

# Nos journées détente



Mercredi 16 septembre 2020

## Journée PECHE

Un moment convivial partagé avec les enfants du centre social.

Un barbecue sera partagé le temps de midi



Mercredi 23 septembre 2020

de 9h30 à 17h00



## Journée nature loisirs & bien-être

Au lac des vieilles forges

Marche en pleine nature, pique-nique, détente....

Un moment de partage avec tous les membres du centre social.



**POLE SENIORS**

LES MAZURES

SECHEVAL

CENTRE SOCIO-CULTUREL  
MATHILDE DIVOY-PECCAVET

5 RUE DE L'EGLISE

08500 LES MAZURES

03/24/40/19/93

# POLE SENIORS

LES MAZURES

BOURG-FIDELE

SECHEVAL



Centre Socio Culturel - Les Mazures

Besoin de renseignements, d'explications ?

Venez participer à la réunion de rentrée le vendredi 11  
Septembre 2020 à 10h30 au centre social

*Vous avez 60 ans et plus, rejoignez-nous au Pôle Séniors*  
*Carte d'adhérent : 3 € / an (à régler en septembre)*

*Carte d'adhérent valable de Septembre 2020 à Aout 2021*

**PROGRAMME ANNUEL**  
**Septembre 2020 A Juin 2021**

NOUVEAU

# Préambule

## Le Centre

Le Centre Socioculturel de LES MAZURES est un lieu d'activités, de loisirs et d'animations culturelles au service de la population

Après cette période difficile que nous venons de traverser avec le Covid-19, toute l'équipe du centre social est heureuse de vous accueillir à nouveau pour cette rentrée 2020.

C'est dans le respect des mesures sanitaires que nous serons ravis de vous retrouver.

Nous vous attendons nombreux...

Notre volonté reste plus que jamais d'établir avec vous des liens de proximité.

Responsable Pôle séniors  
& Services à la personne

**Mme CARPENT Amélie**

Secrétariat / Accueil

**Mme POLES Laurence**



**03 24 40 19 93**

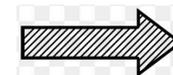
## Activités en images



**Pour vous inscrire c'est très simple !**

Il vous suffit de :

- ⇒ Adhérer au centre social (cotisation de 3€ pour l'année)
- ⇒ Remplir une fiche d'inscription que vous trouverez à l'accueil ou en téléchargement sur notre site <https://www.centresocial-lesmazures.fr/>
- ⇒ Joindre le règlement de la cotisation correspondant à(aux) l'activité(s) choisies en espèce ou par chèque à l'ordre de : Centre socioculturel AMEL



**Nouveauté**

**A PARTIR DE JANVIER 2021**

## YOGA / PILATES

**Le samedi de 10h à 11h**

**Salle des sports de Les Mazures**

**Tarif : 45€ / trimestre**

Concentration, souplesse, exercices de respiration... un alliage entre le corps, l'esprit et le mental

Une pratique simple et efficace pour une meilleur

**Inscrivez-vous maintenant !**



**Lison Charlier**  
**Professeur diplômé**

**Les premiers inscrits auront leur place réservée pour janvier**

## Les RDV éco citoyen & éco responsable

- 8 ateliers autour d'exposition, d'outils sensibilisant à l'éco-citoyenneté
- 1 animation thématique menée par un intervenant de Valodéa autour du tri des déchets
- une visite de l'association « les petits bouchons »



**Besoin d'aide ?**

**Besoin de temps pour vous ?**



Le centre socio culturel vous propose ses services à la personne



### TRAVAUX DE PETITS BRICOLAGE

*Changement joint de robinet, pose d'étagère, remplacement serrure, prise de courant, ampoule, déplacement de meubles...*

**DE MARS A OCTOBRE**



### PETITS TRAVAUX DE JARDINAGE

*Tonte de pelouse, taillage de haies, débroussaillage...*

**DE MARS A OCTOBRE**



### LIVRAISON DE COURSES A DOMICILE



### LIVRAISON DE REPAS A DOMICILE

*Des repas variés et équilibrés du lundi au dimanche*

**Entrée - Plat - Fromage - Dessert - Pain**



**Nouveauté**

**A PARTIR DE LA RENTREE 2020**



**ENTRETIEN DE LA MAISON & TRAVAUX MENAGERS**

*Ménage /Repassage*

**Service effectué exclusivement sur Les Mazures**



**ASSISTANCE INFORMATIQUE A DOMICILE**

*Utilisation d'un ordinateur, tablettes, internet, démarches administratives en ligne...*



**ASSISTANCE ADMINISTRATIVE A DOMICILE**



**ACCOMPAGNEMENT AUX RDV**

*Médecin, ophtalmologue, dans les administrations...*



Association déclarée, nous avons la possibilité de vous faire bénéficier d'avantages fiscaux.

