



LE BAZOIS

Septembre 2021
Centre Social du Bazois



Bientôt en Travaux...

GUIGUETTE
CHAMPETRE
Le 8 Septembre

INSCRIPTION
ENFANTS
30-31 AOUT
1^{er} Septembre

INSCRIPTION
ADULTE
A partir du
6 Septembre

Centre Social du Bazois
1 bis rue de la Picherotte - 58 110 Châtillon-en-Bazois
Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h15 et de 13h30 à 17h00
Tél. : 03.86.84.19.00

Mail : contact@csbazois.org
Site Internet : <http://csbazois.org>



du Bazois

EDITORIAL

Sommaire

02

Editorial

03

Développement du Centre Social

04

Animation Collective Familles

05

Petite Enfance

06

Enfance

07

Jeunesse

08

Tous à l'Eau

09

Adultes

10

Adultes - Prévention

11

Prévention

12

Maison France Services

Accueil de Loisirs

Cet été, de nombreuses activités ont été proposées dans le cadre de l'accueil de loisirs, tel qu'un séjour à la mer à JARD SUR MER : les jeunes qui ont participé sont revenus ravis. Les jeunes ont aussi pu profiter de l'espace aquatique et du jardin situé près de la future Maison de la Parentalité. Une sortie familles a également été proposée au Futuroscope, avec un vif succès (47 participants). A noter une très belle fréquentation des accueils de loisirs cette année.

Dispositif Relayage

En 2018, le Centre Social était sollicité par l'Agence Régionale de Santé, afin de développer sur le territoire Nivernais Morvan un dispositif de relayage. Celui-ci permettrait d'offrir un répit à domicile qui consisterait à soulager l'aidant en le remplaçant temporairement auprès de la personne aidée, adulte, atteinte d'une maladie neuro-évolutive, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. En juin 2019, en collaboration avec les centres sociaux de Moulins-Engilbert et Lormes, ainsi que la MSA Bourgogne Franche-Comté, en tant que coordinateur, une convention était signée avec l'Agence Régionale de Santé pour deux ans à titre expérimental. En juillet 2021, face à la montée en puissance des dispositifs de relayage en BFC, l'Agence Régionale de Santé renforce son financement régional du relayage. Celle-ci a donc décidé de renouveler notre convention tripartite (ARS/MSA/Centres Sociaux) pour 5 ans, et de l'étendre auprès des enfants porteurs de handicap.

Maison Neel, future maison de la parentalité

Ce bâtiment acquis par le Centre Social fin 2017, va bientôt faire « peau neuve » avec des travaux qui devraient débuter d'ici la fin de l'année 2021.

Nos activités...

Vous retrouverez dans ce journal toutes les activités proposées tout au long de l'année. Le bureau a décidé d'augmenter l'ensemble des tarifs de 2%.

Espace aquatique

A cause d'un problème de garantie décennale concernant le revêtement du bassin aquatique, nous peinons encore à trouver une entreprise qui accepterait de nous installer une rampe d'accès au bassin. Nous continuons nos recherches et ne désespérons pas de trouver prochainement une solution.

Nouveaux véhicules pour le Centre Social

Le Centre Social a renouvelé sa flotte de véhicules en juin dernier. Ces derniers sont reconnaissables grâce à leur flochage sur les portières avant. Dorénavant, le Centre Social ne passera plus inaperçu.



Bonne Rentrée à toutes et tous



Conception, réalisation, rédaction: Jean-Paul BERNARD, Isabelle TROUVAY, Nadège ACQUART, Anne STERLE, Emilie VALLOT, Nadine JUIN, Céline HERBIN, Nathalie VAURIGAUD.

Impression : Imprimerie Inore Groupe Impression Photos : Centre Social, Jean-Louis RAMBERT



DEVELOPPEMENT DU CENTRE SOCIAL

Les RDV du trimestre



Inscriptions Accueil de Loisirs

A la Maison des Générations 1^{ère} étage
Les 30 – 31 août et 1^{er} Septembre de
8 h 30 à 18 h en continu



Guinguette « Champêtre »

Comme chaque année, le Centre Social organise une Guinguette. Cette année, elle sera « Champêtre » et se déroulera dans les jardins de la Maison de la Parentalité, le **mercredi 8 septembre 2021**, animée par un accordéoniste, à partir de **14h30**



Semaine bleue « Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire »

Cette année, la Semaine bleue fête son 70^{ème} anniversaire (70 ans d'histoires pour la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale). Elle se déroulera **du 04 au 10 octobre 2021**. Le programme vous est présenté en page 10.



Examen de santé gratuit à NEVERS le 1er octobre 2021

Plus d'information en page 11.

