**SAISON 2022/2023** 

# CENTRE SOCIAL ET D'ANIMATIONS DE BEUTRE



## ÉDITO de la Présidente

Encouragés par l'arrivée du printemps et la reprise de nos animations sans contraintes sanitaires, nous avons travaillé collectivement pour vous proposer cette plaquette de rentrée 2022/2023.

La rédaction de cet édito, sera l'une de mes dernières communications au Centre Social et d'Animations de Beutre, puisque j'aurai terminé mon mandat de présidente à l'issue de l'Assemblée Générale de juin 2022.

La mise en œuvre du nouveau projet social, l'arrivée de nouveaux salariés dans l'équipe du Centre Social, le changement de présidence, l'arrivée de nouveaux habitants dans le quartier, créent une dynamique qui rejaillit sur tous les acteurs qui œuvrent au sein de l'association (salariés, administrateurs, bénévoles et habitants).

L'équipe des animateurs et les intervenants vous attendent dès la rentrée pour de nouvelles activités (yoga, dessin pour les adolescents...). Vos enfants et vos jeunes seront accueillis pour des sorties les mercredis et sur les vacances et dans le cadre de l'accompagnement à la scolarité, en appui de bénévoles.

Après le confinement et ses silences, voici le « Thé/Café Papote » qui réunit des habitants une fois par mois pour parler, jouer, organiser des sorties, goûter les pâtisseries des plus talentueux et échanger leurs recettes, permettre à des plus anciens de sortir de leur isolement, créer de l'entraide. Merci à Aurélie pour cette initiative qui rencontre un vrai succès.

Le collectif familles quant à lui, réunit la référente familles et des bénévoles pour construire des programmes de sorties familiales ou d'animations collectives pour les habitants du quartier. Il propose un atelier cuisine, un atelier de fabrication de produits naturels, organise les événements de déstockage de la friperie, des vide-greniers et des marchés en fin d'année.

Ce sont les habitants qui construisent le Centre Social qui leur ressemble. Faites-nous part de vos suggestions et de vos envies. Venez proposer et participer à un projet ou une activité de façon ponctuelle, nous serons heureux de vous accueillir dans la ruche des idées.

Contribuez à faire de ce Centre le cœur du quartier!

Il me reste enfin à vous remercier pour tout ce que vous m'avez apporté durant ces six années de présidence, car si je pensais donner de mon temps, le constat est que j'ai davantage reçu de tous.

Myriam BAUDRY

#### **QUI SOMMES-NOUS?**

Le centre social existe depuis plus de 50 ans et s'est installé depuis 2001 dans un ancien supermarché. Son projet est soutenu historiquement par la Ville de Mérignac et la Caisse d'Allocations Familiales ainsi que par le département de la Gironde. L'association fait partie d'une UES (Unité Economique et Sociale) regroupant 15 structures en Gironde. Plusieurs faits marquants de l'association ont jalonné son histoire. Les plus récents sont la signature d'une convention regroupant les dix associations d'animations de quartier de Mérignac en 2013, la nouvelle désignation de la Maison de quartier en Maison Des Habitants ainsi que l'ouverture d'un Espace jeunes en 2018.

Le centre social est un agitateur du vivre ensemble au quotidien. Il fonde son utilité sociale en étant :

- Créateur de lien social - Facilitateur du faire société - Initiateur de citoyenneté - Révélateur de talents

#### **POURQUOI ADHÉRER?**

L'adhésion individuelle ou familiale couvre l'année de septembre à août, elle vous permet :

- de pratiquer les activités proposées par le centre social.
- de manifester votre adhésion au projet du centre social.
- de signifier votre accord aux valeurs fondatrices des centres sociaux : Solidarité, Démocratie, Epanouissement personnel et Dignité humaine.
- d'agir en participant aux décisions associatives.

Adhésion individuelle (plus de 16 ans)	12€
Adhésion individuelle adulte + 1 enfant (moins de 16 ans)	12€
Adhésion familiale (4 personnes et plus)	39€
Don à l'association (déductible des impôts à hauteur de 66%)	Montant de choix

#### **DEVENIR BÉNÉVOLE**

Le centre social et d'animations de Beutre ne pourrait pas vous accueillir sans l'implication de tous ses bénévoles dans différentes activités ainsi que dans nos manifestations de quartier ou encore dans la gestion de l'association.

Vous avez du temps et des talents à partager...

Venez rejoindre l'équipe de bénévoles!

Plus de renseignement à l'accueil du Centre Social ou au 05 56 34 02 68.

