

# ATELIERS D'ÉCHANGES DE SAVOIRS

ANIMÉS PAR DES BÉNÉVOLES OU DES INTERVENANTS

## INFORMATIQUE

26 €  
l'année

Vous avez déjà expérimenté l'outil informatique mais vous aimeriez aller plus loin...  
Vous souhaiteriez être plus à l'aise avec l'ordinateur...  
Alors ... l'atelier informatique est fait pour vous !

Réunion d'information le mardi 8 octobre 2024  
à 14h30

## DOIGTS AGILES PAPILLES GOURMANDES

26 €  
l'année

Un atelier pour partager un agréable moment autour de la cuisine, du bricolage. Des savoir-faire partagés.

Tous les lundis de 10h à 12h  
Reprise le 16 septembre 2024

## ATELIER CUISINE

51 €  
l'année

Venez partager vos connaissances culinaires autour d'une recette et la préparer avec plaisir et convivialité !

Lundi toutes les 3 semaines de 14h à 16h  
Reprise le 16 septembre 2024

Apportez votre contenant

## VANNERIE

36 €  
l'année

Dans une ambiance conviviale, venez découvrir le travail du rotin et de l'osier.

Tous les mardis de 14h à 17h  
Reprise le 17 septembre 2024

+ coût du rotin en fonction de votre réalisation

## CAFÉ, TRICOT, BRODERIE...

11 €  
l'année

Vous souhaitez rencontrer d'autres personnes, vous enrichir de l'expérience des autres en découvrant d'autres techniques, alors venez partager un moment convivial !

Tous les vendredis de 14h à 16h30  
Reprise le 6 septembre 2024

## ART FLORAL AVEC LA MALLE A IDÉES

30 €  
la séance

Dans une ambiance chaleureuse, venez concevoir vous-même vos bouquets de fleurs ou vos compositions.  
4 rencontres sur l'année, une par saison.  
Apportez votre matériel.

Jeudi de 9h30 à 11h45  
17 octobre, 19 décembre 2024, 17 avril et 19 juin 2025

Inscription obligatoire une semaine avant la séance.

## MARQUETERIE

6 €  
l'année

Venez découvrir les techniques de la marqueterie : décors réalisés avec des placages découpés suivant un dessin et collés sur un support comme un tableau, une boîte ou un meuble.

Tous les lundis de 14h15 à 17h  
Reprise le 9 septembre 2024

+ coût du bois

## ATELIER JARDIN

Adhésion

Cet atelier est une occasion rêvée de mettre les mains dans la terre et partager des savoirs et des conseils.  
Nous jardinons bien sûr : désherbage, semis, plantation, arrosage et même cueillette en fonction de la saison !

Mercredi tous les 15 jours de 14h30 à 17h  
+ un mardi par mois (selon planning)  
1<sup>ère</sup> séance le 4 septembre 2024

## ATELIER COUTURE

6 €  
l'année

Venez réaliser vos projets, sous l'œil expert de bénévoles passionnées, qui vous partageront leurs conseils ! Chacun va à son rythme dans la fabrication et dans son apprentissage. Apportez votre machine.

Jeudi tous les 15 jours de 14h à 17h  
1<sup>ère</sup> séance le 12 septembre 2024

## ATELIER COUTURE AVEC MAN'ZELLE MARIE

26 €  
la séance

Rejoignez l'univers de Gabrielle Didier, entre bobines de fil, aiguilles et ciseaux pour des séances de 2h30.  
A votre aiguille, prêt, cousez !  
Apportez votre machine.

Jeudi tous les 2 mois de 14h à 16h30  
3 octobre, 12 décembre 2024, 13 février, 10 avril et 12 juin 2025

Inscription obligatoire une semaine avant la séance.

## TAC TIK

1 €  
la séance

Rejoignez le groupe pour jouer en toute convivialité.  
Apportez votre jeu.

4<sup>ème</sup> lundi du mois de 14h15 à 17h30  
Reprise le 23 septembre 2024

## AU DELA DES MOTS

10 €  
l'année

Vous souhaitez apprendre ou réapprendre le français oral ou écrit ? Les bénévoles vous proposent des séances pour adultes sous forme de cours adaptés, individuels ou collectifs.

## QI GONG

156 €  
l'année

Le Qi Gong est une «gymnastique énergétique », en lien avec la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il se pratique en réalisant des mouvements doux, en harmonie avec la respiration. Cette discipline est accessible à tous. Elle favorise la souplesse, la détente du corps et de l'esprit, facilite la concentration... Chaque séance se termine par un temps de relaxation.

**Les mardis de 9h30 à 10h45 à Brétignolles**

*Reprise le 17 septembre 2024*

**Les mercredis de 18h30 à 19h45 à Cerizay**

*Reprise le 18 septembre 2024*

6,50 € le ticket

## ATELIER PEINTURE

36 €  
la séance

Venez découvrir et explorer de nouvelles techniques Pour débutants et initiés – animé par Claire Colonier, Apportez votre matériel et pique-nique.

**Le samedi de 10h à 15h30**

*5 octobre, 9 novembre, 7 décembre 2024,*

*11 janvier 2025, 8 février, 15 mars et 5 avril 2025*

*26 € la demi-journée (10h-12h ou 13h30-15h30)*

*Inscription obligatoire une semaine avant la séance.*

## LA MINE HEUREUSE

58 €  
l'année

Rejoins l'atelier d'écriture pour composer des histoires. Un lieu de créativité, de partage et de convivialité. Dans un cadre bienveillant, animé par Isabelle DEVAUD.

**1 jeudi par mois de 20h à 22h**

*Reprise le 26 septembre 2024 à la Bibliothèque de Cerizay*

## COCCINELLE DEMOISELLE

40 €  
l'année

Atelier chants pour débutants ou initiés, vous pourrez découvrir et chanter des chansons pour enfants, avec le soutien d'une professionnelle. Moment convivial une fois par mois dans un des quatre Centres socioculturels du Bocage (Cerizay, Nueil les Aubiers, Bressuire ou Mauléon).

**Un mercredi par mois de 20h30 à 22h30**

*Reprise : nous contacter*

*Covoiturage organisé*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

160 €  
l'année

Intervention réalisée par l'Ecole Découverte Sports Bocage, activité de gym adaptée au besoin et bien-être des personnes présentes. Elle permet d'améliorer la qualité de vie, de créer du lien social et de prévenir des risques liés à la santé.

**Tous les mercredis de 9h15 à 10h15**

*Reprise le 11 septembre 2024*

20 € par mois / 55 € le trimestre

## ATELIER THÉÂTRE

**Révélez-vous !**

L'atelier théâtre est animé par Dominique Sandreschi, directrice artistique de la compagnie du Pont Blanc.

Adultes et jeunes à partir de 16 ans.

*Activité du Théâtre du Bocage en partenariat avec le CSC.*

*160€/an, pas d'obligation d'adhésion au CSC.*

**Tous les lundis de 18h30 à 20h30**

*Reprise le 30 septembre 2024*



RÉSIDENCE DU BOGAGE

9 Rue du Pas des Pierres – 79140 CERIZAY

Tél : 05 49 80 57 63 – [contact@cerizeen.csc79.org](mailto:contact@cerizeen.csc79.org)

[www.cerizeen.csc79.org](http://www.cerizeen.csc79.org)



17 activités à découvrir

# ATELIERS ADULTES

**PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2024 À JUIN 2025**

ADHÉSION OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION

10€ INDIVIDUELLE ET 15€ FAMILIALE (Valable de septembre 2024 à août 2025)