LA FUTURE MAISON DE LA PARENTALITE

Le Centre Social a acquis fin 2017 une maison jouxtant la Maison de Santé. Cette maison avait pour but initial de permettre d'avoir à disposition des garages à proximité du centre social, pour les véhicules de service des soins à domicile. Néanmoins, la réflexion sur le devenir de ce bâtiment a vite évolué.

Dans le cadre du travail partenarial que nous menons avec les équipes médico-sociales du Conseil Départemental, de la C.A.F. et de la M.S.A., il a été constaté que les nouvelles populations sur le territoire du Bazois arrivent de la ville avec différentes difficultés sociales à traiter, telles que des logements « mangeurs d'énergie », des problèmes de mobilité, d'accessibilité au numérique, et plus encore d'accessibilité à l'emploi.

Le Centre social a mené un travail autour de la parentalité par le biais de la mission « **animation collective familles** ». Une confiance entre professionnels pluridisciplinaires s'est instaurée. Fort de ce partenariat, l'animation collective familles s'est structurée pour répondre aux problématiques des familles.

C'est pourquoi, le Centre Social s'est donc lancé le défi de rénover cette bâtisse afin d'en faire émerger **un Espace Intergénérationnel et une Maison de la Parentalité**. Celle-ci pourrait accueillir le bureau de la coordinatrice « animation collective familles », l'atelier cuisine-familles, l'Accompagnement à la Scolarité (CLAS), les ateliers ludothèque, les permanences de médiation familiale... D'ailleurs, **un Lieu d'Accueil Enfants-Parents (LAEP) a déjà ouvert ses portes en janvier 2020 dans ce bâtiment**.

Un plan de financement prévisionnel a donc été élaboré, et a été validé par délibération du Conseil d'Administration en date du 22 octobre 2020 pour un montant total de travaux estimé à 397 449 €. Nous avons obtenu auprès de nos partenaires habituels – Le Conseil Départemental, par le biais du nouveau projet de territoire signé avec la Communauté de Communes Bazois Loire Morvan, et la C.A.F. -, un financement, ainsi que de la part de la Préfecture de la Nièvre. Ces participations correspondent à 80 % du montant total des travaux. Les 20 % restants seront financés par le Centre Social. Le permis de construire que nous avons déposé fin 2020 nous a été accordé en 2021.

Les travaux devraient donc débuter vers novembre 2021, pour une durée d'environ 6 mois



ANIMATION COLLECTIVE FAMILLES

Retrouvez le Programme de Nadine JUIN, Référent Familles
Une question, besoin d'infos vous pouvez la joindre par mail à
nadine.juin@csbazois.org ou par ☎ 06.75.45.58.43

Nouveau!

1,2,3.....FAMILLES

Mise en place d'un « Comité des familles » qui se réunirait 3 fois l'an.

Il permettrait de porter votre parole, en tant que parents, grands-parents, futurs parents.

De **Créer**, **Développer** et **Soutenir** des Projets comme des sorties, des ateliers, débat...Vous souhaitez participer ? Prenez contact avec Nadine.

Ensemble, on est plus fort.



Voici des idées de projets

que le Comité de Familles pourrait co-construire avec

Nadine 👍👍👍

Le ch'ti découvre : petit atelier pour les tout petits (0.....18 mois) autour de comptines, raconte tapis, **le samedi 16 octobre de 10 h à 11 h à la Maison Neel** (à cote du centre social). Sur inscription.

🌀🌀🌀🌀🌀



Pour démarrer du bon pied, **balade Vélo photos** dans le Bazois (proposé par une famille !) (Fin sept ou début oct.)



🌀🌀🌀🌀🌀

Atelier bricolage ou **cuisine**

Halloween (vacances toussaint)

Le mercredi 3 novembre de 15 h à 17h30 h



🌀🌀🌀🌀🌀

Jeux en famille, MEME PAS PEUR avec la ludothèque et le secteur ados, pour frissonner et dignement fêter les fantômes.

Le Vendredi 22 octobre de 17 h à 19 h, Maison des Générations

🌀🌀🌀🌀🌀

Atelier petits bricolages de

Noël (avec le secteur animation)

Le Mercredi 15 décembre

🌀🌀🌀🌀🌀



Jeux en famille « GRAND FROID »

Le vendredi 10 décembre, de 17 h à 19 h



Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (CLAS)

En octobre 21, en partenariat avec l'Ecole des Vignes, le CLAS sera reconduit. Il permet d'accompagner **le mardi soir de 16h30 à 18h30**, d'octobre à fin juin, hors vacances scolaires, des élèves de niveau élémentaire autour d'un projet.



Nadine recherche un ou une bénévole qui souhaiterait, co-animer ce temps avec elle



Nouveauté !!!

Le Jeu, c'est aussi pour les parents, avec **100 % parents**, Venez Echanger sans complexe autour de la parentalité.

1ère rencontre en Octobre

Echange de Savoir !!!

