



CENTRE SOCIOCULTUREL

*Paul Gauguin*

ALENÇON



# Sommaire

1	ÉDITORIAL   LE MOT DE LA PRÉSIDENTE .....	2
2	INFORMATIONS PRATIQUES .....	3
3	TRAMPOLINE : UN LIEU ACCUEIL PARENTS & ENFANTS .....	5
4	NOS ATELIERS PETITE ENFANCE .....	6
5	LE CENTRE DE LOISIRS .....	8
6	L'ESPACE JEUNES .....	10
7	LES ATELIERS POUR ENFANTS .....	11
8	LES ATELIERS PARENTS-ENFANTS .....	13
9	LES ATELIERS ADULTES .....	15
10	TEMPS FORTS .....	20

## ► 1. *Éditorial*

### LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

#### LE CENTRE SOCIOCULTUREL PAUL GAUGUIN FAIT SA RENTRÉE !

Nous avons traversé une période de changement et c'est tous ensemble que nous allons continuer à écrire l'histoire de notre centre. Si nous n'avions qu'un seul souhait il serait d'œuvrer pour le bien être des habitants. Nous avons à cœur d'être intergénérationnel et ouvert aux différentes cultures. Afin de répondre à vos attentes nous élargissons le choix de nos ateliers.

Une grande nouveauté pour cette saison 2018-2019 avec de nombreux ateliers parents-enfants ainsi que diverses activités le samedi. Nous souhaitons que cette programmation vous ravira. LAISSEZ VOUS TENTER ET VENEZ NOMBREUX NOUS REJOINDRE. Bonne rentrée à toutes et tous.

**Madame la Présidente**  
Catherine Marozic

## ► 2. Informations pratiques

### COORDONNÉES

#### **CENTRE SOCIOCULTUREL PAUL GAUGUIN**

Maison des Initiatives Citoyennes (MIC)

Place de la Paix

61000 Alençon

**Téléphone** : 02 14 17 17 77

**Mail** : [contact.csgauguin@gmail.com](mailto:contact.csgauguin@gmail.com)

**Site web** : [www.cspaulgauguin.fr](http://www.cspaulgauguin.fr) (*Lancement prévu fin septembre 2018*)

*Notre Accueil est ouvert au public du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h*

### MODES DE PAIEMENTS

Nos tarifications sont définies sur les quotients familiaux.

Nous acceptons les Tickets Loisirs CAF, les bons MSA, les espèces et les chèques bancaires. Possibilité de paiements échelonnés pour faciliter votre budget

### ADHÉSION

Mis à part certaines activités, l'accès à nos animations nécessite de souscrire à l'adhésion de l'association (*valable une année civile quelle que soit la date de souscription*) pour un montant de 2 euros pour une seule personne (*adhésion individuelle*) ou pour un montant de 6 euros pour tous les membres d'une même famille (*adhésion familiale*).

---

*L'association Paul Gauguin est à but non lucratif, non assujettie à la TVA et relevant de la loi 1901. Elle est agréée Centre Social par les services de la Caisse d'Allocations Familiales de l'Orne (CAF 61)*



## UNE ÉQUIPE SALARIÉE À VOTRE SERVICE

### ACCUEIL

Madame DROUYAU Evelyne

> [contact.csgauguin@gmail.com](mailto:contact.csgauguin@gmail.com)

### ADMINISTRATIF

Madame GUET Patricia

> [pguet.csgauguin@gmail.com](mailto:pguet.csgauguin@gmail.com)

### DIRECTION

Monsieur DESPRES Nicolas

> [ndespres.csgauguin@gmail.com](mailto:ndespres.csgauguin@gmail.com)

### COORDINATRICE

#### RÉFÉRENTE FAMILLE

Madame POUVALOUE Laetitia

> [lpouvaloue.csgauguin@gmail.com](mailto:lpouvaloue.csgauguin@gmail.com)

### COORDINATEUR

#### ENFANCE - JEUNESSE

Monsieur HOUILLOT Grégory

> [ghouillot.csgauguin@gmail.com](mailto:ghouillot.csgauguin@gmail.com)

### TRAMPOLINE

LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS (LAEP)

Madame LEBRETON Stéphanie

> [slebreton.csgauguin@gmail.com](mailto:slebreton.csgauguin@gmail.com)

Madame TASSA Zohra

> [ztassa.csgauguin@gmail.com](mailto:ztassa.csgauguin@gmail.com)

Madame DELANNOY Véronique

> [vdelannoy.csgauguin@gmail.com](mailto:vdelannoy.csgauguin@gmail.com)

### CENTRE DE LOISIRS

Madame DELANNOY Véronique

> [vdelannoy.csgauguin@gmail.com](mailto:vdelannoy.csgauguin@gmail.com)