## L'ÉQUIPE DES BÉNÉVOLES ET DES PROFESSIONNELS





### L'ÉQUIPE SALARIÉE

BONHOMME Béatrice DELPECH Aurélie DENIS Saleha FOUDAD Sarra GIQUELLO Stéphane HACHARD Muriel SUHASTE Clément YAPMIS Hatice Secrétaire comptable
Secrétaire d'accueil
Référente familles
Animatrice enfance
Directeur
Intervenante d'animation
Animateur jeunesse
Agent d'entretien

#### **QUELQUES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**



#### LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

**BERTHIER Christine** 

**FORY Chrystel** 

**GARNIER Isabelle** 

**ARNAL Joëlle** 

**ALBA Jocelyne** 

**GAUBERT Bernard** 

**PEYROUTAS Françoise** 

**BERTHIER Éric** 

**POUSSIN JEAN-MARIE** 

**GAUDIERE Gervais** 

**JOLY Pascale** 

**Présidente** 

Vice-Présidente

Trésorière

Trésorière-Adiointe

Secrétaire

Secrétaire adjoint

Membre adhérente

Membre adhérent

Membre adhérente

Membre associé

Membre associé

# ENFANCE 6/10 ans Scolarité/Loisirs



#### ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

L'équipe d'encadrement est composée d'animateurs professionnels et de bénévoles. Elle travaille en complémentarité de l'école et en lien avec l'équipe d'enseignants. Les objectifs de cet accompagnement sont :

- > Favoriser les relations enfants, parents, animateurs et institutions scolaires.
- > Accompagner les familles à faire face au travail scolaire de leur enfant.
- > Encourager l'autonomie des écoliers et l'envie d'y arriver par la responsabilisation, la rigueur de travail et l'accompagnement pour aller au bout de l'effort.

#### **ENFANTS DU PRIMAIRE**

Mardi et Jeudi de 15h45 à 17h15 et de 17h15 à 18h30.

De 15h45 à 17h15 : ateliers culturels, artistiques et sportifs avec pour objectif de favoriser l'épanouissement des enfants et d'augmenter leur chance de réussite.

De 17h15 à 18h30 : aide méthodologique pour permettre aux enfants de mieux s'organiser et ainsi devenir autonomes.

#### ACCUEIL DU VENDREDI

De 15h45 à 18h30, accueil des enfants comprenant un temps de goûter équilibré, une activité culturelle, artistique ou sportive, au centre social ou en extérieur.

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Accompagnement à la scolarité	28€	31€	35€	39€	44 €	49€	56€

#### ATTENTION pour bénéficier de l'accompagnement à la scolarité :

- Votre enfant doit obligatoirement être inscrit sur un créneau d'atelier et un créneau d'aide méthodologique;
- > Il rejoint un groupe d'atelier et doit s'y tenir pour toute l'année;
- Nombre de places limité à 6 groupes de 12 enfants maximum.

#### **LOISIRS ENFANTS (6/10 ans)**

Accueil de Loisirs Sans Hébergement agréé par la DDCS (Direction Départementale de la Cohésion Sociale) et la CAF (Caisse d'Allocations Familiales). Uniquement sur les vacances scolaires. Horaires en fonction des activités. Pour les vacances, nous nous adaptons à vos besoins en accueillant vos enfants dès 8h30 et jusqu'à 18h00.

#### DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE :

- Accueil des enfants inscrits à la journée à partir de 8h30 avec un petit-déjeuner préparé par l'équipe d'animateurs du Centre Social.
- > Petits jeux ou loisirs créatifs durant la matinée.
- > Repas avec un pique-nique (chaud ou froid) fourni par la famille.
- Accueil des enfants inscrits à l'activité. Les horaires d'accueil peuvent changer en fonction des activités proposées l'après-midi (Merci de les vérifier sur les programmes).
- > Départ en activité.
- De 17h00 à 18h00, un temps de jeux collectifs sera proposé aux enfants.

L'adhésion, l'inscription et le paiement des activités à l'avance auprès de la secrétaire d'accueil sont obligatoires pour participer aux activités (sous réserve de disponibilité car les places sont limitées sur certaines activités).

#### **TARIFS**

Les tarifs varient en fonction des activités proposées et du Quotient Familial, ils sont communiqués sur un programme séparé lors de chaque période de vacances.

## ENFANCE 6/10 ans Ateliers/activités



#### **ANGLAIS** avec Lorraine

#### Jeudi de 16h00 à 17h00

Intervenante de langue maternelle anglaise, Lorraine enseigne cette langue à vos enfants, d'une manière plus ludique que de simple leçon par l'intermédiaire de nombreux jeux et ateliers cuisine. ENJOY !!!



**TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Anglais enfants	90 €	102€	116€	132 €	148€	167 €	190€

#### **INITIATION BOXE avec Nizar**

#### Vendredi de 17h30 à 18h30

Votre enfant apprendra en s'amusant les techniques de la boxe en toute sécurité. Les cours passent beaucoup par le jeu : toucher son adversaire en essayant de ne pas se faire toucher, faire des esquives, des feintes, se déplacer correctement. Cette activité fait appel à l'imaginaire de l'enfant.



**TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Boxe enfants	26.€	30 €	34 €	38 €	44 €	48 €	56 €

#### **DESSIN** avec Fabrice

#### Jeudi de 16h00 à 17h30

« Dessiner... c'est simple, nous pouvons tous dessiner! » comme le dit Fabrice, professeur d'arts graphiques, mais surtout chercheur de nouvelles portes d'accès au dessin et artiste « touche à tout ». Pour les enfants, il propose des cours vulgarisés au maximum afin que chacun des participants puisse réveiller l'artiste en lui.



Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Dessin enfants	130€	150 €	170€	190 €	220€	241 €	265€

#### **GUITARE** avec Alpay

#### Mardi de 16h00 à 17h00 et de 17h00 à 17h45

Organisé en ateliers de 3 à 6 participants, l'apprentissage de la guitare s'oriente autour de plusieurs axes :

- La découverte et l'initiation pour les plus jeunes
- L'apprentissage des différentes techniques de jeu, le perfectionnement
- L'ouverture aux différents styles musicaux
- > La pratique collective, le jeu en groupe
- La préparation du concert de fin d'année. Aboutissement du travail de l'année, la soirée guitare est un temps fort et incontournable de l'activité musique. Cette rencontre permet aux familles et aux musiciens euxmêmes de découvrir et apprécier le travail de chacun, le tout dans une grande convivialité.

#### **TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Guitare enfants	125€	142€	162€	184€	206€	230€	263€

## THÉÂTRE avec Angélica Lundi de 17h00 à 18h30

Cet atelier s'appuie sur des textes d'auteurs et des techniques d'improvisations. Il permet de découvrir les possibilités de son corps, d'exprimer des sentiments à travers des personnages et de mieux maitriser l'espace.



#### **TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Théâtre enfants	91 €	101 €	113 €	128 €	142 €	161 €	183 €

#### **ZUMBA avec Muriel**

#### Mardi de 17h45 à 18h30

Idéale pour les enfants de 6 à 10 ans afin de se défouler au rythme de leurs musiques préférées, avec des mouvements et une chorégraphie adaptée à leur âge et leur morphologie.



**TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Zumba enfants	83 €	94€	107€	122€	137 €	154€	175€

# JEUNESSE 11/17 ANS Scolarité/Loisirs



#### **ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ**

L'équipe d'encadrement est composée d'animateurs professionnels et de bénévoles. Elle travaille en complémentarité avec les enseignants et les parents. Les objectifs de cet accompagnement sont de :

- > Développer l'accueil des collégiens du quartier dans le Centre.
- > Construire une véritable collaboration avec le collège en partenariat avec le Domaine de Fantaisie.
- > Favoriser les relations collégiens, parents, animateurs et institutions scolaires.

#### COLLÉGIENS

Les mardis et jeudis de 16h30 à 18h45.

Le vendredi de 15h30 à 18h30 : accueil à l'Espace Jeunes pour échanger, préparer des projets et passer ensemble un moment convivial.

#### LOISIRS JEUNES (11/17 ans)

Accueil de Loisirs Sans Hébergement agréé par la DDCS (Direction Départementale de la Cohésion Sociale) et la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) les mercredis et vacances scolaires. Horaires en fonction des activités.

Accueil le mercredi à partir de 13h00 avec un pique-nique et durant les vacances scolaires.

L'adhésion, l'inscription et le paiement des activités à l'avance auprès de la secrétaire d'accueil sont obligatoires pour participer aux activités (sous réserve de disponibilité car les places sont limitées sur certaines activités).

#### **TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Les tarifs varient en fonction des activités proposées et du Quotient Familial, ils sont communiqués sur un programme séparé lors de chaque période de vacances.

## **JEUNESSE**

## Espace Jeunes



#### **PARENTS D'ADOS**

Accompagner son enfant adolescent se révèle parfois éprouvant, toujours passionnant. Durant cette période délicate, si le jeune demande plus d'indépendance, il a également besoin pour se construire d'adultes à l'écoute, disponibles et exigeants.

Durant toute l'année, des rencontres thématiques liées à la parentalité sont proposées en collaboration avec le collège des Eyquems et des intervenants qualifiés.

#### **ESPACE JEUNES**

L'espace jeunes permet de tisser des liens avec tous les groupes de jeunes du quartier. Pour cela différents créneaux d'accueil sont proposés par l'équipe d'animation :

- > Pour les collégiens (11/14 ans), avec l'ALSH des mercredis et des vacances nous favorisons l'accès aux loisirs culturels et sportifs ;
- > Pour les ados et les jeunes adultes, nous proposons des soirées à thèmes:
- > Pour les jeunes ayant un projet d'insertion scolaire ou professionnelle, nous pouvons être relais auprès de la Mission Locale.

Toutes nos actualités via Instagram #espacejeunesdebeutre

#### SÉJOURS AUTOFINANCÉS

Les jeunes se constituent en groupe et partent ensemble en séjour grâce à des actions d'autofinancement organisées durant l'année.

De septembre à juin, les jeunes s'investissent en organisant des lotos, en tenant des buvettes, en vendant des calendriers ou des tickets de tombola afin de financer leur départ. Par ce type de projet, ils travaillent sur la citoyenneté et la mixité.





## JEUNESSE 11/17 ANS Ateliers/activités



#### **BOXE** avec Nizar

#### Mercredi de 17h30 à 18h45

Tout en développant la tonicité et le renforcement musculaire, la pratique de cette discipline renforcera la maîtrise et la confiance en soi qui sont les bases de la boxe thaïlandaise.

L'enseignement est adapté pour tous (filles et garçons), à tous niveaux débutants ou confirmés incluant une préparation physique adaptée au rythme de chacun.

#### **TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Boxe ados	26 €	30 €	34 €	38€	44€	48€	56 €

#### DANSES URBAINES avec Marion

#### Jeudi de 17h45 à 19h

L'esprit de cette discipline artistique est de regrouper les différentes danses de rues comme le Hip-Hop, le Dance Hall ou encore la danse afro.

