



0



**Guinguette au
Bord de l'Eau,
Semaine Bleue et
de l'Estime de Soi**

**De Nouvelles Activités
pour les Jeunes,
les Familles et les
Adultes**

**Pass'Port Découverte :
Deux Séances
Gratuites pour les
Adultes**

Sommaire

02

Editorial

03

Les Rendez-Vous du Trimestre

04

Animation Collective Familles

05

Petite Enfance

06

Enfance

07

Jeunesse

08

Adultes

09

Adultes - Prévention

10

Prévention

11

Prévention

12

Maison des Services au Public



Après un été très chaud et avec de nombreuses activités pour les enfants et pour les jeunes du territoire, ce sera bientôt la reprise de toutes les activités du Centre Social.

Quelques nouveautés pour la rentrée :

La Ludothèque va mettre en place un prêt de jeux. Vous pourrez en bénéficier en prenant une carte Ludothèque à 5€ par an.

Après avoir expérimenté les ateliers HIP-HOP, deux ateliers pour les jeunes vous seront proposés à partir du mois de Septembre le Mercredi de 15h30 à 17h pour le 1^{er} Atelier et de 17h à 18h30 pour le second.

Au niveau des activités familles, un atelier cuisine sera mis en place le Mercredi matin de 9h30 à 13h à la Maison des Générations.

Le Centre Social renouvelle l'opération Pass' Port Découverte qui permet à tous les adultes de réaliser deux séances gratuites sur l'ensemble des activités proposées par le Centre Social.

Comme l'année dernière nous serons heureux de vous accueillir à la Guinguette au bord de l'eau, le Mardi 6 Septembre à partir de 15h et également lors de la Semaine Bleue et du bien-être du Lundi 3 Octobre au 8 Octobre.

Bonne Rentrée aux plus jeunes et au plaisir de vous accueillir au Centre Social.

Le Président,
Jean-Paul BERNARD



Conception, réalisation, rédaction: Jean-Paul Bernard, Serge Crépin, Gisèle Vieux, Delphine Agogué, Emilie Vallot, Anne Mercier, Guy Bérème.
Impression : Imprimerie Guillaudot
Photos : Centre Social, Jean-Louis Rambert

LES RENDEZ-VOUS DU TRIMESTRE

Les RDV du trimestre

Inscriptions aux Activités Accueils de Loisirs et Adultes

Jeudi 1^{er} et

Vendredi 2 Septembre 2016

Au Centre Social :

Jeudi 1er Septembre : 9h.00 - 18h.30,

Vendredi 4 Septembre : 8h.30 - 16h.30

Conduite « SENIORS, RESTEZ MOBILE »

Le 1^{er} module « Signalisation et perception visuelle » commence

le Vendredi 9 Septembre 2016

de 9h.30 à 12h.00

Guinguette au Bord de l'Eau

Mardi 6 Septembre 2016

Le Centre Social organise, comme chaque année, une Guinguette au Bord de l'Eau, au port de Chatillon en Bazois, animée par un accordéoniste, à partir de 14h.30.



Semaine Bleue et de l'Estime de Soi

Du 3 au 8 Octobre 2016



« A tout âge, Faire Société ».....

« A tout âge, faire société » sera le thème de la Semaine Bleue et de l'Estime de Soi 2016.



« Les douloureux évènements qui ont blessé notre pays nous ont certainement atteints dans notre capacité à nous sentir embarqués tous dans la même aventure sociétale... » **Michel Billé, Sociologue.** Justement, relevons ensemble le défi. Nous allons faire en sorte que cette semaine très conviviale qui se veut intergénérationnelle, soit un moment pour faire société. Voici quelques temps forts du programme.....

Lundi 3 Octobre

Maison de la Petite Enfance 10h.00-11h.00

Rencontre intergénérationnelle musicale accompagnée par l'artiste intervenant Mr SUAREZ de l'Ecole de Musique de Luzy.

Atelier interactif du nourrisson (jeunes enfants accueillis sur la halte-jeux) aux adultes (parents, grands-parents, personnes retraitées) venez vivre cette expérience pleine d'émotion, de joies partagées ...

Mardi 4 Octobre

Maison de la Petite Enfance 9h.00-11h.30

Une journée consacrée aux « Échanges des savoirs » : « Initiation au Cirque » accompagnée par le Circassien BRUNO LARONDE de l'association « Acroballe Circus » Une belle énergie collective entourera cet atelier et poussera l'enfant et l'adulte à oser en toute sécurité. Acrobatie, équilibre, jonglage...c'est génial !

Mercredi 5 Octobre

Maison des Générations 14h.00-17h.00

Les personnes retraitées et les jeunes vont fabriquer des décorations festives pour la table.

MJC de Châtillon en Bazois 17h.30

**SPECTACLE Aventure de la compagnie la « Tête de Mule »
« C'est nuit »**

Le périple d'un jeune esquimau prénommé Narc ne sera pas de tout repos...