Thème à choisir

Retour en Novembre



Lieu d'Accueil Enfants Parents (LAEP)

Sandrine et Nadine vous accueillent dans un lieu adapté pour les tout-petits (0...4 ans, jusqu'à 6 ans en cas de fratrie sur les vacances scolaires). Ils pourront y trouver jeux et autres copains.

le Mardi de 9 h à 11h30 à la Maison Neel (à coté du centre social)

Vous y trouverez bon accueil et café chaud.



PETITE ENFANCE

En Bref

PERISCOLAIRE

A la Maison de la Petite Enfance à Alluy

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi :
7h30 à 8h30 et 16h00 à 18h30

A l'École des Vignes à Châtillon-en-Bazois

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi :
7h30 à 9h00 et 16h30 à 18h30.

Reprise le Jeudi 02 Septembre

Atelier Danse

Tous les Vendredis à l'École des Vignes

Béatrice Chenilleau anime cet atelier
d'Éveil.

Certificat médical obligatoire à l'inscription

Pour les 4/7 ans : 16h45 à 17h30
(10 places)

Reprise le Vendredi 17 Septembre

ACM MERCREDI

Tous les Mercredis, de 8h00 à 18h30 à la

Maison de la Petite Enfance à Alluy.

Programme au trimestre avec des
Grands-Jeux, des Sorties, des ateliers
semi-directifs, ...

Repas fourni par les familles.

Reprise le Mercredi 01 Septembre

ATELIER JEUX AQUATIQUES

Atelier jeux Aquatiques PM, MM, GM, CP.

(Voir page 8)

Reprise le Mercredi 15 Septembre



A la rentrée de septembre, si le contexte le permet, nous reprendrons les différentes rencontres avec les familles, ainsi que les animations.

Au programme :

Un comité d'usagers, courant octobre, où les familles seront conviées pour faire le point sur le fonctionnement du multi-accueil et sur les différents projets à venir.

La reprise d'ateliers pour les enfants avec un intervenant extérieur.

Un temps d'animation (dont le thème reste à définir), où les familles seront conviées.

Notre traditionnelle fête de Noël pour clôturer l'année.



La Ludothèque

La ludothèque a organisé cet été deux après-midi jeux, les mercredis 21 juillet et 4 août en partenariat avec Nadine.

La ludothèque se déroule **les mardis de 16h30 à 18h30** soit à Alluy à la Maison de la petite enfance ou au périscolaire de Châtillon en Bazois. Le planning est affiché sur la porte d'entrée à Alluy. Une après-midi jeux sera proposée **le 15 septembre** avec les ACM primaires, ainsi qu'une soirée ados **le 22 octobre**. Une adhésion de 5€ à l'année vous est proposée si vous souhaitez emprunter des jeux pour les petits comme pour les adultes. Venez jouer en famille, passer un moment convivial tous ensemble dans le respect des gestes barrières.

Relais Assistants Maternels Parents Enfants (RAMPE)

Ouverts aux professionnels de la petite enfance (assistantes maternelles et familiales) et aux parents, grands-parents... pour des moments de rencontre, d'échanges de jeux :

Le jeudi de 9h30 à 11h30 à la Maison de la Petite Enfance à Alluy

Ce qui vous attend en Septembre...

Jeudi 2 : On se retrouve

Jeudi 9 : En gestion libre

Jeudi 16 : Je choisis

**Présenté par Mme Martin
(Infirmière puéricultrice)**

**Lundi 20 : Bouge ton corps au Dojo
(à la MJC de Chatillon en Bazois)**

**Jeudi 23 : Dernière sortie pique-nique
de l'été ?**

Jeudi 30 : En gestion libre



ENFANCE

En Bref

PERISCOLAIRE

A la Maison de la Petite Enfance à Alluy

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi :
7h30 à 8h30 et 16h00 à 18h30

A l'École des Vignes à Châtillon-en-Bazois

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi :
7h30 à 9h00 et 16h30 à 18h30

Reprise : le Jeudi 02 Septembre

ATELIERS PERISCOLAIRES

Atelier Danse : Ecole des Vignes Les Vendredis de 17h30 à 18h30

Béatrice Chenilleau anime cet atelier d'Eveil.
Certificat médical obligatoire à l'inscription.
Pour les 7/11 ans (14 places)

Reprise : le Vendredi 17 Septembre

ACM MERCREDI

Les Mercredis, de 8h00 à 18h30 à la Maison
des Générations. Programme au trimestre avec
des Grands-Jeux, des sorties, des ateliers semi-
directifs, ... Repas fourni par les familles.

Reprise : le Mercredi 01 Septembre

ATELIER JEUX AQUATIQUES

Atelier jeux Aquatiques de CE1, CE2, CM1, CM2.
(Voir page 8)

Reprise : le Mercredi 15 Septembre



PROJET ANNIVERSAIRE

Reprise : le Mercredi 15 Septembre

Été Maternel et Primaire

Pour cet été 2021, de beaux effectifs ! Un programme de foufou !

