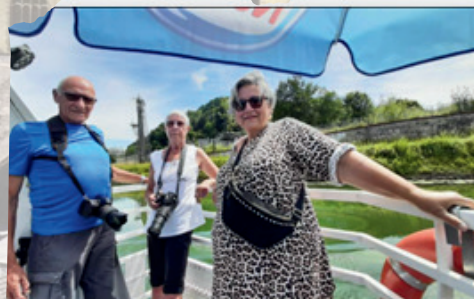


Nos Activités en images



Guide activités & services Adultes - Séniors 2024 -2025



Pour vous inscrire, c'est très simple !

Il vous suffit de :

- Adhérer au centre social : cotisation de 3 €
- Remplir une fiche d'inscription que vous trouverez à l'accueil où sur notre site.
- Joindre le règlement de la cotisation correspondant à (aux) l'activité(s) choisies en espèce ou par chèque à l'ordre de : l'AMEL

5 rue de l'église
08 500 LES MAZURES
03.24.40.19.93
amel12@wanadoo.fr



Préambule

Le centre Socioculturel de LES MAZURES est un lieu d'activités, de loisirs et d'animations culturelles au service de la population où se croisent toutes les générations

Toute l'équipe du centre socioculturel est heureuse et impatiente de vous accueillir à nouveau pour cette rentrée 2024 !

De multiples activités et services vous sont proposés et présentés dans ce guide.

Nous vous invitons à les découvrir

(une séance d'essai gratuite est disponible pour chacune de nos activités)

Nos partenaires :



Médiation animale

Le centre Socioculturel vous propose des séances de médiation animale.

Cette activité est ouverte à tous : jeunes seniors, seniors, adultes...

Les séances sont faites de manière individuelle.

Les séances seront réalisées avec une intervenante qualifiée.



**Séance le
08 Novembre 2024
de 09h30 à 12h00**

Gratuit

Gratuit

Aides aux aidants



Le centre Socioculturel propose des ateliers mensuels qui alterneront entre des ateliers pour le public aidants avec des ateliers bien-être.

Mais également des ateliers de prévention et d'écoute avec des professionnels du milieu de la santé





Le centre SocioCulturel vous propose ses services à la personne !



Pass Culture

Une fois par trimestre nous vous proposerons une sortie culturelle (cinéma, pièce de théâtre, musée...)

Un RDV sera fixé avant chaque sortie au centre social afin de partir tous ensemble en minibus.

Il sera possible d'aller au domicile des personnes domiciliées aux Mazures si celles-ci n'ont aucun moyen de se rendre au centre.



TRAVAUX DE PETITS BRICOLAGES



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

D'AVRIL à OCTOBRE

PETITS TRAVAUX DE JARDINAGE



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

D'AVRIL à OCTOBRE



LIVRAISON DE COURSES A DOMICILE



LIVRAISON DE REPAS A DOMICILE

Des repas variés et équilibrés du lundi au dimanche



ENTRETIEN DE LA MAISON / TRAVAUX MENAGERS

Ménage/Repassage



ASSISTANCE INFORMATIQUE

Utilisation d'ordinateur, tablette, internet, démarches en ligne



ASSISTANCE ADMINISTRATIVE

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, et nous vous délivrons en début d'année suivante une attestation fiscale vous permettant de bénéficier de ces avantages





Repas à thème collectif ou livrés à domicile

Une fois par mois, venez de 12h à 17h pour un moment d'échange, d'enrichissement culturel, d'information autour d'un bon repas "fait maison"

Vous ne pouvez pas, ou ne souhaitez pas venir au repas collectifs ?
Faites vous livrer à domicile avant midi !

Mercredi 25 SEPT 2024	Mercredi 16 OCT 2024	Mercredi 13 NOV 2024	Mercredi 11 DEC 2024
	Apéritifs & boissons compris		
Bouchée à la reine		Tarte aux poireaux	Repas surprise de Noël
Blanquette de veau aux champignons & riz	Couscous	Potée	
Salade Fromage	Fromage	Salade Fromage	
Dessert	Dessert	Dessert	

Les repas seront suivis d'animations : belotte, scrabble, loto...

Inscriptions par téléphone au : 03.24.40.19.93

Tarifs : Abonnement annuel 16 €

Tarif repas/abonné : 13 € en collectif 14 € en livraison

Tarif repas/non abonné : 17 € en collectif 18 € en livraison



Un Instant convivial à domicile Echanges - Infos - Ecoute



Sur rendez-vous !

- Echanges / Partages / Ecoute
- Informations
- Renseignements



Découverte / Initiation d'activités

(assouplissement, marche dans les environs du domicile...)



Visite de 30'

Nous serons équipés d'une tablette si besoin

INSCRIVEZ-VOUS VITE !!
Possibilité de régulariser les visites !



Sophrologie - Relaxation

Une séance d'une heure par semaine
Tous les lundis de 18h00 à 19h00
(hors vacances scolaires)
A Les Mazures

Tarif : 45€ le trimestre

Vous êtes intéressés ?
Inscrivez vous au plus vite.
Animée par Galland Virginie



Marche Randonnée

Tous les mardis de 15h00 à 16h30
(hors vacances scolaires)

Tarif : 40 € à l'année
y compris assurance Groupe MDS

Venez vous ressourcer, profitez de la nature et
découvrir ou redécouvrir différents endroits de
notre beau territoire ardennais.