Samedi 8 Octobre

Maison de la Petite Enfance 14h.00-18h.00

En partenariat avec la Coopérative des Savoirs, le Centre Social participera à la Fête des Savoirs 2016 : A partir de 11h : Pique-Nique bavard. Chacun apporte un plat à partager. 14h-18h : 6 Ateliers

- Jeux Ludothèque pour les petits et les grands,
- Carnet de voyage : créer votre album de photo personnalisé (amenez vos photos sur papier-matériel de décoration sur place ou amenez le vôtre),
- Atelier cuisine (préparation du goûter),
- Fabrication de pièces de puzzle pour une création collective (matériel disponible sur place ou à amener),
- « Je sais ... » Atelier de repérages de savoirs,
- Théâtre Kamishibai C'est une technique de contage d'origine japonaise basée sur des images qui défilent dans un butai (théâtre en bois), à trois portes.

ANIMATION COLLECTIVE FAMILLES

Superbe après-midi



La Fête du Jeu de ce Vendredi 27 Mai 2016 autour du LEGO était immanquable à la M.J.C de Châtillon en Bazois. En effet, deux animateurs de l'Association Fana-briques de Rosheim ont proposé la construction d'une mosaïque reproduisant un chien et un chat (+ de 500 pièces de Lego). En plus de la mosaïque, du vrac était à disposition du public permettant à chacun de laisser libre cours à son imagination et d'inventer voitures, avions, vaisseaux, maison ? etc.... Les enfants, tout comme les adultes, notamment les papas (20 familles dont 8 papas, 2 personnes retraitées et 45 enfants) ont pu assouvir leur plaisir de créer et de concevoir, toutes sortes d'engins.

Superbe après-midi partagée avec les enfants de l'école de Châtillon (100 enfants ont été accueillis) accompagnés de leur professeur des écoles, les enfants de l'A.L.S.H. Primaire et Maternel du Centre Social et les familles venues nombreuses. Un grand merci aux bénévoles et aux animateurs qui ont œuvré à la réussite de cette belle manifestation.

Nouveaux jeux.....

Un atelier jeux et un prêt de jeux est mis en place à compter de la rentrée scolaire à la Ludothèque. **Ouvert chaque Vendredi de 16h.30-18h.00 à la Maison de la Petite Enfance** (sauf durant les vacances scolaires) venez consulter et jouer sur place en famille. Ainsi vous découvrirez de nouveaux jeux (55 jeux disponibles) avec les règles expliquées, des conseils pour les choix de jeux selon vos goûts, et selon l'âge de vos enfants, qui vous seront prodigués par **Nathalie**, animatrice diplômée en Ludothèque.



Atelier Cuisine

A compter du 14 Septembre, un nouvel atelier vous sera proposé à la Maison des Générations chaque **Mercredi de 9h.30 à 13h.00** (sauf durant les vacances scolaires)

Cet atelier cuisine a pour vocation de vous faire découvrir de nouveaux produits, des techniques de cuisine et d'élaborer des menus équilibrés, de cuisiner ensemble le matin avec les conseils de professionnels, de bénévoles, d'une animatrice référente famille, de déguster les plats cuisinés le midi, le tout dans la convivialité, de rapporter chez soi une part du plat confectionné (apporter un récipient) pour le faire apprécier à votre famille ou à vos amis.

1^{er} atelier : Mercredi 14 Septembre
Inscriptions au Centre Social

Médiation familiale

Jeudi 6 Octobre

Information sur la médiation familiale

MJC de Châtillon en Bazois 18h.30

Mesdames Marie-Hélène PENOT & Catherine BOURBON, Médiatrices Familiales Diplômées d'Etat, viendront vous faire une présentation des services que peut vous apporter une médiation familiale car c'est une approche concrète : Les conflits familiaux liés à la séparation du couple conjugal se répercutent sur tous les membres d'une famille, en particulier sur les enfants...

Le Médiateur Familial agit dans le cadre de la loi et du respect des personnes. Il est un tiers indépendant du système judiciaire : il ne transmet aucun rapport du contenu des entretiens de médiation familiale. Le médiateur familial est un relais de paroles, de confiance, un lien provisoire. Il accompagne les changements.

La participation du Médiateur Familial, facilite l'instauration d'une discussion pacifiée, permet aux usagers de prendre de la distance face au conflit et de réfléchir ensemble à la construction de l'avenir.

RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES PARENTS ENFANTS (R.A.M.P.E.)

Chaque Mardi et Jeudi matin, ateliers collectifs à la Maison de la Petite Enfance.

MULTI-ACCUEIL (3 mois – 4 ans)

Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi et Vendredi à la Maison de la Petite Enfance à Alluy de 7h.00 à 19h.00.

