année

Vous souhaitez apprendre ou réapprendre le français oral ou écrit ?  
Les bénévoles vous proposent des séances pour adultes sous forme de cours adaptés, individuels ou collectifs.

## ATELIER JARDIN

5 €  
l'année

Cet atelier est une occasion rêvée de mettre les mains dans la terre et partager des savoirs et des conseils.  
Nous jardinons bien sûr : désherbage, semis, plantation, arrosage et même cueillette en fonction de la saison !

**Mercredi tous les 15 jours de 15h à 17h**

*1<sup>ère</sup> séance le 13 septembre*

## QI GONG

155 €  
l'année

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.

Apporter une serviette et tenue décontractée.

**Les mardis de 9h30 à 10h45 à Brétignolles**

Reprise le mardi 19 septembre

**Les mercredis de 18h30 à 19h45 à Cerizay**

Reprise le 20 septembre

6,50 € le ticket

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Intervention réalisée par l'association Siel Bleu : activité de gym adaptée au besoin et bien-être des personnes présentes. Elle permet d'améliorer la qualité de vie, de créer du lien social et de prévenir des risques liés à la santé.

**Tous les mercredis de 9h30 à 10h30**

Reprise le 13 septembre

Participation mensuelle de 17 € à Siel Bleu  
A régler à l'inscription au CSC 5 € + adhésion

## LA MINE HEUREUSE

57 €  
l'année

Viens explorer ta créativité, l'exprimer et savourer les univers singuliers des participants. Un partage qui développe écoute et confiance en soi.

Dans un cadre bienveillant, animé par Isabelle DEVAUD.

Atelier d'écriture

**1 jeudi par mois de 20h à 22h**

Reprise le 21 septembre à la Bibliothèque de Cerizay

## ATELIER THÉÂTRE

130 €  
l'année

Révélez-vous !

L'atelier théâtre est animé par Dominique Sandreschi, directrice artistique de la compagnie du Pont Blanc.

Adultes et jeunes à partir de 16 ans.

Noms d'auteurs proposés : Jean Paul Alègre, Léonore Confino, Rémy De Vos, Matei Visniec, Xavier Durringer, etc.

**Tous les lundis de 18h30 à 20h30**

Reprise le 2 octobre

## COCCINELLE DEMOISELLE

40 €  
l'année

Atelier chants pour débutants ou initiés, vous pourrez découvrir et chanter des chansons pour enfants, avec le soutien d'une professionnelle. 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**

Reprise : nous contacter

Covoiturage organisé

## ATELIER PEINTURE

5 €  
l'année

Vous aimez peindre ? Alors venez partager votre passion le temps d'une journée !

Apportez votre matériel et pique-nique.

**Le samedi de 10h à 16h**

1<sup>ère</sup> séance le 21 octobre

+ coût supplémentaire si intervenante

ADHÉSION OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION

10€ INDIVIDUELLE ET 15€ FAMILIALE (Valable de septembre 2023 à août 2024)

RÉSIDENCE DU BOCAGE

9 Rue du Pas des Pierres – 79140 CERIZAY

Tél : 05 49 80 57 63 – [contact@cerizeen.csc79.org](mailto:contact@cerizeen.csc79.org)

[www.cerizeen.csc79.org](http://www.cerizeen.csc79.org)



Inscriptions à partir  
du 4 septembre

# ATELIERS ADULTES

## 16 activités à découvrir

PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2023 À JUIN 2024