Les 3 sorties de cet été :

. Une belle sortie « Ô Parc » avec un soleil radieux et des sourires sur tous les visages des enfants.

. Un partenariat « pêche » avec le Gardon du Bazois et la Caravane de la Pêche puis une baignade à l'Étang de Montapas.

. Un petit tour au Labymaïs du Bazois.

ACM PRIMAIRE :

Le Fort de « Fort Boyard » a dévoilé toutes ses surprises : Quête des clés, Enigmes du Père Fourras, Potion de Willy, Masque du Tigre !

Construction de Cabanes au Jardin du Centre Social : une semaine de créativité et de « gros bras » !

Départ des Jeux Olympiques avec ses épreuves sportives. Avec l'intervention de la Caravane du Sport !

Le jardin : tout un apprentissage en jouant !

ACM MATERNEL :

Un monde magique : Licorne et dragon ...

Les Pirates ont envahi les salles d'activités.

Les enfants ont découvert certains métiers comme les grands !

Le voyage extraordinaire de Samy a vraiment ravi les tous petits.



SEJOUR A JARD SUR MER

11 Primaires et 11 Ados sont partis en séjour à Jard sur Mer. Visite de l'Aquarium de la Rochelle, Pêche aux Crabes, Baignade, Marché Nocturne, ... Une bonne ambiance et une météo ensoleillée !

Merci à Karine (Directrice du séjour), aux 2 Charlotte et à Angélique !



Mercredi Maternel et Primaire : Septembre à Décembre

En prévision : Sortie à Zébulle Parc, au Bowling/Tom et Lili, au Cinéma, ... Des ateliers « Sport et Nutrition » et « Art'tistes » !

JEUNESSE

En Bref



ACM MERCREDI

Atelier Equitation :
13h30 à 16h00

Aux Ecuries Cupidon à Maux
Pour les enfants de 7 à 13 ans (8 places).
Certificat médical obligatoire à l'inscription
Reprise : le Mercredi 06 Octobre

PERISCOLAIRE

Le Vendredi des Ados :
18h30 à 22h30

Tous les Vendredis soir à la Maison des
Génération.

Salle ado, sortie, repas, atelier, ...

Reprise : le Vendredi 03 Septembre

Le Samedi des Ados

1 samedi par mois

Atelier Danse :
18h30 à 19h30

Tous les Vendredis à l'école des Vignes.
Béatrice Chenilleau anime cet atelier
d'Eveil.

Certificat médical obligatoire à l'inscription
Pour les plus de 12 ans (14 places).

Reprise : le Vendredi 17 Septembre



PROJET ANNIVERSAIRE

L'équipe d'animation organise
l'anniversaire de votre « ADO » sur
demande. Sortie ou Soirée !



ATELIER JEUX AQUATIQUES

Atelier jeux Aquatiques (Voir page 8)

Reprise : le Mercredi 15 Septembre



Eté Ado

Encore un beau projet « palette » avec l'Association Coup d'Pouss. Merci à Jean Louis pour son implication et sa bonne humeur ! Les ados ont fabriqué une table basse pour la salle ado et deux nouveaux bancs pour les extérieures du Bassin Aquatique. Une belle sortie au Pal pour récompenser les ados de ce projet.

Les ados ont profité des plans d'Eau de la Nièvre : Le Merle, Montapas, Grenetier, Nevers Plage, les Settons, ...

De belles sorties : Labymaïs, Cinéma, Accrobranche, Géocaching, ...

L'équipe d'animation souhaite remercier le groupe d'ado qui est très investi, qui s'entraide, qui est très autonome et qui est toujours jovial !



Mini-camp au Merle

La météo n'a pas perturbé le groupe d'ados. Angélique et Charlotte ont organisé une belle semaine avec des balades pédestres, de la baignade, des parcours sportifs, des veillées camping, ...

Vendredi/Samedi Ado : Septembre à Décembre

En prévision : Sortie Laser Game, Escape Game, Bowling, ... Des repas : Asiatique, Semaine du Goût, Thanksgiving, Noël, ... Des salles ados avec « Piscine », « Même pas peur », « Zone libre », ... Les places sont limitées, pensez à vous inscrire rapidement.



Inscription aux activités Année 2021-2022

Les 30 – 31 Août et 1^{er} Septembre à la Maison des Génération
de 8 h 30 à 18 h en continu

avec la Directrice des ACM Mme Emilie VALLOT

Les 2 et les 3 Septembre de 14 h à 17 h au Centre Social.

Merci de vous munir du Carnet de Santé de vos enfants et de l'attestation CAF avec votre quotient familial.

Règlement de l'adhésion et du 1^{er} trimestre des activités à l'inscription.