5 enfants peuvent être accueillis de 7h.00 à 8h.30 et de 17h.00 à 19h.00 (12 enfants de 8h.30 à 17h.00). Sur les créneaux de début et fin de journée, une priorité sera donnée aux familles qui travaillent.

Accueil à partir du 1er Septembre 2016

Tarif à l'heure selon le revenu de la famille : (de 0,19 € à 2,91 € l'heure)

ACCUEIL DE LOISIRS PERISCOLAIRE

A la Maison de la Petite Enfance à Alluy

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : 7h.00 à 9h.00 et 16h.00 à 19h.00.

Mercredi : 7h.00 à 9h.00

A l'Ecole des Vignes de Châtillon en Bazois

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : 7h.30 à 9h.00 et 16h.30 à 18h.30. Mercredi : 7h.30 à 9h.00 et 12h.00 à 12h.30.

Atelier Pirouette-Cacahouète

Le Lundi dans la grande salle de la MJC de Châtillon en Bazois.

Pour les Petits 5/8 ans : 18h.00 à 18h.45 (10 places)

Atelier Ludothèque

Tous les vendredis, à la Maison de la Petite Enfance de 16h.30 à 18h.00.

Atelier Danse

Tous les vendredis, à l'Ecole Maternelle des Vignes de Châtillon en Bazois. Pour les 4/7 ans de 16h.45 à 17h.30 (10 places).



ACCUEIL DE LOISIRS SANS HEBERGEMENT (ALSH)

Tous les Mercredis, de 12h.30 à 19h.00 à la Maison de la Petite Enfance à Alluy.

Deuxième Atelier Collectif.....

A la demande des Assistantes Maternelles du Bazois, un deuxième atelier collectif est mis en place à partir du 8 Septembre les Jeudis de 9h.30 à 11h.30 pour les Assistantes Maternelles ou futures Assistantes Maternelles, et pour les Assistantes Familiales et les enfants qu'elles accueillent en l'absence de leurs parents. Cet atelier complète le temps d'échanges du Mardi matin :



- Atelier créatif (peinture, marionnettes, parcours psychomoteur) entre 9h.30 et 11h.30 pour les enfants accompagnés et sous la responsabilité de leur(s) parent(s), grand(s) parent(s) ou leurs assistantes maternelles, également ouvert aux futurs mamans et papas.

- Permanences de 11h.30 à 15h.00 pour des informations administratives pour les parents et les assistantes maternelles agréées.

Durant la Semaine Bleue et de l'Estime de Soi, le **Mardi 4 Octobre**, une réunion d'informations à destination des Assistantes Maternelles sera proposée à la Maison de la Petite Enfance de 19h.00 à 20h.00 autour des fins de contrat et départ à la retraite pour les Assistantes Maternelles. Intervenante Mme Sabine Bonnet animatrice FEPEM Fédération des particuliers employeurs de France Bourgogne. Ceci en partenariat avec les Relais Assistantes Maternelles) de Fours et Moulins Engilbert.

C'est la Rentrée.....

Les accueils périscolaires (y compris le mercredi après-midi) reprendront dès la 1^{ère} semaine de Septembre avec la rentrée des classes (Mercredi 7 Septembre).

Les ateliers d'éveil (Pirouette Cacahouète et Danse) reprendront le Lundi 12 Septembre pour Pirouette-Cacahouète animé par Bruno Laronde et Vendredi 16 Septembre pour la Danse encadrée par Béatrice Chenilleau. Un certificat médical est obligatoire à l'inscription pour pratiquer ces activités.

Le Mercredi, une programmation des activités est établie au trimestre. Pour les enfants qui sont accueillis à partir de 12h30, le déjeuner sera à fournir par les parents.

Inscriptions au Centre Social : Jeudi 1^{er} et Vendredi 2 Septembre

Tarifs selon Quotient Familial :

Périscolaire : forfait à l'heure 0.82€ à 0.84€ pour les familles habitant les communes adhérentes, 0.87€ à 0.90€ pour les autres.

Ateliers : forfait au trimestre de 23.50€ à 25.50€ pour les familles habitant les communes adhérentes et de 27€ à 29€ pour les autres.

Mercredis : de 0.82€ à 5.10€ la demi-journée pour les familles habitant les communes adhérentes, et de 1.05€ à 5.30€ pour les autres.



ENFANCE

ACCUEIL DE LOISIRS PERISCOLAIRE

A la Maison de la Petite Enfance à Alluy
Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : 7h.00 à 9h.00 et 16h.00 à 19h.00. Mercredi : 7h.00 à 9h.00

A l'École des Vignes de Châtillon en Bazois

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : 7h.30 à 9h.00 et 16h.30 à 18h.30. Mercredi : 7h.30 à 9h.00 et 12h.00 à 12h.30.

Atelier Pirouette-Cacahouète

Le Lundi dans la grande salle de la MJC de Châtillon en Bazois.