Monsieur DENOS Alexandre

> [adenos.csgauguin@gmail.com](mailto:adenos.csgauguin@gmail.com)

### ESPACE JEUNES

Monsieur HOUILLOT Grégory

> [ghouillot.csgauguin@gmail.com](mailto:ghouillot.csgauguin@gmail.com)

### PERSONNEL D'ENTRETIEN

Madame AATIQ Fatna

### ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Madame DELANNOY Véronique

> [vdelannoy.csgauguin@gmail.com](mailto:vdelannoy.csgauguin@gmail.com)

Monsieur MEHEUST Philippe

> [pmeheust.csgauguin@gmail.com](mailto:pmeheust.csgauguin@gmail.com)

## *Les permanences de la référente famille :*

Vous recherchez des conseils, une écoute, un accompagnement spécifique : nous vous proposons des permanences hebdomadaires avec Madame POUVALOUE, référente Famille de l'association et travailleuse sociale de formation.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec elle les mercredis matin et vendredi après-midi. Vous pouvez également lui adresser un mail pour lui exposer l'objet ou le but de votre démarche.

Ce service est gratuit.



### ► 3. *Trampoline, un lieu accueil enfants & parents*

**Trampoline est un espace convivial destiné aux enfants, de la naissance à l'entrée au CP, et aux parents ou adultes référents, ainsi qu'aux grands-parents.**

C'est l'occasion d'aborder la parentalité et diverses questions de parents.

C'est un lieu anonyme et gratuit qui ne nécessite pas l'adhésion à l'association : chacun est libre de venir sur ce lieu d'accueil, de partage et d'écoute, au rythme et à la fréquence

lui convenant. Deux accueillantes sont présentes et à votre écoute à chaque fois.

> **QUAND** : le lieu est ouvert les mardis, mercredis et vendredis de 14h à 17h30 et les jeudis de 9h00 à 12h00

> **TARIFICATION** : gratuit



## ► 4. Nos Ateliers petite enfance

### ÉVEIL MUSICAL

« LES RENCONTRES MUSICALES »  
AVEC EVA KOVIC  
(CIE L'ARSENAL D'APPARITIONS)

Chansons, comptines, jeux de doigts,  
manipulation d'objets sonores et sensoriels,  
improvisation libre ou exploration guidée.

#### > QUAND :

Séance mensuelle  
de 10h à 11h  
Octobre, Novembre

#### > 1<sup>ER</sup> ATELIER :

Mardi 9 Octobre 2018 à 10h

#### > TARIFICATION :

Gratuit

### CONTES

« L'ATELIER DES HISTOIRES »  
AVEC BENOÎT CHOQUART  
(CIE MUSICONTE)

Découvrir des histoires, en créer,  
rencontrer différentes cultures,  
développer l'imaginaire...

#### > QUAND :

Séance mensuelle  
de 9h30 à 10h30  
Octobre, Novembre, Décembre

#### > 1<sup>ER</sup> ATELIER :

Mercredi 3 Octobre 2018 à 9h30

#### > TARIFICATION :

Gratuit



## BALADES CONTÉES

« L'ATELIER DES HISTOIRES »  
**AVEC BENOÎT CHOQUART**  
(CIE MUSICONTE)

Durant les petites vacances scolaires, nous vous proposerons des balades contées qui nous permettront de découvrir des lieux « au fil des mots ».  
Nous vous ferons découvrir le thème des sorcières à travers une balade en forêt.

### > QUAND :

Vacances de la Toussaint  
Date définie début Octobre

### > TARIFICATION :

Une participation financière pourra être demandée pour le transport.

## LE CAFÉ DES PARENTS

**ANIMÉ PAR LAETITIA POUVALOUE**

Parents, grands parents et futurs parents : venez vous retrouver dans un espace convivial, propice à l'écoute et aux échanges, en buvant un thé ou un café. Partagez vos expériences, découvrir des informations pour mieux vivre la relation « parents-enfants ».