AQUAGYM ADULTES

Lundi : 16 h 30 à 17 h 30

Lundi : 18 h à 19 h

Mercredi : 17 h 15 à 18 h 15

Jeudi : 18 h 15 à 19 h 15

Vendredi : 16 h 15 à 17 h 15

AQUAGYM DYNAMIQUE

Vendredi : 12 h 45 à 13 h 45

ABDOS FESSIERS

Mardi : 12 h 45 à 13 h 45

ACTIVITES LUDIQUES

Animation Enfants 6/8 ans

Mardi : 16 h 45 à 17 h 45

Animation Enfants 3/5 ans

Jeudi : 16 h 45 à 17 h 45

Tarifs :

Résidents CCBLM : QF < 600€ : 25.50 €

Résidents CCBLM QF > 600 € : 27.50 €

Résidents hors CCBLM QF < 600€ : 29 €

Résidents hors CCBLM QF > 600 € : 31 €

Mercredi

2 créneaux pour Primaires et

Maternels : 9 h 15 à 10 h 15

10 h 45 à 11 h 45

Ados 12/16 ans : 16 h à 17 h

Découverte milieu aquatique :

Jeux Animations

Activité intégrée dans le cadre des ACM.

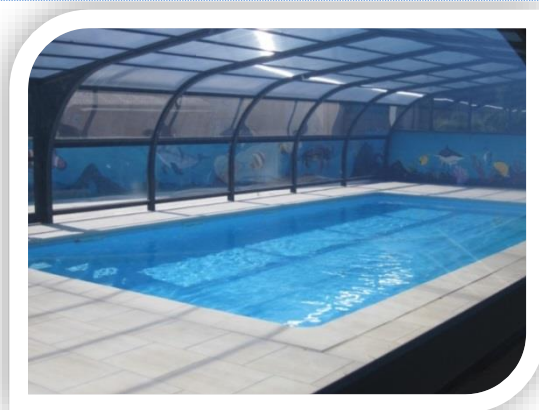
AQUAGYM DOUCE

Lundi : 15 h à 16 h

Mardi : 9 h 15 à 10 h 15 – 10 h 45 à 11 h 45

Jeudi : 13 h 30 à 14 h 30 – 15 h à 16 h

Vendredi : 14 h 30 à 15 h 30



COURS DE NATATION

Mardi : 15 h 45 à 16 h 15

Mercredi : 15 h 15 à 15 h 45

Vendredi : 18 h à 19 h

Apprentissage de la Natation

Cours de 1 à 4 personnes

Inscriptions auprès du

Maitre-nageur, Jean-Gilles

DORCET

AQUAPHOBIE

Mardi : 14 h 15 à 15 h 15

On vous propose des leçons de

natation pour vaincre la peur

de l'eau et l'aquaphobie

TARIFS ADULTES :

Adhésion

Résidents CCBLM : 10 €

Résidents hors CCBLM : 15 €

Cycle 14 séances du 13 Septembre au 18 décembre 2021

Résidents CCBLM -60 ans : 73 €

Résidents CCBLM + 60 ans : 38 €

Résidents hors CCBLM -60 ans: 84 €

Résidents hors CCBLM +60 ans : 42 €

Informations Importantes :

Merci de bien respecter les horaires d'arrivée indiqués afin que le protocole de nettoyage, mis en place, puisse être respecté.

Ce programme a été établi avec la situation sanitaire que nous connaissons actuellement. Il pourra être remis en cause en cas d'évolution.

PASS'PORT DECOUVERTE

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, Acti'March', Gym Modérée, Gym Adultes, Equilibre et Mémoire, Dessin-Peinture et Danse Tonic.

Au moment de la participation à l'activité, vous remettrez votre « Pass'port Découverte » à l'animateur référent de l'activité.

N'hésitez pas à en parler autour de vous

Pass'Port Découverte

Activités Adultes

Valable du 13/09/2021 au 07/07/2022

Nom - Prénom :

Adresse :

Activité : Date :/...../.....

1 Séance offerte

Nom - Prénom :

Adresse :

Activité :

Date :/...../.....

1 Séance offerte



ADULTES

COUTURE

Vous voulez coudre, broder, tricoter, apprendre et échanger, venez nous rejoindre à l'atelier couture à La Maison des Générations. Tout cela dans une ambiance conviviale.

Reprise **Lundi 13 Septembre 13h30 - 16h30**

REMISE EN FORME / MUSCULATION

Vous souhaitez pratiquer une activité physique ? Venez nous rejoindre pour décompresser dans la bonne humeur. Au programme : du renforcement musculaire et du cardio.