Pour les Moyens 5/8 ans : 18h.00 à 18h.45 (10 places)

Pour les Grands plus de 8 ans : 18h.45 à 20h.00 (14 places).

Atelier Danse

Tous les Vendredis, avec Béatrice Chenilleau, à l'École Maternelle des Vignes de Châtillon en Bazois.

Pour les 7/11 ans de 17h.30 à 18h.30 (14 places), en fonction du nombre d'inscrits un deuxième groupe pourra être mis en place

Atelier Théâtre

Pour les enfants de 9 à 14 ans, tous les Lundis soirs de 17h.15 à 18h.30 à Châtillon en Bazois (12 places).

Atelier HIP HOP

Le Mercredi à la MJC de Châtillon en Bazois (DOJO).

Pour les jeunes de 8 à 12 ans : 15h.30 à 17h.00 (12 places).

ACCUEIL DE LOISIRS SANS HEBERGEMENT (ALSH)

Tous les Mercredis, de 12h.30 à 18h.00 à l'École Maternelle des Vignes de Châtillon en Bazois

Atelier Cuisine/Ludothèque/Jeux Sportifs en alternance, avec des sorties !!!

PROJET ANNIVERSAIRE

L'enfant choisit le thème et c'est parti !!! L'équipe d'animation organise l'anniversaire de votre enfant sur demande.

Visite à CARDOLAND

Mercredi 20 Juillet, les Accueils de Loisirs Maternels (16 enfants) et Primaires (21 jeunes) ont participé à une sortie à Chamoux au parc CARDOLAND. Ils ont profité d'une visite guidée sur l'histoire de la vie de la terre : des premières formes de vie jusqu'à l'homme préhistorique, à travers 5 vitrines représentant les 5 ères (précambrien, primaire, secondaire, tertiaire et quaternaire) et regroupant des fossiles, reproductions et documentations de chacune des périodes. Ils ont ensuite pu s'initier à la peinture rupestre : les enfants ont peint des mains, des animaux préhistoriques ou des signes. De la terre argileuse, des ocres, en guise de peinture, du charbon de bois brûlé, peinture au doigt, au pinceau, dessin à la mine de charbon, estompage: les enfants ont essayé les différentes techniques utilisées par nos ancêtres, les hommes de Cro-Magnon. Pour vous dire, à ce jour les enfants en parlent encore avec joie ...



Inscriptions et reprise des activités

Les Accueils Périscolaires reprendront dès la 1ère semaine de Septembre avec la rentrée des classes. Pour le Mercredi après-midi, ce sera le 7 Septembre.

Les ateliers d'éveil (Pirouette-Cacahouète, HIP HOP et Danse) reprendront la deuxième semaine de Septembre (Lundi 12 pour Pirouette-Cacahouète animé par Bruno Laronde, Mercredi 14 pour le HIP HOP animé par Alexandre Miret et Vendredi 16 pour la Danse animée par Béatrice Chenilleau). Un certificat médical est obligatoire à l'inscription pour pratiquer ces activités. Un deuxième groupe de danse pourra être organisé en fonction des inscriptions (2 groupes de 12 enfants pourraient être envisagés) L'atelier Théâtre reprendra quant à lui le Lundi 12 Septembre 2016.

Le Mercredi, une programmation des activités est établie au trimestre. Pour les enfants qui sont accueillis à partir de 12h.30, le déjeuner sera à fournir par les parents.

Inscriptions au Centre Social : Jeudi 1^{er} et Vendredi 2 Septembre 2016.

Tarifs selon Quotient Familial :

Périscolaire : forfait à l'heure 0.82€ à 0.84€ pour les familles habitant les communes adhérentes, 0.87€ à 0.90€ pour les autres.

Ateliers : forfait au trimestre de 23.50€ à 25.50€ pour les familles habitant les communes adhérentes et de 27€ à 29€ pour les autres.

Mercredis : de 0.82€ à 5.10€ la demi-journée pour les familles habitant les communes adhérentes, et de 1.05€ à 5.30€ pour les autres.



ACCUEIL DE LOISIRS DU MERCREDI

Atelier Equitation (8/14 ans) 13h.30 – 16h.00

(Horaires susceptibles de modifications en fonction du lieu d'activités)
(8 places).

Atelier « Art Déco » Mercredi 16h.00 – 18h.00

A la Maison des Générations

ACCUEIL DE LOISIRS VACANCES SCOLAIRES

A la Maison des Générations.

ACCUEIL DE LOISIRS PERISCOLAIRE

Le Vendredi des Ados

Tous les Vendredis soirs, de 18h.30 à 20h.30, à la Maison des Générations



Le Samedi des Ados

1 samedi par mois

Atelier HIP HOP

Le Mercredi à la MJC de Châtillon en Bazois (DOJO).

Pour les Ados 12/17 ans : 17h.00 à 18h.30 (12 places).

Atelier Pirouette-Cacahouète

Le Lundi dans la grande salle de la MJC de Châtillon en Bazois.