### > QUAND :

Tous les lundis en période scolaire  
De 8h45 à 10h45

### > TARIFICATION :

Gratuit

## LIRE EN FAMILLE

**ANIMÉ PAR L'ASSOCIATION**  
« LIRE ET FAIRE LIRE »

Pour des enfants de 6 mois à 4 ans, accompagnés d'un parent et /ou grands-parents. Lire ensemble, voyager, imaginer, découvrir les mots et leur « musique », aborder le monde et différentes cultures, échanger et partager dans un cadre convivial favorable aux apprentissages

### > QUAND :

Tous les jeudis  
De 15h à 15h45

### > TARIFICATION :

Gratuit



## ► 5. Le Centre de Loisirs

### EN PÉRIODE SCOLAIRE

Ouverture les Mercredis de 7h30 à 12h et de 13h30 à 18h à partir du mercredi 5 septembre 2018. Un service de restauration collective sera proposé (*sous réserve de modification*)

### EN PÉRIODE DE VACANCES SCOLAIRES

Ouverture l'intégralité des vacances de la Toussaint et de Noël, de 7h30 à 18h  
Un service de restauration collective sera proposé (*sous réserve de modification*)

### POUR QUI

Pour des enfants âgés de 3 à 17 ans à travers une pédagogie différenciée (*par tranches d'âges et avec des passerelles éducatives*) et des animations adaptées, pour un développement et un épanouissement individuel et collectif.

### LES PROJETS À VENIR DÈS LA RENTRÉE SEPTEMBRE 2018

#### PROJET AUTOUR DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

- Projet « Jardin potager » en partenariat avec la régie de quartier
- Ateliers recyclerie créative en partenariat l'association des « Courts circuits »

#### DES PROJETS ARTISTIQUES

Dans le cadre de l'Appel à projet « **la culture s'anime en Normandie 2018** » nous proposerons aux enfants des ateliers réguliers sur l'année scolaire 2018-2019 avec :

- la Scène Nationale 61 à travers le projet « **Regards croisés sur mon quartier** » qui permettra aux enfants de travailler sur leurs sensibilités et visions du territoire. Au programme : photographies, vidéos, traitement et montage, réalisations et créations....
- la Scène des Musiques Actuelles et Amplifiées d'Alençon, la Luciole, dans le cadre d'un projet intitulé « **Musique Maestro, sur la route des sons** ». Ce projet a pour objectif de sensibiliser les enfants aux sons qui composent leur quotidien, à la musique et sonorités tout en permettant la captation (*enregistrements*) de sons, ainsi que la création d'instruments à partir d'objets de récupération.

À ces projets se rajouteront des ateliers spécifiques et la découverte de spectacles :

- « Ben et Luc » : danse

Le mercredi 10 octobre 2018, ateliers proposés aux enfants de 14h30 à 16h30, deux artistes pour 16 enfants maxi de 8 à 11 ans.

Le Jeudi 11 Octobre 2018 : spectacle à la Scène Nationale 61 à 20h30.

## LA TARIFICATION DU CENTRE DE LOISIRS

	Quotients de 0 à 400		Quotients de 400 à 800		Quotients de 800 à 1000		Quotients 1000 et au-delà	
	CUA	Hors CUA	CUA	Hors CUA	CUA	Hors CUA	CUA	Hors CUA
Domicile des familles								
Demi-journée Matinée Ou Après-midi	1,8	3,5	2,5	4,5	3,5	5,5	5	6,6
Journée avec Repas	5,5	7,5	6,5	8,5	7,5	9,5	9	11
Journée sans Repas	4	6	5	7	6	8	7	9

CUA : Communauté Urbaine d'Alençon

## TARIFICATIONS SPÉCIALES

- Forfait semaine avec repas (*lors des vacances scolaires*) : - 10%
- Dégressivité pour les fratries : - 10% à partir du 2<sup>nd</sup> enfant, -15% à partir du 3<sup>ème</sup> enfant et -20% à partir du 4<sup>ème</sup> enfant

## ► 6. L'Espace Jeunes

Il s'agit d'un espace d'animation dédié aux jeunes âgés de 11 ans à 17 ans où ils peuvent se retrouver, échanger, partager et proposer des projets, après les cours en semaine, le samedi et lors des vacances scolaires.

L'adhésion à l'association Paul Gauguin est nécessaire ainsi que le respect au règlement intérieur. L'Espace jeunes est animé par des animateurs professionnels qui assurent l'accueil du public et leur encadrement.

### OUVERTURES

#### LORS DES PÉRIODES SCOLAIRES :

- Les mardis, jeudis et vendredis de 16h30 à 19h30
- Certains samedis de 14h à 18h
- Certaines soirées

#### LORS DES VACANCES SCOLAIRES :

- Créneaux en cours de définition
- Certaines soirées

Des sorties seront également proposées en complément de ces horaires.

### OPÉRATION JOBS VACANCES

Sur chaque période scolaire l'opération « Jobs Vacances » donne la possibilité aux jeunes âgés de 16 à 25 ans, issus du quartier de Perseigne, de travailler et de s'investir durant deux semaines. Ils sont accompagnés par un professionnel travaillant auprès du bailleur «Sagim-Logis Familial», partenaire privilégié de ce projet.