Pour cela, aucune démarche à effectuer. Vous réglez la facture de la prestation au centre social, et nous vous délivrons en début d'année suivante une attestation fiscale vous permettant de bénéficier de ces avantages.



**RENOVATION DE MEUBLES**

**Session de 10 ateliers à l'année**

Donnons une seconde vie aux mobiliers : une remise au goût du jour...

Pour vous ou pour les autres...

*Animé par Virginie Galland*

Manifestez vous et nous constituerons des groupes en fonction des besoins exprimés



**SOPHROLOGIE - RELAXATION**

**1 séance d'1h30 par semaine**

**Session de 12 semaines**

**Horaire : Vendredi de 10h à 11h30**

**Tarif : 40€ les 12 séances**

Vous êtes intéressé ?  
Inscrivez vous au plus vite.

Places limitées à 6 pers / session



**Nouveauté**

**A PARTIR DE LA RENTREE 2020**

**COURS INFORMATIQUE & NUMERIQUE**

**Session de 5 séances de 2h**  
**Horaire : le mardi de 14h à 16h**  
**Tarif : 30€**

Manifestez vous et nous constituerons des groupes en fonction des besoins exprimés



**MARCHE RANDONNEE**

**Tous les jeudis de 14h30 à 16h30**  
 (hors période de vacances scolaire)  
**Tarif : 36 € à l'année**

Venez vous ressourcer, profitez de la nature et découvrir ou re-découvrir différents endroits de notre beau territoire Ardennais



**Partageons le repas**

Venez vous retrouver une fois par mois de 12h à 17h pour un moment d'échange, d'enrichissement culturel, d'information autour d'un bon repas « fait maison ».

Vous pouvez inviter un proche, un ami à participer !

<b>Mercredi 14 Octobre</b>	<b>Mercredi 18 Novembre</b>	<b>Mercredi 16 Décembre</b>
Roulade de jambon macédoine	Tomates Mozzarella	<b>REPAS DE NOEL</b> 
Poulet basquaise Riz	<b>Couscous</b>	
Fromage Flan pâtissier	Ile flottante	

Apéritifs et boissons compris

Vous avez envie de venir préparer l'apéritif avec nous, dresser la table... ?

Vous êtes les bienvenus pour de beaux moments de partage et de convivialité

Les repas sont suivis d'animations

*Belote, Scrabble, Loto, ...*

*Des intervenants viendront échanger avec vous sur différents thème (santé, sport, culture...)*

**Tarifs : Abonnement annuel 16€**

Tarif abonné /repas : **11€** - Tarif non abonné / repas : **15€**

**NOUVEAUTE**

**Des tablettes connectées à votre disposition !!!**

**Regardez les prévisions météo, les dernières actualités...**



NOUVEAU

# SORTIES TRIMESTRIELLES

Une sortie par trimestre



Le centre socioculturel vous propose des sorties trimestrielles thématiques

## ► Mardi 24 Novembre 2020, Visite de la Biscuiterie FOSSIER + Marché de Noel de Reims de 9h00 à 17h30

Départ du centre : 9h

Entrez dans les coulisses de la fabrication des biscuits Fossier

**Au programme :** Projection sur l'historique de l'entreprise, dégustation des créations maison, visite guidée des ateliers, et pour finir, un petit détour par le magasin de la biscuiterie.

**FOSSIER**  
MAISON DU BISCUIT ROSE



**TARIF : 21 €**  
**Repas non inclus**



# Scrabble & autres



Le club de scrabble reprendra son activité  
**le Jeudi 1 Octobre 2020**

Nous nous retrouvons tous les jeudis (hors vacances scolaires) de  
**13h45 à 17h00.**

**Cette activité est ouverte à tous : jeunes seniors, seniors, débutants ou confirmés.**

D'autres jeux sont possibles : cartes, jeux de dames, triomino...