Ce cours permettra aux jeunes de découvrir les bases et les techniques de ces danses.

Cette discipline permet d'apprendre à connaître son corps, décomposer une musique, utiliser ses énergies et ses émotions.

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Danse ados	83 €	94€	107€	122€	137€	154€	175€



# JEUNESSE 11/17 ANS Ateliers/activités



### **DESSIN** avec Salomé Mercredi 18h à 19h30

« Dessiner... c'est simple, nous pouvons tous dessiner! » comme le dit Salomé, professeur d'arts graphiques, mais surtout chercheur de nouvelles portes d'accès au dessin et artiste touche à tout. Pour les Ados, elle propose des cours vulgarisés au maximum afin que chacun des participants puisse réveiller l'artiste en lui.

#### **TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Dessin ados	130€	150€	170€	190€	220€	241€	265€

## **GUITARE** avec Alpay Mardi de 17h45 à 18h45

Organisé en ateliers de 3 à 6 participants, l'apprentissage de la quitare s'oriente autour de plusieurs axes :

- > La découverte et l'initiation pour les plus jeunes
- > L'apprentissage des différentes techniques de jeu, le perfectionnement
- > L'ouverture aux différents styles musicaux
- > La pratique collective, le jeu en groupe
- > La préparation du concert de fin d'année. Aboutissement du travail de l'année, la soirée guitare est un temps fort et incontournable de l'activité musique. Cette rencontre permet aux familles et aux musiciens euxmêmes de découvrir et apprécier le travail de chacun, le tout dans une grande convivialité.

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Guitare ados	125€	142€	162€	184€	206€	230€	263€

## ADULTES Ateliers/activités



#### **ATELIER CUISINE**

#### Mardi de 10h00 à 13h30

#### 1 fois par mois.

Les premiers mardis du mois de 10h00 à 13h30.

Nos ateliers cuisine sont orientés vers les personnes adultes, mais nous pouvons aussi y accueillir des enfants/jeunes/ados.

Il s'agit d'une découverte/redécouverte des aliments, de certaines saveurs, un apprentissage ou plus simplement un moment de plaisir à cuisiner en groupe.

C'est un temps convivial et jovial autour du plat préparé ensemble!

#### **TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Atelier cuisine	1€30	1 € 90	2 € 50	3€	3 € 70	4 € 40	5€

#### **ATELIER « Grand Chef-fe»**

## 1 fois par semestre ; Jour et horaires variables en fonction de la programmation.

Cet atelier se veut plus complet que l'atelier cuisine mensuel. En effet, il s'agit d'apprendre une technique de cuisine plus « difficile » et moins présente dans nos pratiques quotidiennes.

Pour ce temps, la référente familles essaie de proposer un temps d'animation différent, en faisant venir un chef dans les locaux du centre social.

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Atelier grand chef	2 € 50	3 € 60	6€	6€	7 € 20	8 € 40	10 €

#### ATELIER LA FABRIQUE & CO

#### 1 fois par mois.

Depuis 2020, trois habitantes du quartier ont mis en place un temps d'échange de leurs savoir-faire sur différentes techniques écologiques et économiques.

Venez apprendre et partager avec nous autour de 2 thématiques qui nous rassemblent tous aujourd'hui : l'écologie et l'économie.

Exemples : faire son savon solide, faire son éponge recyclée, fabriquer son propre baume à lèvre, fabriquer des lingettes démaquillantes....

#### THÉ, CAFÉ, PAPOTES

#### 1 fois par mois.

Ce collectif est composé de plusieurs adhérents, bénévoles de la structure et habitants du quartier à la retraite. Ils se retrouvent une à deux fois par mois autour d'un café ou d'un thé pour jouer mais aussi papoter et organiser des sorties selon leurs envies (Exemple : musées, cinéma, théâtre...).





## ADULTES Ateliers/activités



#### COUTURE avec Evelyne

#### Mercredi de 17h00 à 19h00 ou de 19h30 à 21h30 Vendredi de 13h30 à 15h30 ou de 16h00 à 18h00

Que vous soyez débutante ou confirmée, cet atelier vous permettra, soit d'apprendre les rudiments de la couture (comme utiliser une machine à coudre), soit de réaliser vos projets.



**TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Couture (1 créneau)	48 €	56 €	63 €	71€	79€	88€	100€

#### **GUITARE** avec Alpay

#### Mardi de 14h15 à 15h00 / 15h00 à 15h45 / 18h45 à 19h45

Initiation, apprentissage ou perfectionnement en cours collectifs de 2 à 3 personnes.



**TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Guitare adulte	167 €	189 €	215€	244 €	274€	307 €	350€

#### PHOTO avec Jean-Marie

#### Mercredi de 19h00 à 21h00

Accessible à tous niveaux, vous apprendrez à tirer le meilleur de votre appareil photo et à améliorer vos qualités techniques et artistiques dans ce domaine.



Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Photo adulte	48 €	56€	63 €	71€	79€	88€	100€

#### **YOGA avec Patrick**

#### Lundi de 19h00 à 20h30

Remède naturel contre les effets du stress, sa pratique permet de se recentrer par la respiration et le ressenti intérieur du corps au cours de toutes les actions (étirements, assouplissements, postures actives ou statiques, détentes... Séances d'Hatha et Vinyassa Yoga par groupe de 15 personnes maximum (40 séances à l'année), animées par un professeur certifié Yoga Alliance RYS 200.



**TARIFS** Comment calculer sa tranche de QF (voir page 26)

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Yoga adulte	181€	205€	233 €	266€	297€	332€	379€

#### **GYMNASTIQUE** avec Muriel

#### **Gymnastique d'entretien / renforcement musculaire**

#### Mardi de 9h30 à 10h30

#### Jeudi de 9h30 à 10h30 et de 19h15 à 20h15

Activité physique permettant d'acquérir une meilleure posture du corps (dos droit, bons appuis...) ainsi qu'une gestuelle plus contrôlée. Sollicitant l'ensemble des muscles du corps, cette activité est basée sur l'endurance musculaire, avec des haltères (légères) par exemple, ce qui permet de raffermir la peau et de lutter contre le vieillissement.



#### **Cardio / circuit training** Mardi de 19h00 à 20h00

Activité physique consistant à enchaîner des exercices qui vont permettre de stimuler le système cardio-vasculaire et de brûler des calories.

#### MARCHE avec Muriel Lundi de 9h30 à 11h30

Accessible à tous, la marche est une activité d'endurance moyenne qui permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier tout en brûlant des calories. C'est aussi un moment d'échange avec tous les participants, favorisant la création de lien social.

TARIFS Marche/Gymnastique d'entretien / renforcement musculaire/ Cardio / circuit training

Tranches	1	2	3	4	5	6	7
Quotient Familial	Moins de 351	352 à 550	551 à 750	751 à 1050	1051 à 1400	1401 à 2000	Plus de 2001
Marche	24€	28€	32 €	36€	40 €	44€	50 €
1 créneau de cours	98 €	111€	126€	143 €	161€	180 €	205€
2 créneau de cours Ou marche et 1 cours	110€	125€	142€	162€	181€	202€	230 €
3 créneau de cours Ou marche et 2 cours	129€	141€	156 €	170 €	189€	208€	237 €



#### **ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL**

#### Mardi de 14h00 à 18h00

Si vous avez besoin de conseils, d'écoute et/ou de soutien dans vos démarches administratives de la vie quotidienne (accès aux droits, santé, logement, budget, vacances et loisirs, ...), notre référente famille peut vous aider et/ou vous orienter vers les partenaires appropriés.

Elle vous reçoit, uniquement sur rendez-vous.

#### APPUI A LA PARENTALITÉ

Plaisir en famille : plusieurs ateliers par an. Il s'agit d'un temps privilégié autour d'une activité ludique (ex : cuisine) ou d'une sortie en familles pour échanger avec d'autres parents et favoriser le lien parent-enfant. La Référente Famille, pilote de ce projet, reste à votre disposition pour connaître vos envies et vos besoins en lien avec votre parentalité ou grand-parentalité.

<u>Parents d'ados, un vrai boulot !</u> 3 à 4 rencontres thématiques liées à la parentalité proposées en collaboration avec le collège des Eyquems et des intervenants qualifiés.

#### **COLLECTIF FAMILLES BEUTROIS**

#### 1 fois par mois

Ce collectif est composé de plusieurs adhérents et bénévoles de la structure.

Les membres du Collectif Familles Beutrois proposent des lieux de sorties, des menus, évènements tout en étant accompagné par la réferente familles.

#### FRIPERIE DU CENTRE SOCIAL DE BEUTRE

Au sein du centre social se trouve un espace où vous pourrez trouver un vaste choix de vêtements pour bébé, enfants et adultes, ainsi que des chaussures et accessoires d'occasion. Tous ces articles proviennent du don des habitants du quartier. Chaque article est trié, lavé et mis en rayon au sein de la Friperie.

Celle-ci fonctionne grâce à une équipe de bénévoles qui saura vous accueillir, vous conseiller et vous écouter, en toute convivialité, tous les mardis de 14h00 à 17h00 et les mercredis de 14h00 à 16h30.

Il est à noter que chaque 2<sup>ème</sup> mardi et mercredi du mois, vous pourrez bénéficier de -50% sur l'ensemble des articles. De plus, trois fois dans l'année nous organisons des « Déstockages » : Tous les articles sont alors à -50%.



## ACCUEIL DES ASSOCIATIONS ET PERMANENCES DE LA MAISON DES HABITANTS



#### L'ACCUEIL DES ASSOCIATIONS

La Maison Des Habitants de Beutre peut mettre des salles à disposition des associations du quartier, syndics de co-propriétaire, amicales de locataires... Elle accueille également quatre associations :

- > AMAP de Beutre (paniers bio issus de l'agriculture paysanne)
- > le Dojo Beutrois (judo / jujitsu / taïso)
- > ORI HAUNUI (danse Tahitienne)
- > Vivre à Beutre (habitants du quartier)

#### AMAP DE BEUTRE

Une AMAP c'est quoi?

Une Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne qui permet de mettre en lien les consommateurs avec des producteurs locaux. Il en existe plus de 80 en Gironde.