Reprise **le Lundi 13 Septembre 19h00 - 20h30**

Salle de Musculation Rue Adrien Laurent à Châtillon



ACTI'MARCH'

Activité physique d'extérieur sur terrain plat non accidenté. Travail du cardio respiratoire et du renforcement musculaire personnalisé. A chacun son rythme, suivant le résultat des tests, mais basé sur la convivialité et la rencontre. Pour être considérée comme une personne active il faut faire 10 000 pas par jour pour un adulte et 6 000 à 9 000 pas pour un sénior. Sachez que sur 1 heure on fait 6 000 à 8 000 pas !!

ACTI'MARCH' MODEREE

Pour les personnes qui ont peur de marcher seules et qui ne veulent pas faire de marche active je vous propose de nous retrouver le Vendredi après-midi à 15 h 15, la séance sera adaptée à chaque personne sans crainte

Reprise **le Mardi 14 Septembre 9h00 - 10h00**

Le Jeudi 16 Septembre 9h00 - 10h00

Le Vendredi 17 Septembre 15h15 - 16h15

Rendez-Vous devant la Poste de Chatillon en Bazois

CORPS ET MEMOIRE

Vous voulez conserver une activité physique ? Celle-ci sera adaptée à chaque personne suivant ses possibilités afin de lutter contre la sédentarité et l'isolement. Renforcement musculaire adapté, entretenir son équilibre, prévenir les chutes, jeux de mémoire, de visualisation et de réflexes, le tout dans une ambiance conviviale. Chacun fait ce qu'il peut.

Reprise **le Jeudi 16 Septembre 10h15 - 11h15**

MJC de Châtillon-en-Bazois (Dojo)

CLUB DE L'AGE D'OR

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

GYM A INTENSITE MODEREE

Activité physique sur musique pour les séniors actifs et ceux qui le sont moins, renforcement musculaire, cardio, abdos fessiers, gainage, stretch. L'activité est basée sur la pédagogie différenciée, à chacun son rythme le tout dans la convivialité et la bonne humeur.

Reprise **le Mardi 14 Septembre de 10 h 15 à 11 h 15**

ou le Vendredi 17 Septembre 14h00 - 15h00

MJC de Châtillon en Bazois (Dojo)



DANSE TONIC

Activité physique aérobie. Venez danser et bouger sans complexe sur des chorégraphies simples, sur tout style de musiques : Années 80 - 90 - 2000, Latino, Jazz, musiques actuelles...

Reprise **le Mercredi 15 Septembre 20 h 30 à 21 h 30 ou**

le Vendredi 17 Septembre 19h30 - 20h30

Salle de motricité à l'Ecole des Vignes



DESSIN-PEINTURE

Le Centre Social propose un atelier réunissant les participants autour d'une même passion « l'art dans la Peinture »

Sous le regard vigilant d'Isabel VILLANUEVA les adhérents apprennent ou se perfectionnent au dessin, à la peinture ou au collage. Chaque participant peut évoluer à son rythme. Une exposition au Centre Social permet de montrer le travail de chacun. Soyez le ou la bienvenu(e).

Reprise **le Jeudi 16 Septembre de 14h30 - 16h30**

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

Maison des Générations

GYM ADULTES

Activité physique sur musique. Renforcement musculaire, cardio, abdos fessiers, gainage, stretching. C'est aussi un moment privilégié pour prendre soin de soi, pour décompresser dans une ambiance conviviale.

Reprise **le Jeudi 17 Septembre 19h30 - 20h30**

MJC de Châtillon-en-Bazois (Dojo)

INSCRIPTIONS

A partir du Lundi 6 Septembre 2021

Ces activités sont susceptibles d'être modifiées selon l'évolution des règles sanitaires en vigueur à ce moment là
Respect des gestes barrières / Port du Masque Obligatoire

| Activités | Résident CCBLM | Résident hors CCBLM | Activités | Résident CCBLM | Résident hors CCBLM |
|--------------------------------|---|---|---|---|--|
| ADHESION CENTRE SOCIAL | 10 € | 15 € | Gym Adultes | 33 € le trimestre | 36 € le trimestre |
| Couture | 1,15 € la 1/2 journée | 1,35 € la 1/2 journée | Gym Intensité Modérée | 54 € le trimestre pour 2 séances par semaine | 60 € par trimestre si 2 séances par semaine |
| Dessin Peinture | 11.00 € la séance à raison de 8 séances par trimestre | 12.00 € la séance à raison de 8 séances par trimestre | Actimarch' | 33 € le trimestre | 36 € le trimestre |
| Club de l'Age d'Or | 8 € par an | 11 € par an | 54 € le trimestre pour 2 séances par semaine | 60 € par trimestre si 2 séances par semaine | 60 € par trimestre si 2 séances par semaine |
| Remise en Forme - Muscu | 60 € par trimestre sur la base de 10 séances de 1.50 heures par trimestre avec 10 participants | 62 € par trimestre sur la base de 10 séances de 1.50 heures par trimestre avec 10 participants | Atelier Corps et Mémoire | 33 € le trimestre | 36 € le trimestre |
| | | | Gym Tonic | 54 € le trimestre pour 2 séances par semaine | 60 € par trimestre si 2 séances par semaine |

ADULTES - PREVENTION

SEMAINE BLEUE 2021 du 4 au 10 Octobre 2021

« Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire »

Cette année, la Semaine Bleue fête ses 70 ans et vous mobilise autour de ce thème au travers des manifestations.