Pour les Grands plus de 8 ans : 18h.45 à 20h.00 (14 places).

Danse

Tous les Vendredis, avec Béatrice, à l'École Maternelle des Vignes de Châtillon en Bazois.

Pour les 12/17 ans de 18h.30 à 19h.30 (14 places).

Séjour Itinérant sur Loire



Les jeunes Tristan, Quentin, Adam, Benjamin, Gabriel, Elisa, Matéo, Axelle ont profité d'un Séjour Itinérant sur la Loire du 18 au 23 Juillet accompagnés par les deux animatrices permanentes Céline et Karine. Le séjour s'est déroulé en partenariat avec l'Association Eaux Mêlées Randonnées. Un guide a encadré cette expédition tout le long du séjour. Les jeunes ont apprécié cette aventure sur la Loire, chaque soir, ils devaient gérer les

ravitaillements, installer leur bivouac ... (une nuit à la ferme de Soulangy puis dans les campings de la Charité sur Loire et Pouilly). Tout cela malgré la fatigue car naviguer sur le fleuve n'est pas de tout repos surtout qu'il a fait très chaud !!! Les jeunes sont ravis d'avoir partagé cette belle expérience...

Quelques Nouveautés.....

Le Mercredi des ateliers découverte sont proposés aux ados. La Ferme Equestre de Sainte Marie fermant ses portes, l'activité équitation se déroulera cette année dans un centre équestre du secteur. Les horaires pourront être adaptés en fonction des possibilités de celui-ci. Les jeunes sont véhiculés par le minibus du Centre Social. L'atelier HIP HOP sera l'autre nouveauté de la rentrée (reprise le 14 /09). Un certificat médical est obligatoire à l'inscription pour pratiquer ces activités.

L'atelier « Art Déco » se déroulera à la salle ados et reprendra le 14 Septembre. Les activités ados des vendredis soir reprendront dès la 1ère semaine de Septembre avec la rentrée des classes (le 2 Septembre). Les ateliers d'éveil (Pirouette-Cacahouète, et Danse) reprendront la deuxième semaine de Septembre (Lundi 12 pour Pirouette-Cacahouète animé par Bruno Laronde, et Vendredi 16 pour la Danse animée par Béatrice Chenilleau). Un certificat médical est obligatoire à l'inscription pour pratiquer ces activités. Les ateliers HIP HOP et Danse reprendront la deuxième semaine de Septembre (Mercredi 14 et Vendredi 16).

Inscriptions au Centre Social : Jeudi 1^{er} et Vendredi 2 Septembre

Tarifs selon Quotient Familial : Salle Ados Vendredis : forfait à l'année 6.20€ à 8.20€ pour les ados habitant les communes adhérentes, et de 10.20€ à 12.50€ pour les autres.

Ateliers Pirouette-Cacahouète, Danse et Hip Hop : forfait au trimestre 23.50€ à 25.50€ pour les ados habitant les communes adhérentes, 27€ à 29€ pour les autres.

Atelier Equitation : forfait au trimestre 50€ à 52€ pour les ados habitant les communes adhérentes, 53€ à 55€ pour les autres.



ADULTES

COUTURE

Si vous aimez coudre, broder, tricoter, échanger ou apprendre, venez nous rejoindre à l'atelier couture. Tout cela dans une ambiance conviviale.

Reprise Lundi 12 Septembre 13h.30 - 16h.30

Maison des Générations

La séance 1€ pour les communes adhérentes,
1,20€ pour les autres

REMISE EN FORME / MUSCULATION

Venez pratiquer le renforcement musculaire dans la bonne humeur. Au programme : échauffement ; circuit sur différents appareils de musculation, travail de tous les groupes musculaires, étirements.

Reprise le Lundi 12 Septembre 19h.00 - 20h.30

MJC de Châtillon en Bazois

Tarif en fonction du coût réel

YOGA

Les postures (Asanas), étirements pour prendre pleinement conscience de son corps : visualiser, ressentir précisément être la posture.

La respiration, le souffle (Pranayama) qui met en action le diaphragme. Ces 2 actions conjuguées, en pleine conscience, amènent une détente du corps et du mental qui génèrent la relaxation. En fin de séance « Yoga Nidra » que l'on peut traduire comme rêve éveillé, sommeil lucide qui commence par la rotation de la conscience dans les parties du corps, la respiration lucide, la visualisation d'images, les histoires. (à découvrir en venant pratiquer) ce qui génère des ondes Alpha et Beta. Cette pratique peut aider à récupérer un bon sommeil.