#### LES OBJECTIFS PRINCIPAUX SONT :

- Favoriser une première expérience professionnelle
- Implémenter les jeunes sur le développement social de leur quartier

Pour postuler à cette opération, les candidats devront déposer un Curriculum Vitae (CV) et une lettre de motivation auprès du Coordinateur Enfance-Jeunesse de notre association, Monsieur HOUILLLOT. Ce dernier organisera ensuite un entretien avec les candidats afin de pouvoir assurer leur recrutement, dans la mesure où les critères de sélections seront respectés.

*Pour plus de renseignements, n'hésitez pas, dès à présent à contacter par mail notre Coordinateur Enfance-Jeunesse : [ghouillot.csgauguin@gmail.com](mailto:ghouillot.csgauguin@gmail.com)*

## ► 7. Les Ateliers pour Enfants

### CAPOEIRA

#### AVEC L'ASSOCIATION « RACINART'MONIE »

Venez découvrir l'art de la Capoeira dans son ensemble, de la technique aux instruments, en passant par les chants et l'histoire. À ne pas oublier : un certificat médical et un vêtement de sport vous seront demandés

#### > QUAND :

Les Samedis de 16h à 18h

#### > DÉBUT DES COURS :

le Samedi 6 Octobre 2018

#### > PUBLIC :

8 à 14 ans

#### > TARIFICATION :

Selon quotient familial  
(voir tableau ci-dessous)

Quotients de 0 à 200	Quotients de 200 à 400	Quotients 400 à 600	Quotients 600 à 800	Quotients 800 à 1000	Quotients 1000 à 1200	Quotients 1200 et au-delà
30	45	60	75	90	105	120

Les prix sont en euros et valables pour 1 abonnement d'environ 30 à 32 cours ou séances l'année entre octobre 2018 et juin 2019 pour un enfant.

### ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Nous vous proposons des ateliers hebdomadaires visant à offrir, aux côtés de l'école, l'appui et les ressources dont vos enfants peuvent avoir besoin pour réussir à l'école. Ces ateliers nécessitent une implication d'au moins un des parents, pour des temps de suivi et des projets à construire avec vos enfants.

#### > QUAND :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi  
De 16h30 à 18h30

#### > DÉBUT DES ATELIERS :

Lundi 1<sup>er</sup> Octobre 2018

#### > PUBLIC :

Élèves en école primaire ou collège

#### > TARIFICATION :

Gratuit (adhésion à l'association Paul Gauguin obligatoire)

## AIDE AUX DEVOIRS

## ET COURS INDIVIDUALISÉS

### AVEC L'ASSOCIATION

#### « LES JARDINS DE L'ENFANCE »

Fondée en 2012, « Les jardins de L'enfant » est une association qui vise à améliorer les conditions de vie des enfants. Elle a pour but de soutenir et développer toutes actions entreprises en faveur des enfants. Partenaire du Centre Socioculturel Paul Gauguin, cette association proposera des activités « Aide aux Devoirs » / « Aide aux leçons » pour des enfants scolarisés en Collège ou Lycée.

#### > QUAND :

Les Samedis de 10h à 12h pour le soutien scolaire et de 8h à 12h pour des sessions de cours individuels ou collectifs (*sur demande*)

#### > DÉBUT DES COURS :

Courant Septembre 2018  
(*renseignements auprès de notre accueil*)

#### > PUBLIC :

Collégiens et lycéens

#### > TARIFICATION :

Gratuit

## STAGE DANSE / HIP HOP

### AVEC L'ASSOCIATION

#### « MOUVEMENT HIP-HOP »

Nous vous proposons en partenariat avec l'association Mouvement Hip-Hop des stages de danse lors des vacances scolaires.

**À ne pas oublier :** un certificat médical et un vêtement adapté vous seront demandés

#### > QUAND :

- Lors des vacances de la Toussaint, un stage de 4 jours, les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 18h à 19h30 pour les 8-12 ans (*Dates en cours de définition*)

**TARIFICATION :** 8 euros par personne

- Lors des vacances de Noël, un stage de 3 jours, les mercredis, jeudis et vendredis de 18h à 19h30 pour les 8-12 ans (*Dates en cours de définition*)

**TARIFICATION :** 6 euros par personne



## ► 8. Les Ateliers Parents-Enfants

### BÉBÉ NAGEUR

Venez vivre un moment privilégié avec votre enfant en milieu aquatique en partageant de nouvelles sensations avec votre enfant par le biais de jeux aquatiques et de moments de détente qui favoriseront la motricité, la confiance et l'autonomie de l'enfant. Pour des enfants âgés de 6 mois jusqu'à 4 ans

À ne pas oublier : maillots de bain et serviettes

#### > QUAND :

les Samedis 6 Octobre,  
10 Novembre et 1<sup>er</sup> Décembre 2018

#### > HORAIRES :

De 9h30 à 12h

#### > TARIFICATION :

3 euros (coût d'une session pour 1 adulte et 1 enfant)

### PEINTURE

« FAMILL'ART »

AVEC AYSE TOPKARA

C'est l'occasion de passer un temps unique avec son enfant, de le laisser jouer avec les couleurs, les formes et créer à deux.