S'adresser à Mme Barthélémy Liliane Référente de l'atelier ou  
**A Mme CARPENT Amélie Animatrice Référente Pôle Seniors**  
**03.24.40.19.93**

**Cotisation annuelle de 15 €**

*Je me tiens à votre disposition pour toute(s) question(s) ou suggestion(s). N'hésitez pas à me contacter au 06 81 55 93 50.*

*Vous serez les bienvenus au sein de notre équipe...*

*Référente de l'atelier : Madame Liliane Barthélémy*

**GRATUIT**

## Visites de courtoisie

Le centre socioculturel se propose de venir à votre rencontre, afin de partager un moment convivial avec vous, vous informer, répondre à vos questions...



Ces visites sont mises en place sur les communes de  
Les Mazures, Sécheval, et Bourg-Fidèle.

*Se détendre et passer du temps ensemble, autour d'un café, pourquoi pas ?  
Discuter, échanger...tel est notre souhait pour être au plus près de vous...*

Sur votre accord et en toute confidentialité...

# ATELIER GYM DOUCE

avec Amélie CARPENT DEJARDIN

Animatrice diplômée



L'atelier GYM DOUCE reprendra

**Le lundi 14 Septembre 2020 jusqu'au 28 juin 2021**

**NOUVEAUTE**

1 séance par semaine

Le lundi de 10h45 à 11h45

Lieu : Sécheval

*(un transport en mini-bus sera mis en place pour les participants de Les Mazures)*



<p>COTISATION ANNUELLE De Septembre à Juin</p> <p>Y compris l'assurance Groupe MDS</p>	<p><b>70 € L'ANNEE</b></p>
--	----------------------------

	Tarif
Cotisation après les vacances de la toussaint	55 €
Cotisation après les vacances de Noël	46 €
Cotisation après les vacances de Février	33 €
Cotisation après les vacances de Pâques	18 €

► Mardi 9 Mars 2021,

Visite de la cidrerie de Lalobbe,  
de 13h30 à 16h45,

Rdv au centre : 13h30

**TARIF : 20 €**



Suivez notre guide à travers le domaine cidricole

- ⇒ Projection d'un film sur la vie de la cidrerie
- ⇒ Dégustation et explications des cidres et jus de fruit
- ⇒ Présentation de la boutique de la cidrerie



► Mardi 11 Mai 2021,

Marché de Couvin + Magasin trafic, Belgique  
de 9h15 à 16h30,

Rdv au centre : 9h

Matin : Marché de couvin

Midi : Repas à la pizzeria

Après-midi : Magasin Trafic



**TARIF : 13 €**



# ATELIER THEATRE

Le centre social vous propose :

## le THEATRE INTERGENERATIONNEL

Venez vous amuser, partager, échanger avec d'autres générations à travers cette belle discipline culturelle qu'est le :

Atelier animé par un professionnel

LA MÉMOIRE

# THEATRE

Vaincre sa timidité

Confiance en soi

La diction

S'amuser, rire

1 mardi matin par mois

De 10h à 11h Tarif: 10€/séance

À partir du 22 septembre

Pour plus de détails sur le calendrier et les tarifs, veuillez contacter  
Amélie Carpent au 03 24 40 19 93



## Atelier « L'art du fil »



Le centre Socioculturel vous propose de venir participer à son atelier « ART DU FILS »

1 Lundi par mois, de 14h00 à 16h30 au centre social

Venez partager votre savoir-faire en terme de couture, trico, broderie...

Des créations seront réalisées au profit de notre secteur multi-accueil Les Lutins pour le plus grand bonheur de nos tout-petits mais aussi pour notre marché de Noël...

⇒ Lundi 14 Septembre 2020

⇒ Lundi 5 Octobre 2020

⇒ Lundi 2 Novembre 2020

⇒ <sup>15</sup> Lundi 7 Décembre 2020 (suite des dates à venir)



## Ateliers

# LOISIRS CREATIFS



Le centre Socioculturel vous propose de participer à ses ateliers thématiques de loisirs créatifs.

1 Lundi par trimestre, de 14h00 à 17h00 au centre social

Un moment convivial où vous pouvez apprendre, partager, échanger des connaissances et des savoir-faire.

Ce trimestre, nous vous proposons la réalisation de votre calendrier de l'Avent ou de carte de vœux.

Francine Noiret partagera son savoir faire et sa passion pour le travail du papier...

Nous confectionnerons également des gâteaux de Noël la dernière séance.

⇒ Lundi 21 Septembre 2020

⇒ Lundi 12 Octobre 2020

⇒ Lundi 16 Novembre 2020

⇒ Lundi 14 Décembre 2020



TARIF : 12 €  
Le trimestre