Le Mardi 13 Septembre 18h.00 - 19h.30

Salle des Fêtes de Mont et Marré

Tarif en fonction du coût réel

ACTI'MARCH'

Activité extérieure, ou chacun en plus du grand air a avec les autres, le même objectif de bien-être en toute convivialité. Cette activité entretient et stimule son potentiel cardio respiratoire et optimise sa condition physique. Possibilité de marche à intensité modérée le Vendredi pour reprendre une activité et s'oxygéner

Reprise le Mardi 13 Septembre 9h.00 - 10h.00

Le Jeudi 15 Septembre 9h.00 - 10h.00

Le Vendredi 16 Septembre 15h.15 - 16h.15

Rendez-Vous devant la Poste de Châtillon en Bazois

Le trimestre 28€ pour les communes adhérentes,
30€ pour les autres

CLUB DE L'AGE D'OR

Actuellement, une réunion trimestrielle pour fêter les anniversaires est fixée au cours d'un déjeuner à la MJC de Châtillon en Bazois, suivi d'un Loto. Venez nous rejoindre.

GYM MODEREE

Activité physique adaptée à chacun, pour optimiser sa condition physique (ou la conserver), et son capital santé. Mais c'est aussi un moment de convivialité et sociabilisation

Reprise le Vendredi 16 Septembre 14h.00 - 15h.00

MJC de Châtillon en Bazois (Dojo)

Le trimestre 28€ pour les communes adhérentes,
30€ pour les autres



DESSIN-PEINTURE

Venez découvrir et rejoindre le cours de dessin-peinture. Les participants apprennent ou se perfectionnent au dessin-peinture (huile, acrylique, aquarelle, gouache) ou au collage dans l'art figuratif ou abstrait. Le programme permet à chacun d'évoluer à son propre rythme, tout en gardant la possibilité d'y intégrer des débutants..

Reprise le Jeudi 15 Septembre 14h.30 - 16h.30

(en fonction du nombre d'inscrits 8 personnes au minimum)

Maison des Générations

Tarif 10€ -11€ la séance suivant si commune adhérentes ou non.

GYM ADULTES

Activité physique. Renforcement musculaire, cardio, stretching abdos fessiers. C'est aussi un moment privilégié pour prendre soin de soi, pour décompresser dans la convivialité.

Reprise le Jeudi 15 Septembre 19h.30 - 20h.30

MJC de Châtillon en Bazois (Dojo)

Le trimestre 28€ pour les communes adhérentes,
30€ pour les autres

EQUILIBRE ET MEMOIRE

Pour toute personne désirant faire une activité physique modérée et adaptée, chacun fait ce qu'il peut.

Pour éviter la perte d'autonomie, entretenir la mobilité articulaire, la tonicité musculaire, son équilibre, sa mémoire, se rencontrer et partager

Reprise le Jeudi 15 Septembre 10h.15 - 11h.15

MJC de Châtillon en Bazois (Dojo)

Le trimestre 28€ pour les communes adhérentes,
30€ pour les autres

La Zumba débarque à Chatillon.....



Plus de 15 personnes souhaitent mettre en place un atelier Zumba à Chatillon en Bazois. Elles sont venues rencontrer le Centre Social qui a décidé de répondre à leur demande en proposant pour cette nouvelle rentrée un atelier le vendredi soir de 19h.30 à 20h.30 à la M.J.C. de Chatillon En Bazois.

La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse jazz.

**N'hésitez pas à vous inscrire
et à en parler autour de vous**

Pass'Port Découverte

Durant toute l'année, vous avez la possibilité de tester les ateliers adultes qui vous sont proposés. Le Centre Social vous propose grâce au Pass'port Découverte de participer gratuitement à 2 séances de votre choix parmi les 9 activités adultes du Centre Social : Couture, Remise en Forme/ Musculation, Yoga, Acti'March', Gym Modérée, Gym Adultes, Equilibre et Mémoire, Dessin-Peinture et Zumba. Nous vous demandons de venir vous inscrire au Centre Social pour retirer votre Pass'Port Découverte (un seul Pass'Port par personne). Au moment de la participation à l'activité, vous le remettrez à l'animateur référent de l'activité.

N'hésitez pas à en parler autour de vous



Activités Informatiques variées et Généalogie



Le Club Informatique du Bazois recommence ses séances le **Mardi 6 Septembre**.

Un rappel utile, nous accueillons les personnes quel que soit leur niveau et en particulier les débutants. Un grand nombre ayant choisi de passer au dernier système d'exploitation **Windows 10**, nous organiserons des séances pour se familiariser à cette nouveauté.

Nous continuerons le montage de films, séances très appréciées en fin de dernière saison.

La généalogie continuera de vous aider à établir la propre histoire de vos ancêtres en utilisant l'informatique, ce qui a ouvert de multiples et indispensables possibilités de recherche.

En plus de ces activités spécifiques, le club propose d'agréables moments de convivialité tels que le repas annuel, la galette des rois et un pique-nique de fin de saison.