#### > QUAND :

les Samedis de 14h à 16h

#### > DÉBUT DES COURS :

le Samedi 6 Octobre 2018

#### > TARIFICATION :

Selon quotient familial  
(voir tableau ci-dessous)

Quotients de 0 à 200	Quotients de 200 à 400	Quotients 400 à 600	Quotients 600 à 800	Quotients 800 à 1000	Quotients 1000 à 1200	Quotients 1200 et au-delà
30	45	60	75	90	105	120

Les prix sont en euros et valables pour 1 abonnement d'environ 30 à 32 cours ou séances l'année entre octobre 2018 et juin 2019 pour un enfant. Cette tarification intègre la présence d'un enfant et d'un parent.

## DANSE MODERNE JAZZ

### AVEC CHRISTELLE BERTHELEMY

Cet atelier vous permettra de découvrir à deux (*1 parent et 1 enfant*) le plaisir de danser. Vous serez amené à « jouer », à rentrer en contact avec l'autre par le toucher, par le mouvement du corps, avec des musiques douces ou entraînantes. Nous vous proposons ainsi un véritable moment de partage et de plaisir avec votre enfant.

**À ne pas oublier :** une tenue adaptée  
(*ex : legging, t-shirt et chaussettes*)

**> QUAND :**

les Samedis de 14h à 15h30

**> DÉBUT DES COURS :**

le Samedi 6 Octobre 2018

**> PUBLIC :**

Enfants entre 4 et 8 ans

**> TARIFICATION :**

Selon quotient familial  
(voir tableau ci-dessous)

Quotients de 0 à 200	Quotients de 200 à 400	Quotients 400 à 600	Quotients 600 à 800	Quotients 800 à 1000	Quotients 1000 à 1200	Quotients 1200 et au-delà
30	45	60	75	90	105	120

Les prix sont en euros et valables pour 1 abonnement d'environ 30 à 32 cours ou séances l'année entre octobre 2018 et juin 2019 pour un enfant. Cette tarification intègre la présence d'un enfant et d'un parent.

## CUISINONS EN FAMILLE

### AVEC ZOHRA TASSA

Pour vivre avec votre enfant une expérience unique en cuisine. Vous apprendrez à confectionner des recettes adaptées à tous les goûts. Un cours alliant plaisir de partager et activité pédagogique à travers des techniques de cuisine adaptées aux enfants âgés de 6 ans jusqu'à 12 ans.

**> QUAND :**

Atelier mensuel le Mercredi  
De 9h à 12h

**> DATE DES ATELIERS :**

Les Mercredis 17 Octobre,  
28 Novembre et 12 Décembre 2018

**> PUBLIC :**

Enfants entre 6 et 12 ans

**> TARIFICATION :**

3 euros (*cout d'un atelier pour 1 adulte et 1 enfant*)

## ► 9. Les Ateliers Adultes

### SOPHROLOGIE

#### AVEC PATRICIA CHENU

Basée sur l'apprentissage d'exercices particulièrement accessibles et faciles à utiliser au quotidien, elle agit autant sur le corps en permettant de se libérer des tensions inutiles, que sur l'esprit pour une meilleure qualité de sommeil, de présence à soi, de concentration.... Faites vous faire plaisir, vous détendre et découvrir ou redécouvrir des sensations apaisantes.

**À ne pas oublier :** cette activité se déroule sous forme de 3 cycles de 8 séances entre octobre 2018 et juin 2019.

#### > QUAND :

les Mardis après-midi  
De 14h à 15h30

#### > DATES DU CYCLE 1 :

Premier atelier le Mardi 9 Octobre  
(puis 7 ateliers successifs :  
le 16 Octobre, le 6 Novembre,  
le 13 Novembre, le 20 Novembre,  
le 27 Novembre, le 4 Décembre  
et le 11 Décembre)

#### > TARIFICATION :

Selon quotient familial  
(voir tableau ci-dessous)

Quotients de 0 à 200	Quotients de 200 à 400	Quotients 400 à 600	Quotients 600 à 800	Quotients 800 à 1000	Quotients 1000 à 1200	Quotients 1200 et au-delà
30	45	60	75	90	105	120

Les prix, définis selon votre quotient familial, sont en euros et valables pour 3 cycles.  
Le prix est valable pour un seul adulte.



