

ACTIONS SOCIALES & SOLIDAIRES

Référente : Marilou QUINCAMPOIX (06 68 02 42 83)

PERMANENCES D'ACCÈS AUX DROITS

Aide aux démarches administratives.

Marilou vous reçoit **sur rendez-vous**

LA BOUTIQUE DE SAINTE-PEZENNE

Donnez les habits en bon état que vous ne portez plus, participez au tri des vêtements ou venez pour faire des affaires : c'est gratuit !

Vêtements bébés et puériculture **Octobre 2023**

Vêtements d'hiver et de ski **Décembre 2023**

Vêtements de mi-saison **Mars 2024**

Vêtements d'été **Juin 2024**

BOURSE AUX JOUETS ET VÊTEMENTS

Dimanche **12 novembre 2023** de 9h à 18h

ACCOMPAGNEMENT AUX PROJETS D'HABITANTS

Vous avez des idées, des envies ?

Marilou peut vous aider à les réaliser !



ADHÉSION ANNUELLE

- Enfant : 5 €
- Jeune 16-25 ans : 3 €
- Adulte : 8 €
- Famille : 10 €
- Association : 60 €

Le CSC Sainte-Pezenne, c'est aussi des services

- Location de la salle polyvalente (associations et familles du quartier)
- Photocopies (noir & blanc : 0,10 € / couleur : 0,20 €)
- Accueil, information, orientation

Horaires d'ouverture



- **Lundi** : 9h30-12h / 13h30-18h
- **Mardi** : 9h30-12h / 15h30-18h
- **Mercredi** : 9h30-12h
- **Jeudi** : 13h30-18h
- **Vendredi** : 9h30-12h / 13h30-16h

contact@cscstepezenne.com

<https://csniort.centres-sociaux.fr/csc/sainte-pezenne/>

CENTRE SOCIOCULTUREL SAINTE-PEZENNE



38 rue du Coteau Saint-Hubert
79000 NIORT

05 49 73 37 63

ENFANCE 3-10 ANS

ACCUEIL DE LOISIRS ÉMANCIPATEUR

Accueillir les enfants en leur laissant le choix de leurs loisirs. Ils sont accompagnés pour construire les activités qu'ils ont envie de faire. Mercredi de 13h30 à 18h. Et les vacances scolaires de 8h à 18h.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

Des bénévoles et des professionnels accompagnent les enfants dans leur scolarité et animent des ateliers éducatifs. Lundi et jeudi de 16h à 18h.



BÉNÉVOLAT AU CLAS

Vous avez envie d'accompagner des enfants dans leur parcours scolaire ? Vous êtes capable de les valoriser et de partager vos savoirs ? Alors rejoignez-nous ! Nous avons besoin de 8 à 12 bénévoles (1 à 2 enfants par bénévole). Des formations internes sont prévues.

VIDE TA CHAMBRE

Les enfants du CSC donnent une deuxième vie à leurs livres, jeux et jouets. Samedi 9 septembre 2023 à partir de 9h.

JEUNESSE 11-16 ANS

ACCUEIL DE LOISIRS

Le programme est préparé avec les jeunes : sorties, activités d'expression, sportives, de détente. Mercredi de 13h30 à 18h.

Stages sportifs et culturels à la semaine avec une journée complète et une veillée par semaine. Vacances scolaires de 13h30 à 18h.

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

Construction de projets à l'initiative des jeunes. Organisation de rencontres avec d'autres groupes de jeunes (inter CSC). Mise en place de projets intergénérationnels avec les jeunes des établissements scolaires du quartier.



SÉJOURS

Organisation de séjours avec les jeunes et réalisation d'actions d'autofinancement tout au long de l'année.

PROMENEURS DU NET

Créer, maintenir le lien, écouter, conseiller, soutenir les jeunes. Les Promeneurs du net, c'est une autre manière d'être en relation avec les jeunes sur Internet.

PARENTS / ADOS

Des soirées pour échanger pour mieux comprendre son adolescent et mieux l'accompagner dans son autonomie.



FAMILLE

RÉPIT PARENTAL

Besoin de prendre du temps pour vous, pour souffler ? Venez rencontrer d'autres parents, échanger, discuter, jouer avec vos enfants. Vendredi de 18h à 21h : 29 sept, 13 oct, 10 nov 2023 / 19 janv, 16 fév, 29 mars, 12 avr, 17 mai, 21 juin 2024.