Pourquoi pas à Beutre?

En adhérant à l'AMAP vous créez des liens de proximité avec les habitants de votre quartier. Vous achetez des produits frais et de très bonne qualité à des producteurs locaux (maraîchers, éleveurs, pêcheurs). Vous participez donc à une économie sociale et solidaire. Chaque semaine un panier avec des produits très divers vous attend : ainsi vous faites un geste pour la planète.

#### Contact:

www.facebook.com/amapbeutre ou par mail amapbeutre@gmail.com

#### ASSOCIATION ORI HAUNUI

ORI HAUNUI est une association tahitienne mérignacaise née en 2013. De ORI (la danse), HAU (la paix) et NUI (qualificatif de grandeur). ORI HAUNUI signifie donc danser dans la grande paix. Dès 8 ans chacune des adhérentes trouve sa place suivant son niveau dans le partage amical d'une belle culture riche de valeurs. Certaines danseuses participent à des prestations artistiques données pour des entreprises ou des événements privés. Si l'envie vous prend de vous initier au rythme du Ori Tahiti alors venez nous rejoindre.

Contact: pascalejoly33@gmail.com

#### Horaires:

Débutantes le Mercredi de 20h00 à 22h00.

Cours enfants le Vendredi de 19h00 à 20h00 (Lieu à préciser à la rentrée).

Confirmées et Mamas le Vendredi de 20h00 à 22h00 (Lieu à préciser à la rentrée).

#### **DOJO BEUTROIS**

Venez découvrir ou faire découvrir à vos enfants et adolescents les différents aspects des disciplines que nous proposons. Chacun, selon ses goûts et ses attentes, peut venir acquérir et pratiquer les techniques du JUDO, du JUJITSU (self-défense traditionnel) ou du TAÏSO (gymnastique de protection et de préparation du corps à l'effort) permettant de se maintenir en forme et pourquoi pas, de goûter à la compétition.

En plus d'être des arts issus de la tradition martiale japonaise, JUDO, JUJITSU et TAÏSO sont également des anti-stress par excellence dont la pratique régulière aide à l'oubli des tracas de la vie quotidienne et à renforcer la confiance en soi.

Le code moral (Amitié, Sincérité, Modestie, Contrôle de soi, Courage, Honneur, Respect, Politesse) ainsi que les valeurs complémentaires comme l'entraide et la prospérité mutuelle reposent sur des valeurs morales universelles et humanistes. Ils guident les pratiquants au sein du dojo mais aussi dans leur vie quotidienne, en les aidant à consolider l'affirmation de soi, à promouvoir les vertus du travail et à développer des comportements respectueux de toutes et de tous.

Le DOJO BEUTROIS est l'un des 150 clubs du comité de la Gironde de JUDO affiliés à la FFJDA.

Rejoignez-nous! Vous pratiquerez et progresserez dans une ambiance conviviale et familiale au sein d'un club à taille très humaine, et une bonne humeur que vous ne manquerez pas d'apprécier.

#### **INTERVENANTS:**

- > Taïso : Etienne BIGOT (6ème dan Professeur BE 2ème degré)
- > Ju-Jitsu: Michel ROUCHEYROLLE (4ème dan Certificat de Qualification Professionnelle Moniteur d'Art Martiaux)
- > Judo : Marian MONTBRUN (4ème dan Professeur BE 1er degré)

#### HORAIRES HABITUELS

- > Lundi : 17h15 à 18h00 JUDO Enfants 4 ans à 6 ans
- > Lundi : 18h15 à 19h15 JUDO Enfants 7 ans à 10 ans
- > Lundi : 19h30 à 21h00 JUDO Adultes et Ados à partir de 15 ans > Mardi : 18h15 à 19h15 JU-JITSU Jeunes à partir de 12 ans
- > Mardi : 19h30 à 21h00 JU-JITSU Adultes et Ados à partir de 15 ans
- > Mercredi : 19h15 à 20h30 TAÏSO Adultes et Ados à partir de 15 ans
- > Jeudi : 17h30 à 18h30 JUDO Enfants 7 ans à 10 ans
- > Jeudi : 18h40 à 19h40 JUDO Enfants 11 ans à 14 ans
- > Jeudi : 19h50 à 21h20 JUDO Adultes et Ados à partir de 15 ans

#### Rendez-vous bientôt au dojo:

Salle des Campagnes de Beutre, 1 allée Belladone - 33700 MERIGNAC

Email: dojo.beutrois33@gmail.com

fr-fr.facebook.com/DojoBeutrois et www.dojo-beutre.fr/







## LES PERMANENCES & SERVICES



#### LES PERMANENCES DE LA MAISON DES HABITANTS

La Maison Des Habitants est un concept de service public propre à Mérignac qui regroupe en un seul lieu plusieurs services pour les habitants du quartier et qui accueille les associations souhaitant disposer de locaux pour leur réunion et leurs activités.

#### **SANS RENDEZ-VOUS:**

#### > Mairie annexe de Beutre :

Le mardi de 9h à 12h et le jeudi de 14h à 17h.

Contact: 05 56 47 62 77

#### > L'antenne Médiathèque de Beutre :

Le mardi et le vendredi de 15h30 à 18h30, le mercredi de 14h à 17h.