PROGRAMME

LUNDI 4 OCTOBRE

La Mission numérique et France Services vous présentent les ressources du territoire : « A l'heure du numérique comment faire les démarches administratives ? Quel impact, et plus particulièrement pour les personnes âgées face à la diminution de l'accueil physique et à l'augmentation des démarches via internet qui nécessitent une connaissance et du matériel informatique » ?

Intervention de Mme CARUANA, coordinatrice des Ateliers Bons Jours pour la présentation des divers modules nutrition, équilibre, la conduite sénior. Il s'agit là de bien vivre avec son âge.

MARDI 5 OCTOBRE : Une séance d'actimarché vous sera proposée, il s'agit d'une activité physique d'extérieur sur terrain plat non accidenté. Travail du cardio-respiratoire et du renforcement musculaire personnalisé. Chacun son rythme. Il s'agit de bien vivre avec son corps en lui conservant si possible une mobilité qui constitue la meilleure garantie de pouvoir bouger dans son territoire.

Une étude nationale sur la prévention de la perte d'autonomie pour les personnes de 75 ans et plus, sera présentée par le Laboratoire d'analyse et du mouvement de Nevers. Un ergothérapeute sera présent et donnera des conseils pour le bien vivre chez soi.

MERCREDI 8 OCTOBRE : Parcours sportif intergénérationnel avec l'ADESS

JEUDI 9 OCTOBRE : Visite au Musée du Costume à Moulins sur Allier

VENDREDI 11 OCTOBRE : Matinée « Bilan de notre semaine », et l'après-midi, balade en bateau à l'Aqua Fluvial de Baye

(Retrouver un flyer d'inscription à remplir en dernière page de ce Bazois) *Ce programme pourrait être soumis à quelques modifications ultérieures.*

ACTIVITES INFORMATIQUES VARIEES ET GENEALOGIE

Le Club Informatique reprendra ses séances à partir du Jeudi 9 Septembre 2021.

Nous rappelons que le Club Informatique a pour but d'aider chacun à se familiariser avec les outils informatiques, quel que soit son niveau actuel. En particulier, nous accueillons avec plaisir ceux qui débutent.

Pour ceux qui connaissent un peu plus, de nombreuses activités sont prévues. 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.

Horaires prévus :

Le Mardi : 16h30 à 19h30 (Informatique générale)

Le Jeudi : 17h00 à 18h30 (Généalogie et Informatique générale)

Renseignements au 03 86 84 19 00

AIDES AUX AIDANTS

Vous êtes l'aidant principal d'un époux, d'une épouse, d'un parent, d'un frère, d'une sœur, d'un ami ou voisin en perte d'autonomie, nous vous proposons un programme de formation et de faire partie d'un groupe d'aide aux aidants animé par une psychologue. **Vous pouvez dès à présent vous inscrire auprès du Centre Social au 03.86.84.19.00**

Rappel : aucune participation financière ne vous sera demandée pour participer à ce programme.

RENCONTRES « Je suis, j'existe, je vis dans et avec mon territoire »

Depuis le 28 Mai 2021, le Centre Social a mis en place des rencontres qui vous permettent de sortir de chez vous et de maintenir un lien social. Le Centre Social vous propose des rencontres gratuites proches de chez vous : **1 à 2 vendredis par mois de 14h00 à 16h00 à la Maison des Générations de Châtillon en Bazois (sauf vacances scolaires)**, en petit groupe de 6 personnes pour échanger, partager, jouer, discuter, créer, se promener.

Vous êtes intéressés, merci de contacter Mme Anne STERLE, Coordinatrice Accueil de jour Prévention au 03.86.84.19.00. Vous devez adhérer au Centre social, carte annuelle de 10 euros pour les habitants de la CCBLM et 15 euros pour les autres.

Ateliers BONS JOURS

Les ateliers Bons Jours reprennent leur activité en présentiel à compter de la rentrée de septembre. Sur le territoire, nous vous proposons la mise en place :

- d'un **atelier sommeil**, sur un cycle de 8 séances de 2h afin d'apporter aux séniors de 60 ans et plus, des repères et conseils pour retrouver une meilleure qualité de sommeil. Une présentation de ce module avec le recueil des souhaits à venir, est fixée au **lundi 04 octobre 2021 à 14h30** à la salle du RDC de la Maison des Générations de Châtillon en Bazois (accès route de Château Chinon).