ATELIER PETITE ENFANCE

Accueil parents enfants : enfants de moins de 6 ans accompagnés d'au moins un adulte. Participe à l'éveil et à la socialisation de l'enfant et permet aux parents d'échanger avec des professionnels et de rencontrer d'autres parents.

Mercredi de 10h à 11h30 : 20 sept, 4 & 18 oct, 15 & 29 nov, 6 & 20 déc 2023 / 10 & 24 janv, 7 fév, 6 & 27 mars, 22 mai, 12 & 26 juin 2024

ZUMBA FAMILY

C'est la fiesta autour des rythmes de la Zumba ! De quoi faire bouger toute la famille ! Accessible à tous, même aux parents avec bébé. Vendredi de 17h à 18h : 15 sept, 17 nov 2023, 2 fév 2024 (autres dates à venir).

CRÉER EN FAMILLE

Ateliers loisirs créatifs sur le thème de Noël animés par des bénévoles. Possibilité de pique-niquer sur place. Dimanche 3 décembre 2023 de 10h à 12h et de 14h à 16h.

ÉTÉ EN FAMILLE

Un programme des sorties de l'été est créé selon vos envies, en journée et en soirée, en semaine et le week-end. Sorties communes avec l'Accueil de Loisirs où les parents et les familles du quartier peuvent s'inscrire.

ÉVÉNEMENTS

Féerie de Noël : Mercredi 13 décembre 2023 à 18h.
Marché de Noël : Vendredi 15 décembre 2023.
Poissons d'Avril : Samedi 6 avril 2024 à 10h.



ADULTES / SÉNIORS

ATELIERS NUMÉRIQUES

Ateliers découverte du numérique (tablette, ordinateur, téléphone) avec Unis-Cité. Jeudi de 10h à 12h.

GYM DOUCE SENIORS

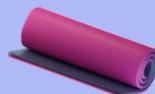
Remobilisation, assouplissements, équilibre. Mercredi de 9h45 à 10h45.

PILATES SENIORS

Amélioration de la posture et renforcement des muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple. Jeudi de 11h15 à 12h15.

PILATES "TOUS NIVEAUX"

Jeudi de 19h20 à 20h20.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Pas le temps de faire du sport après le travail ? Venez renforcer vos muscles pour améliorer votre condition physique et vider votre esprit dans la bonne humeur avec Réjane ! Mardi de 12h à 13h.

ZUMBA

Pour les adultes et enfants de + de 10 ans. Jeudi de 18h15 à 19h15.

ATELIER LOISIRS CRÉATIFS

Les participants proposent les thèmes et les techniques qu'ils souhaitent partager. Plusieurs séances seront consacrées à embellir le Clos des 4 Saisons. Plusieurs sessions Poterie prévues (dates à définir avec les participants). Lundi de 9h30 à 11h30.

RANDO DOUCE

Alternative à la randonnée pédestre "classique" pour toutes celles et ceux qui souhaitent maintenir une activité physique. Circuits de 5 à 8 kms. Mardi à 13h30 / Le matin à 9h en juin et septembre.

RANDO COSTO

Circuits de 8 à 12 kms, à la découverte du patrimoine naturel et culturel. Vendredi à 13h15.



PÉTANQUE

Un sport de détente avec des bienfaits pour la santé au niveau articulaire et équilibre qui favorise les échanges avec les autres joueurs. Mardi à 14h au Boulodrome de Noron.



CUISINE AVEC LE CHEF CYRIL

Atelier encadré par un chef cuisinier qui vous apprend les bons gestes et vous fait redécouvrir le plaisir du fait-maison ! Vous dégustez votre repas en commun et vous échangez autant que vous voulez avec le chef qui répondra à toutes vos questions. Un samedi tous les 2 mois de 9h à 14h30.

« VIENS DANSER ! »

Une bonne raison de sortir de chez vous. Venez apprendre quelques pas de danse : un bon moment pour vous faire plaisir ! Danses en ligne, disco, guinguette... Un vendredi par mois de 14h à 16h.



PAPOT'CAFÉ



Moment convivial autour de jeux, sorties, cuisine... Programme réalisé avec les participants. Jeudi de 14h à 16h.

ENCOURAGER L'IMPLICATION CITOYENNE DES HABITANTS
Au CSC Sainte-Pezenne,
la plupart des bénévoles s'engagent
selon leurs envies 😊
Accompagnement à la scolarité, organisation des
parcours de randonnée, aide à la réalisation d'animations
extérieures ou encore pilotage de l'association...
Tout le monde peut y trouver son compte !