Contact: 05 56 97 64 56

On y trouve des romans, des bandes dessinées, des contes, des berceuses et comptines, des albums, des livres cartonnés ou en tissus pour les toutpetits, des livres disques, des documentaires, des dvd et des cd pour les adultes et les enfants en consultation sur place libre et gratuite ou à l'emprunt. La médiathèque est abonnée à une vingtaine de magazines adultes et enfants. Des animations sont proposées chaque trimestre.

#### > Juriste (Association Laïque du PRADO) :

Tous les mardis de 14h à 17h.

Contact: 05 56 48 65 64

Une permanence juridique gratuite est assurée à la Maison des Habitants par des juristes qui pourront vous apporter des informations juridiques et vous informer sur les démarches à effectuer auprès des services compétents.

#### > Domiciliation

La « domiciliation » permet à toute personne sans domicile fixe de recevoir son courrier et ainsi maintenir, à minima, ses droits sociaux (versement de prestations, ouverture de droits, CAF, CPAM...).

Depuis janvier 2019, le Centre Social et d'Animations de Beutre a délégation par le Centre Communal d'Action Sociale de Mérignac de domicilier 10 habitants sur la commune. Il s'agit de favoriser/valoriser un service de proximité.

#### **SUR RENDEZ-VOUS:**

#### > ADAV33 (Association Départementale Les Amis des Voyageurs de la Gironde) :

Le vendredi une fois par mois.

Contact: 05 56 04 13 75

L'ADAV33 s'adresse aux Gens du Voyage de la Gironde, vivant régulièrement, ou y séjournant de façon plus ponctuelle ; qu'ils soient Voyageurs, semisédentaires, en voie de sédentarisation ou sédentarisés. L'association promeut dans son action : le respect des identités, le vivre-ensemble, la lutte contre les discriminations. L'ADAV33 se compose d'une équipe pluridisciplinaire : des assistantes sociales, des conseillères en économie sociale et familiale, des animateurs, des éducateurs spécialisés, des chargés d'insertion par l'économie, une équipe socio-administrative et une équipe d'encadrement.

#### > Ateliers numériques :

Tous les jeudis après-midi sur rendez-vous avec Nathan MAILLET.

Contact: 05 56 34 02 68 ou 07 64 87 53 48

Le conseiller numérique de la Ville de Mérignac soutient les mérignacais dans leurs usages quotidiens du numérique. Il apporte ainsi son appui pour la réalisation de démarches administratives, sur l'apprentissage des outils informatiques et des logiciels de traitement de texte, messageries instantanées et réseaux sociaux, pour créer une boîte mail ou consulter un médecin par exemple.

#### > CCAS (Centre Communal d'Action Sociale):

Le premier mercredi de chaque mois de 14h à 18h.

Contact: 05 56 55 66 55

Un travailleur social vient en aide à tous les mérignacais pour les conseiller, les informer et les orienter : dossier et suivi RSA, obtention d'une carte de transport, aides et mise en lien avec les partenaires sociaux...

#### > Écrivain public :

Le mercredi matin sur rendez-vous.

Contact: 05 57 00 15 10

Un écrivain public bénévole, vous accompagne gratuitement pour comprendre ou rédiger vos textes privés ou courriers administratifs.

#### > MDS (Maisons du Département des Solidarités) :

Le lundi de 14h à 17h, une fois par mois.

Contact: 05 56 12 13 90

Une assistante sociale œuvre au sein de la structure pour informer, écouter, accompagner, soutenir, animer, et permettre à toutes personnes un accès facilité à leurs droits.

#### > Mission Locale Technowest :

Tous les jeudis matin sur rendez-vous.

Contact: 05 56 47 14 07

Présentes sur l'ensemble du territoire national, les missions locales exercent une mission de service public de proximité avec pour objectif de permettre à tous les jeunes de 16 à 25 ans (sortis du système scolaire) de surmonter les difficultés qui font obstacle à leur insertion professionnelle et sociale.

Les missions locales accueillent, informent, orientent et accompagnent les jeunes en construisant avec eux leur parcours vers l'emploi.

Elles apportent un appui dans la recherche d'emploi ainsi que dans les démarches d'accès à la formation, à la santé, au logement, aux droits et à la citoyenneté.

Les conseillers et les conseillères des missions locales sont des professionnels de l'insertion, ils accompagnent les jeunes de manière individuelle lors d'entretiens réguliers.

#### > RAM (Relais Assistantes Maternelles).

Contact: 05 56 97 77 69

Ateliers d'éveil musical ou moteur, lectures... pour les enfants accompagnés de leurs assistantes maternelles.