(Certificat médical obligatoire)

Tous les
départs se
feront du
centre en
minibus

A partir du
mardi 10
septembre
2024



Thé dansant



Une fois par trimestre, un thé dansant sera organisé
lors d'un repas



Rencontre autour du numérique, de l'information et de l'actualité : une rencontre en toute convivialité avant un repas partagé

Le centre socioculturel vous propose de participer à l'atelier d'échange
autour du numérique, de l'information et de l'actualité.

1 mercredi par mois, de 11h à 12h au centre social

Un moment source de partage, d'échange de connaissances, de savoir, ou
différents thèmes seront abordés tel que :

- les risques d'utilisation d'Internet
- les bienfaits d'Internet
- la culture
- l'accès aux nouvelles technologies

Gratuit

De plus à la fin de chaque séance, il y aura un temps réservé pour
partager ensemble les bons plans du mois.

Durant ce temps, les sorties cinéma, les pièces de théâtre, les visites de
lieux et activités du secteur vous seront présentées.

Après cet atelier, nous vous proposerons de participer à notre repas
mensuel traditionnel.

Aucun matériel n'est requis, les tablettes vous seront fournis par le
centre

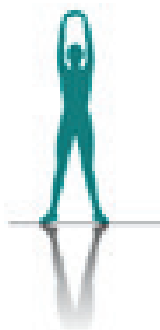
social lors des ateliers !

Aucun niveau n'est requis pour participer a cet atelier !



Atelier Gym Douce

L'atelier gym douce reprendra le lundi 09 Septembre 2024 jusqu'au 30 juin 2025 (sauf vacances de Noël)



Une séance par semaine !
Le lundi de 10h45 à 11h45
A la mairie de Sécheval



(certificat médical obligatoire)

Cotisation annuelle De septembre à juin Y compris assurance groupe MDS	80 € l'année
--	---------------------

	tarif
Cotisation après les vacances de la Toussaint	63 €
Cotisation après les vacances de Noël	51 €
Cotisation après les vacances de Février	36 €
Cotisation après les vacances de Pâques	19 €

> Jeudi 27 mars 2025,



Visite du familistère de Guise

De 12h30 à 18h30

Départ du centre : 12h30



Au programme : Visite du familistère de Guise durant l'après-midi



> Jeudi 26 juin 2025,

Sortie à L' Auberge de Poteaupré à Chimay de 11h15 à 15h00

Départ du centre : 11h15



Au programme : sortie restaurant à l'auberge de Poteaupré à Chimay





Sorties trimestrielles

Une sortie
par trimestre



Le centre SocioCultuel vous propose des sorties trimestrielles à thématiques :

> **Mercredi 20 novembre 2024,**

Marché de Couvin le Matin
Restaurant à Couvin
Shopping à la zone commerciale

de 09h00 à 16h30
Départ du centre : 11h15

Au programme : Restauration dans la zone commerciale de Couvin & shopping.



Scrabble

Le club scrabble reprendra son activité le
jeudi 12 Septembre 2024

Nous nous retrouverons tous les jeudis (hors vacances scolaires) de 14h00 à 17h00
Cette activité est ouverte à tous : jeunes seniors, seniors, débutants ou confirmés.

Référente de l'atelier : Mme Barthelemy Liliane



Cotisation
annuelle :
15 €

Gratuit

Séniors connectés

Envie de découvrir le numérique ?
Ce qu'est une tablette ? Ce que l'on peut faire avec ?

Le centre SocioCultuel vous propose de vous mettre à disposition une tablette numérique ainsi que sa connexion Internet à votre domicile pour une période de deux mois.

Un accompagnement dans son utilisation vous sera proposé.

Possibilité d'accompagnement sur d'autres supports !





Atelier Théâtre

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

Animé par un professionnel

THEATRE

Un mardi matin par mois
De 9h30 à 11h00
Au centre social



Pour plus de détails sur le calendrier et les tarifs, veuillez nous contacter.

Loisirs créatifs



Le centre Socioculturel vous propose de participer à ses ateliers thématiques de loisirs créatifs.
1 Lundi par mois, de 13h30 à 16h30 au centre social.

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

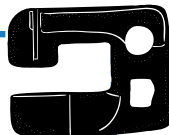
Ce trimestre, nous vous proposons la réalisation d'un calendrier de l'avant original

Accompagnés par Francine Noiret

- > Lundi 23 Septembre > Lundi 04 Novembre
- > Lundi 14 Octobre > Lundi 18 Novembre

5 €

Art du Fil

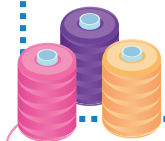


Tous les lundi (hors vacances scolaires) à partir du 09 Septembre 2024 de 13h30 à 17h00 au centre

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

Venez réaliser divers objets tels que des sacs à doudou, des sorties de bain bébé, des sacs, des torchons, des Vanity...



Gratuit



Course alimentaire en minibus

Un mardi toutes les deux semaines de 9h00 à 12h00 à partir du 10 Septembre 2024

- Passage à domicile en mini-bus pour aller vous chercher
- En collectif : nous vous accompagnerons afin d'effectuer vos courses
- Au retour, nous vous viendrons en aide pour décharger vos courses du bus à votre domicile

Coût : 30 €
Pour l'année