## SOCIOESTHETIQUE

### AVEC ALEXANDRA FOURNIER-SILLIÈRE

Pratiquer le soin des mains, du visage avec des recettes naturelles. Se maquiller, se vêtir... se sentir bien dans sa tête et dans son corps S'offrir une pause détente pour mieux repartir et se faire plaisir.

À ne pas oublier : cette activité se déroule sous forme de 3 cycles de 8 séances entre octobre 2018 et juin 2019.

#### > QUAND :

les Lundis de 9h30 à 12h

#### > DATES DU CYCLE 1 :

premier atelier le Lundi 1<sup>er</sup> Octobre  
(puis 8 ateliers successifs :  
le 8 Octobre, le 15 Octobre,  
le 5 Novembre, le 12 Novembre,  
le 19 Novembre, le 26 Novembre,  
le 3 Décembre et le 10 Décembre)

#### > TARIFICATION :

Selon quotient familial  
(voir tableau ci-dessous)

Quotients de 0 à 200	Quotients de 200 à 400	Quotients 400 à 600	Quotients 600 à 800	Quotients 800 à 1000	Quotients 1000 à 1200	Quotients 1200 et au-delà
30	45	60	75	90	105	120

Les prix, définis selon votre quotient familial, sont en euros et valables pour 3 cycles.  
Le prix est valable pour un seul adulte.

## COUTURE

### « CRÉA'MODE »

#### AVEC SOLANGE PHELIPPEAU

Vous souhaitez apprendre à coudre ou découvrir de nouvelles techniques ? S'initier à la machine à coudre ou se perfectionner ? Solange vous propose des ateliers complets qui vous permettront de créer un vêtement ou un accessoire, que vous soyez débutants ou expérimentés. Elle vous initiera également des créations à partir de matières récupérées, pour se faire plaisir « à petit prix » octobre 2018 et juin 2019.

#### > QUAND :

les Vendredis de 14h à 16h

#### > DATES DES COURS :

le Vendredi 5 Octobre 2018

#### > TARIFICATION :

Selon quotient familial  
(voir tableau ci-dessous)

Quotients de 0 à 200	Quotients de 200 à 400	Quotients 400 à 600	Quotients 600 à 800	Quotients 800 à 1000	Quotients 1000 à 1200	Quotients 1200 et au-delà
30	45	60	75	90	105	120

Les prix, définis selon votre quotient familial, sont en euros et valables pour 1 abonnement de 30 à 32 cours ou séances l'année entre octobre 2018 et juin 2019.  
Le prix est valable pour un seul adulte.

## INFORMATIQUE

### AVEC NICOLAS BARTEAU

Nicolas vous proposera des ateliers réguliers pour vous aider à utiliser votre ordinateur et utiliser différents logiciels. Il proposera également, sous forme de cycle de 5 séances, des ateliers pour vous accompagner dans l'accès aux droits et démarches administratives sur internet.

#### • INITIATION ET DÉCOUVERTE DE L'OUTIL INFORMATIQUE

Ces ateliers vous permettront d'apprendre à utiliser votre ordinateur, quelque soit votre niveau, de la manière la plus autonome possible. Le programme vous permettra d'apprendre progressivement à utiliser votre ordinateur et ses fonctions « premières », de naviguer sur Internet de manière sécurisée, de mieux gérer votre boîte mail, d'organiser et gérer vos photos, de gérer vos mots de passe ou encore, d'utiliser des logiciels libres.

#### > QUAND :

les Vendredis de 10h30 à 12h

#### > DÉBUTS DES COURS :

le Vendredi 5 Octobre 2018

#### > TARIFICATION :

Selon quotient familial  
(voir tableau ci-après)

Quotients de 0 à 200	Quotients de 200 à 400	Quotients 400 à 600	Quotients 600 à 800	Quotients 800 à 1000	Quotients 1000 à 1200	Quotients 1200 et au-delà
30	45	60	75	90	105	120

Les prix, définis selon votre quotient familial, sont en euros et valables pour 1 abonnement de 30 à 32 cours ou séances l'année entre octobre 2018 et juin 2019.  
Le prix est valable pour un seul adulte.

#### • CYCLES « DÉMARCHES ADMINISTRATIVES »

Ces ateliers collectifs vous apprendront à effectuer vos démarches administratives (impôts, CAF, sécurité sociale, banque, etc...). À la fin des 5 séances, vous maîtriserez l'usage de ces sites et vous pourrez réaliser vos démarches sur internet de manière sereine.