**Mardis de 16h.30 à 18.h00
et 18h.00 à 19h.30**

Vendredis de 18h.00 à 19h.30

Renseignements au 03 86 84 19 00

La Semaine Bleue se prépare

Comme indiqué page 3, le Thème de la Semaine Bleue 2016 est « A tout âge, Faire Société ». La commission personnes retraitées prépare activement le programme. « Pour faire société, il faut être bien dans sa peau ». Nous allons faire en sorte que le programme de cette semaine apporte quelques réponses aux questions qui se posent à vous aujourd'hui. En complément des actions présentées page 3, un préprogramme a été établi :

Lundi 3 Octobre : Echanges en matinée autour du besoin d'avoir une dentition et une denture les plus saines possibles, un dentiste interviendra en après-midi sur le sujet afin d'apporter les conseils les plus judicieux.

Mardi 4 Octobre : Découverte de l'atelier ACTI'MARCH (dans la matinée), dans l'après-midi une Assistante Sociale viendra exposer la possibilité des aides financières existantes pour effectuer les soins dentaires nécessaires

Mercredi 5 Octobre : Atelier Cuisine en matinée, en après-midi, pour fabriquer avec les jeunes des décorations festives pour la table.

Judi 6 Octobre : Découverte de l'atelier « Equilibre et Mémoire » en matinée. Les Thermes de St Honoré les Bains accueilleront un groupe de séniors pour une après-midi « Etre Proactif pour sa santé », pour participer à un programme « Etre proactif pour sa santé ». Vous profiterez d'un atelier qui vous fera travailler votre mémoire, on vous proposera des activités sur l'équilibre, la motricité, un modelage des mains, une pause goûter, un atelier qui va explorer les 5 sens et un quiz sur l'alimentation.

Vendredi 7 Octobre : Bilan Semaine Bleue 2016 en matinée, Déjeuner au Lycée Professionnel de Château-Chinon suivi d'un échange avec les futurs cuisiniers. En soirée, Repas festif avec les jeunes rencontrés le mercredi.

Vous pouvez rejoindre à tout moment, les membres de la Commission « Personnes Retraitées » pour proposer vos idées. Pour cela, contactez le Centre Social du Bazois.

Seniors, restez mobile.....

Le 1^{er} module commence Vendredi 9 Septembre 2016 de 9h.30 à 12h.00 et a pour thème : Signalisation et perception visuelle avec atelier Ergovision

Rappel des modules suivants :

Module 2 : Conduite d'un véhicule (constat amiable)

Module 3 : Les risques au volant (Simalc et lunettes)

Module 4 : Vitesse et temps de réaction (réflexiomètre)

Module 5 : Les giratoires, les usagers, les piétons

Module 6 : Bilan

Une participation financière de 20 euros vous sera demandée pour l'ensemble du programme.

Demandez le programme au Centre Social.

Il reste quelques places.

En partenariat avec la Prévention Routière.



Soins à domicile.....

Aide Soignante à Domicile



Le Service de Soins Infirmiers à Domicile (S.S.I.A.D) domicilié au Centre Social assure tout au long de l'année les toilettes médicalisées sur prescriptions médicales de 6h.00 à 13h.05 et de 13h.55 à 21h.00.

Le S.S.I.A.D peut être contacté par les services hospitaliers, les médecins traitants, le Conseil Départemental ou les familles.

Pour toute demande de prise en charge ou renseignements, contacter le Centre Social au 03.86.84.19.00.

L'accueil de jour, c'est accompagner, prévenir.....

L'Accueil de Jour géré par le Centre Social poursuit un double objectif :

- maintenir les capacités restantes voire retarder la perte d'autonomie prématurée,
- offrir du répit pour l'aidant.

Le personnel intervenant dans notre Accueil de Jour comprend : aides médico-psychologiques, aides-soignants et une infirmière.

Admission

Un rendez-vous est d'abord organisé entre la personne à accueillir et l'entourage. Il consiste en une analyse de la situation à domicile aussi bien sur le plan social, psychologique (fatigue de l'aidant, prise en compte des phénomènes d'ambivalence...) et d'un éventuel diagnostic.

C'est aussi l'occasion d'échanger avec le bénéficiaire potentiel sur ses goûts en matière d'activité, ses centres d'intérêts et son tempérament et de présenter la structure.

L'organisation d'ateliers structure les journées

Nous allons chercher les personnes à leur domicile de 9h.00 à 10h.00 et nous les ramenons chez elles entre 16h.00 et 17h.00 avec un véhicule adapté pour recevoir un fauteuil roulant.

Une collation est servie à l'arrivée le matin et avant le départ en après-midi. Si elles le souhaitent, les personnes accueillies participent à la préparation du repas. Les activités proposées font travailler les fonctions intellectuelles (mémorisation en particulier) mais aussi les fonctions physiques (promenades, pique-nique, Journée Bien-Etre aux Thermes à Saint Honoré, visites de musée, échanges intergénérationnels avec les enfants de la Maison de la Petite Enfance mais aussi avec des bénévoles qui viennent aider au bricolage pour préparer les fêtes de Printemps et Fin d'année).