## CALENDRIER D'ACTIVITÉ 2022-2023

#### **SEPTEMBRE**

03/09 Forum des associations
06-16/09 Inscriptions de rentrée
19/09 Reprise des ateliers
20/09 Reprise de

l'Accompagnement

Scolaire

> **24/09** Animation : La Rue aux

**Enfants** 

#### **OCTOBRE**

03-15/10 Semaines de la Famille
 07/10 Apéritif d'accueil des adhérents
 08/10 Déstockage Friperie et

Animation : jeux en famille > **15/10** Fête des familles

> 21/10 Soirée fin de cycle Accompagnement Scolaire

> Soirée « parents d'Ados... un vrai boulot! »

> 24/10-04/11 ALSH Vacances d'automne

#### **NOVEMBRE**

> **19/11** Déstockage Friperie et Vide-Jouets

#### **DECEMBRE**

> **03/12** Déstockage Friperie et Marché de Noël

> **07/12** Soirée « parents d'Ados...

un vrai boulot! »

> 09/12 Repas Festif d'hiver

> 16/12 Soirée fin de cycle

Accompagnement Scolaire

#### **JANVIER 2023**

**20/01** Vœux et galette des rois

#### **FEVRIER**

> **03/02** Soirée fin de cycle Accompagnement Scolaire

> **06-17/02** ALSH Vacances d'hiver

#### **MARS**

Mois du jeu au Centre Social et d'Animations

> Carnaval

> Repas Festif de printemps

#### **AVRIL**

> **07/04** Soirée fin de cycle

Accompagnement Scolaire

> **11-21/04** ALSH Vacances de printemps

#### MAI

> Familiale de Beutre

#### JUIN

> Assemblée générale

> Soirée guitare

Scènes ouvertes

Repas Festif d'été

#### JUILLET

> **01/07** Vide grenier

> Mardis de juillet

Ce calendrier est susceptible d'être modifié tout au long de l'année. N'hésitez pas à nous contacter au 05-56-34-02-68 ou à consulter la programmation sur notre site:

www.csabeutre.fr

## **INFORMATIONS PRATIQUES**



# TARIFICATION: COMMENT CALCULER MA TRANCHE DE QUOTIENT FAMILIAL?

La tarification des activités, élaborée et votée par les membres du Conseil d'Administration, est déclinée en 7 tranches réparties par Quotient Familial : de 0 à plus de 2 001€. Ce quotient est fourni par la CAF ou par calcul à partir du dernier avis d'imposition du foyer fiscal (documents à présenter).

Calcul du Quotient Familial = Revenu fiscal de référence / divisé par le nombre de parts fiscales / divisé par 12 (le nombre de mois dans l'année).

Attention : sans justificatif, le tarif le plus élevé sera appliqué.

#### **MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS**

Pour pratiquer une activité au Centre Social et d'Animations de Beutre vous devrez vous acquitter de l'adhésion annuelle et de la cotisation à/aux activités.

Pour les nouveaux adhérents, une fiche d'inscription est à compléter à l'accueil ou à télécharger sur notre site internet www.csabeutre.fr

Si vous étiez adhérent les saisons précédentes, vos données personnelles seront remises à jour auprès d'un membre de l'équipe administrative.

Toute inscription se fait auprès de l'accueil et par la présence physique du représentant légal pour les mineur(e)s.

#### DOSSIER COMPLET/DOCUMENTS OBLIGATOIRES POUR L'INSCRIPTION

Le dossier complet pour adhérer et participer aux activités doit comprendre :

- > L'attestation de Quotient Familial CAF pour les allocataires datant de moins de 3 mois (papier ou numérique)
- **OU** le dernier avis d'imposition (revenu fiscal de référence + nombre de parts) pour les familles qui ne sont pas allocataires CAF.
- > L'autorisation d'utilisation des données personnelles et médicales.
- > L'autorisation du droit à l'image.
- > La fiche sanitaire (pour les enfants mineurs) avec les dates des vaccins à jour obligatoires : présenter le carnet de santé.
- > Un certificat médical est obligatoire pour les activités sportives suivantes : la Gymnastique / la Marche / la Boxe.
- > Le règlement.

#### **MODALITÉS DE RÈGLEMENT**

Le règlement s'effectue intégralement lors de l'inscription. Vous avez la possibilité de régler soit en espèces, soit par chèques bancaires, soit en carte bancaire, mais aussi par Chèques Vacances ou Coupons Sport ANCV.

Le règlement pourra être échelonné sur plusieurs mois (chèques remis à l'inscription).

Nous restituerons les paiements après les 2 cours d'essai si la personne ne continue pas l'activité.

#### **REMBOURSEMENT**

Le règlement étant annuel, aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif :

- > un certificat médical (pour un arrêt supérieur à 2 semaines) ou
- > une attestation d'un changement professionnel ou de déménagement.

Le calcul du remboursement se fera au prorata de la période non effectuée à la date du certificat ou de l'attestation (tout mois engagé est dû).

L'adhésion est non remboursable.

**Attention!** Il n'y a pas d'ateliers pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Les ateliers seront maintenus sous réserve d'un minimum de participants.



#### HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

Lundi : Fermé le matin - Ouvert de 14h00 à 17h00 Mardi : de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h30 Mercredi : de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 Jeudi : de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h30 Vendredi : de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h30

#### **COORDONNEES**

## CENTRE SOCIAL ET D'ANIMATIONS DE BEUTRE MAISON DES HABITANTS DE BEUTRE

210 Avenue de l'Argonne 33700 MÉRIGNAC Tél : 05 56 34 02 68

Mail: csbeutre@wanadoo.fr

**SITE INTERNET**: www.csabeutre.fr **INSTAGRAM**: @espacejeunesdebeutre