#### > QUAND :

les Samedis de 10h à 11h30

#### > DÉBUTS DU 1<sup>ER</sup> CYCLE :

le Samedi 6 Octobre 2018

#### > TARIFICATION :

5 euros par personne  
pour 1 cycle de 5 séances

## CUISINE

### « D'UNE RECETTE À L'AUTRE » AVEC ZOHRA TASSA

Venez cuisiner et apprendre à confectionner de bons petits plats en utilisant les produits frais et de saison sans trop dépenser. Ces ateliers mensuels vous proposeront la découverte d'ingrédients et des mélanges de saveurs, à travers des recettes issues de différents pays. Allez ensemble acheter les ingrédients nécessaires (au marché de Perseigne et à celui de la Place de la Magdeleine), découvrir les producteurs locaux puis cuisiner ensemble, de manière conviviale. Ces ateliers nous permettront d'aborder des notions d'équilibre alimentaire et de prévention santé.

#### > QUAND :

Atelier mensuel le Mardi ou le Jeudi

#### > DATES DEST ATELIERS :

le Mardi 16 octobre, le Jeudi 15 Novembre et le Mardi 11 Décembre

#### > TARIFICATION :

3 euros (*coût d'un atelier pour 1 adulte*)

## PEINTURE

### « LA BOÎTE À COULEURS » AVEC AYSÉ TOPKARA

Création et convivialité seront au coeur de ces cours de peinture pour toutes et tous, que vous soyez débutants ou initiés. Vous pourrez apprendre différentes techniques (peinture, collage, reliefs et modelage), développer votre imaginaire, mélanger les couleurs et créer plusieurs réalisations.

#### > QUAND :

les Jeudis de 9h à 12h

#### > DÉBUT DES COURS :

le Jeudi 4 Octobre 2018

#### > TARIFICATION :

Selon quotient familial  
(voir tableau ci-dessous)

Quotients de 0 à 200	Quotients de 200 à 400	Quotients 400 à 600	Quotients 600 à 800	Quotients 800 à 1000	Quotients 1000 à 1200	Quotients 1200 et au-delà
30	45	60	75	90	105	120

Les prix sont en euros et valables pour 1 abonnement d'environ 30 à 32 cours ou séances l'année entre octobre 2018 et juin 2019. Le prix est valable pour un seul adulte.

## GYMNASTIQUE DOUCE

La gymnastique douce peut venir agir comme un éveil du corps et de l'esprit et remplir un rôle pour pratiquer des gestes en conscience et en profondeur. Elle favorise ainsi une prise de conscience de soi par le corporel, par un corporel relié à l'esprit dans une seule et même globalité. Être plus près de nos sensations, utiliser notre sensibilité, nos ressentis et les relier davantage à nos actions donne un sens à nos gestes, à nos actes présents qui les nourrissent et les accordent davantage à qui nous sommes dans notre vérité et légitimité profonde. La gymnastique douce, plus qu'une technique particulière, est un état d'esprit : venez la pratiquer avec nous.

### > QUAND :

les Lundis de 15h15 à 16h15

### > DÉBUT DES COURS :

le Lundi 1<sup>er</sup> Octobre 2018

### > TARIFICATION :

3 euros (coût d'un atelier pour 1 adulte). Selon quotient familial (voir tableau ci-dessous)

Quotients de 0 à 200	Quotients de 200 à 400	Quotients 400 à 600	Quotients 600 à 800	Quotients 800 à 1000	Quotients 1000 à 1200	Quotients 1200 et au-delà
30	45	60	75	90	105	120

Les prix, définis selon votre quotient familial, sont en euros et valables pour 1 abonnement de 30 à 32 cours ou séances l'année entre octobre 2018 et juin 2019.

Le prix est valable pour un seul adulte.

## RANDONNÉE OU NATATION

### ÇA DÉPEND DE LA SAISON !

Nous vous proposerons, selon la période, des sorties pédestres ou des sessions à la piscine. Ces activités pourront vous aider à entretenir, à votre rythme, votre forme physique et être ainsi des atouts favorables pour une bonne santé, quel que soit votre âge. Plus de renseignement avant la fin du mois de septembre 2018 auprès de notre accueil quant au programme qui sera mis en œuvre.

## GROUPE D'ÉCHANGES

C'est un espace d'expression convivial qui permet de se rencontrer, de discuter en toute liberté autour d'un café, d'un thé. Le groupe d'échange se tiendra tous les lundis hors vacances scolaires de 14h à 16h.

## SORTIR

Régulièrement, nous proposerons des sorties pour « aller prendre l'air à moindre frais », seul, avec ses amis ou en famille. Ces sorties peuvent prendre des formes très variables : ballades en forêt, à la mer, découvrir un musée ou une exposition, se rendre à un spectacle... Une programmation régulière vous sera communiquée : n'hésitez pas à vous renseigner auprès de notre accueil.

## PARTIR EN VACANCES A MOINDRE COÛT

Nous organiserons des vacances familiales.