- d'un **atelier conduite sénior**, « En voiture, je me rassure », proposé par la prévention routière 58 sur 1 cycle de 6 séances de 2h. Ce cycle débutera **en 2022**.

Dans le respect des recommandations sanitaires, 9 personnes maximum par séance.

Vous êtes intéressés, vous pouvez vous inscrire dès à présent auprès du Centre Social du Bazois au 03.86.84.19.00.



Relayage à Domicile

« Vous êtes aidant, vous avez besoin de vous octroyer du répit, de passer le relais de manière ponctuelle ou itérative et cela en toute tranquillité d'esprit et sans devoir obliger votre proche aidé, en perte d'autonomie, atteint de maladie neuro-évolutive ou en situation de handicap, à quitter le domicile ». Le Centre Social vous propose de mettre à disposition un relayer auprès de la personne aidée en votre absence ou tout simplement pour vous offrir un temps de pause.

Le dispositif relayage est formalisé par un contrat annuel de 72 h, qui peuvent être réparties jusqu'à 18 interventions d'une durée de 4 h minimum. Le tarif horaire est de 19 €, dont 16,92 € sont pris en charge par des financeurs. Le reste à charge pour l'aidant est de **2,08 € de l'heure** (exemple : pour 4 heures de relayage, vous, aidant, n'aurez que **8,32 €** à payer au lieu de 76,00 €).

Pour tous renseignements contacter Anne STERLE au 03.86.84.19.00.



L'Accueil de jour

Pour ses trois derniers mois, la fête de l'été, superbe spectacle ! Nous étions également très bien installées pour le passage du Tour de France. Nous avons profité du repas des aidants à Saint-Honoré-les-Bains, le premier, enfin !

A Châtillon en Bazois, nous avons repris les sorties pique-nique et les rencontres entre les deux accueils de jour sont de nouveau au programme.

Pour finir les animations avec nos bénévoles n'ont toujours pas repris, ces moments conviviaux nous manquent beaucoup, mais nous gardons espoir.



GUINGUETTE Le Mercredi 8 Septembre

Nous vous invitons à venir écouter un air d'accordéon.

Il est temps de reprendre le cours de nos vies et de se retrouver. Venez passer un bon moment et vous essayer à quelques pas de danse.

Rendez-vous dans les jardins de la Maison de la Parentalité – 3 rue de la Picherotte Châtillon en Bazois de 14h30 à 17h.



EXAMEN DE SANTE

GRATUIT A NEVERS

Le Centre Social vous accompagne pour passer l'examen de santé gratuit qui se déroulera dorénavant à la CPAM de Nevers. De nouvelles dates sont disponibles à compter du 1^{er} octobre prochain. Départ du Centre Social. Pour toute inscription, vous pouvez dès à présent contacter l'Accueil du Centre Social au 03 86 84 19 00, en vous munissant de votre numéro de sécurité sociale. Adhésion au Centre Social obligatoire.

Maison France Services



ACCOMPAGNEMENT AUX DEMARCHES ADMINISTRATIVES AUPRES
DES ORGANISMES SUIVANTS



Agence Nationale
des Titres Sécurisés



FAMILLE
Information sur les prestations et services selon votre situation familiale.

SOCIAL/SANTE
Orientation vers une assistante sociale, démarches CAF, MSA, CPAM, RSI, CARSAT.

RETRAITE
Information sur la constitution d'un dossier de retraite.

EMPLOI ET FORMATION
Mise en ligne de CV, inscription et actualisation, consultation d'offres, accès à l'espace perso et aux services à distance

LOGEMENT & ENERGIE
Orientation vers les spécialistes.

SE DEPLACER
Accueil, information et orientation.

ACCES AU DROIT
Orientation vers les points d'accès au droit.

AUTRES

C'est aussi des PERMANENCES...



FISCALITE
Permanence de la DDFIP les Mardis toute la journée
(Déclaration d'impôts, échéancier impôts et collectivités, divers renseignements ...)
Prise de rendez-vous à l'accueil du Centre Social
☎ 03.86.84.19.00

SOCIAL
Permanence des Assistantes Sociales du Conseil département de la Nièvre les Mardis et Jeudis matin sur rendez-vous uniquement
au ☎ 03.86.79.47.40

JEUNESSE
Permanence de la Mission Locale Mr ODIN les Mercredis sur rendez-vous uniquement
Demande de Rendez-vous au ☎ 03.86.84.10.77
✉ milonivernaismorvan@milobfc.fr

JUSTICE
La Maison France Services peut vous mettre en relation avec un Conciliateur de Justice pour vous aider à trouver une solution amiable à un différend entre vous et une autre partie prenante.
Renseignement ☎ 03.86.84.19.00



Audrey et Tiphaine
vous attendent pour répondre à vos questions.
Dans la mesure du possible merci de prendre
RENDEZ-VOUS au
☎ 03.86.84.19.00