Nous veillons à être présents, disponibles et attentifs, afin de respecter et restaurer l'estime de soi du bénéficiaire et/ou de son aidant.



Le suivi

L'Accueil de Jour constitue du concret, de l'aide immédiate, un ballon d'oxygène pour la personne accueillie et pour ses proches.

Avec les professionnels (kinésithérapeute et orthophoniste en particulier) qui travaillent autour de l'Accueil de Jour, les personnes vont trouver un réseau d'écoute et de soutien, sur lequel ils vont s'appuyer tout au long des jours et des mois.

La cohérence de l'accompagnement sera renforcée par la concertation entre les différents acteurs.

Les projets personnalisés construits en commun (Service Polyvalent d'Aide et de Soins en particulier) minimiseront les risques de conduite inadaptée.

La place donnée aux familles se pose de principe. L'articulation est nécessaire par des temps d'échanges, de partage, de transmission d'informations. Une fois l'accueil mis en place, le dialogue doit rester ouvert entre l'équipe, la personne accueillie et son entourage.

Nous restons donc à la disposition des familles : entretiens de suivis, contacts téléphoniques...

Ceux-ci sont l'occasion de faire le point et de réajuster l'offre au besoin.

PORTAGE DE REPAS

Les repas s'adressent à des personnes qui ne peuvent assurer ou qui ont des difficultés pour assurer leur confection.

Elles peuvent être malades et/ou handicapées, sortir de l'hôpital ou sortir d'un établissement de santé, quel que soit leur âge. Les régimes alimentaires sont respectés à condition qu'ils aient été prescrits médicalement. Il est possible d'obtenir une aide financière auprès du Conseil Départemental dans le cadre de l'APA, de votre Caisse de Retraite ou Autre.

Tarif au 01/01/2016	Communes adhérentes au Centre Social	Communes non adhérentes au Centre Social
Prix du Repas	10,80 €	12.10 €

La Maison des Services au Public vous accompagne gratuitement



ACCOMPAGNEMENT AUX DEMARCHES
ADMINISTRATIVES AUPRES DES
ORGANISMES SUIVANTS



AVEC LE VISIO GUICHET,

PLUS BESOIN DE VOUS DEPLACER



PRISE DE RENDEZ-VOUS AUPRES DE
L'ANIMATRICE RELAIS ACCUEIL

☎ 03.86.84.19.00

Permanences : Du Lundi au Vendredi de 8h.30 à 12h.30 et de 13h.30 à 17h.00

Des aides pour améliorer votre logement

Le **Programme d'Intérêt Général (PIG)** de lutte contre la **précarité énergétique**, l'**habitat indigne** et en faveur de l'**autonomie - maintien à domicile**, a été reconduit pour trois ans à compter du 1er Mai 2016, et renforcé. Il concerne notamment toutes les communes du Bazois.

Il s'agit d'un programme d'**amélioration de l'habitat** engagé par le Conseil Départemental de la Nièvre, où des aides de l'Etat (Anah) sont complétées localement. Le PIG s'adresse **principalement aux propriétaires occupants**.

Les travaux pris en charge concernent l'isolation thermique (isolation des murs, des combles, des parois vitrées...), la ventilation (installation d'une VMC), les systèmes de chauffage (installation d'une chaudière à condensation, d'une pompe à chaleur...) et la gestion des énergies (horloge de programmation, robinets thermostatiques), finançables dans la limite de 20 000 € HT de travaux. Sont également pris en charge, dans une limite de 50 000 € HT de travaux, les travaux lourds pour réhabiliter un logement très dégradé, ou pour la sécurité et la salubrité de l'habitat. Il est alors possible d'intervenir sur le gros œuvre (charpente, couverture...) et la plomberie, l'électricité générale, etc.

Enfin, pour le volet autonomie, sont pris en charge l'ensemble des travaux favorisant le maintien à domicile (remplacement d'une baignoire par une douche, installation d'un monte-escalier, d'une rampe extérieure, etc.), dans une limite de 20 000 € HT.

Parmi les conditions exigées pour bénéficier des aides, les logements doivent avoir plus de 15 ans, être occupés, les travaux ne doivent pas être commencés avant l'accord de l'Anah et doivent être réalisés par des entreprises.

Sur la période du 01/10/2013 au 31/12/2015, et sur la seule Communauté de Communes du Bazois, 8 propriétaires ont reçu un financement pour leurs travaux d'amélioration de l'habitat (représentant 83 000 € d'aides pour 159 000 € de travaux).

N'hésitez donc pas à contacter le C.D.H.U. Soliha pour vous accompagner gratuitement et sans engagement dans vos démarches

C.D.H.U. 5, boulevard Saint-Exupéry 58000 NEVERS 03.86.36.01.51. - accueil58@cdhu.fr