Il s'agira de permettre à des familles qui n'ont pas accès aux vacances de partir en séjour. Il s'agit d'un projet de famille : chacun construit son propre projet avec un programme d'activités et de visites adaptées à ses goûts.

Pour plus de renseignements, merci de contacter Madame POUVALOUE, référente Famille : elle vous proposera un rendez-vous pour étudier votre dossier et vous accompagner.

## ► 10. Temps forts

### CONFÉRENCES

#### CONFÉRENCE POUR LES PARENTS :

#### Les jeunes, internet et les mondes virtuels : quel impact ?

Animée par Stéphane Bloquaux

*(Docteur en Science de l'Information et de la Communication)*

La révolution multimédia nous interpelle, nous choque, nous passionne, aussi dangereuse qu'attractive. Adultes, parents et éducateurs, nous nous devons d'être informés sur les usages d'Internet, sur ses enjeux mais aussi ses limites et dangers. N'est-il pas alors nécessaire de tenter de mieux comprendre ces outils et réseaux numériques qui nous entourent, pour apprendre à contrôler ces nouvelles technologies capables d'offrir à nos enfants le meilleur...comme le pire ? Plus largement nous poserons la délicate question de « l'éducation au virtuel ».

Attention : cette conférence est destinée aux parents uniquement

*(interdit aux moins de 18 ans)*

> **QUAND** : le Mercredi 3 Octobre 2018 à 18h00

> **OÙ** : Salle de la Paix à Alençon

> **TARIFICATION** : Gratuit

## OSNI

### PAR MONSIEUR BARNABE

Edmond est machiniste depuis vingt ans. Sa machine, il la connaît sur le bout des doigts. Une complicité forte s'est installée entre lui et elle. Parfois l'ennui, parfois la colère (lorsque la machine refuse de fonctionner), mais aussi la joie et la satisfaction du travail bien fait rythment ses séances de travail. Car c'est bien de travail qu'il s'agit ; tous les jours, au même endroit et de la même manière, il vient fabriquer « l'objet ». M. Barnabé, vous propose dans ce spectacle théâtral et musical, un subtil mariage entre le son, la lumière, la poésie et le rêve...

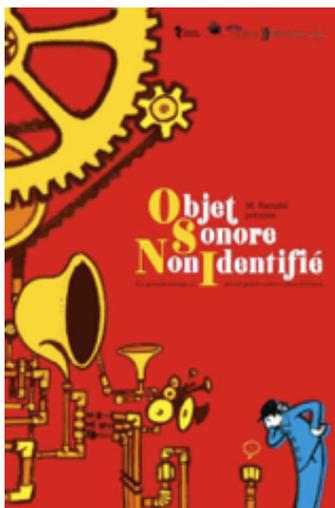
Pour tous les publics, à partir de 6 mois

> **QUAND** : le Mercredi 10 octobre 2018

Une séance à 17h et une séance à 18h

> **OÙ** : Salle de la Paix à Alençon

> **TARIFICATION** : 2 euros par personne



## LE MONTREUR DE MONSTRES

### PAR LA CIE DU BOUT DU TOIT

Un humain, dresseur-musicien, devant les enfants. Un monstre projeté en ombre chinoise sur un piano écran. L'humain se veut dompteur mais le monstre n'est pas toujours d'accord. Qui est le monstre ? Celui qui ordonne ? Celui qui obéit ? Ou bien ceux qui regardent sans rien dire... ?

Pour tous les publics, à partir de 3 ans

> **QUAND** : le Samedi 22 décembre 2018 à 14h

Une séance à 17h et une séance à 18h

> **OÙ** : Salle de la Paix à Alençon

> **TARIFICATION** : 2 euros par personne



L'ÉQUIPE DU CENTRE

# *Paul Gauguin*

est heureuse de vous retrouver  
très vite !





CENTRE SOCIOCULTUREL  
*Paul Gauguin*  
ALENÇON



**cget** Commissariat général à l'égalité des territoires

**Sagim** 



**Logis familial**   
Groupe ActionLogement



**LA LUCIOLE**  
Centre de ressources littéraires - Actions 1989

**algarin**  
la Redingote

**Musee CONTE**

**Les Jardins de l'Éfance**  
association loi 1901



**OL** L'arsenal d'apparitions  
THÉÂTRES CHANTÉS

**scène nationale**  
Alençon - Paris - Montargis **61**



PRÉFÈTE  
DE L'ORNE

**Malaf**  
de l'Orne / 61



**L'ORNE**  
Conseil départemental

Ville et  
Communauté  
Urbaine  
**d'Alençon**

**ALLEGATIONS FAMILIALES**  
Caf  
de l'Orne