

saison  
**2023/2024**

Enfance  
Ados  
Familles  
Séniors  
Clubs  
Alouette Café



**Hors Série#02**

ça se passe  
**Hé  
litas  
as**

Inscriptions  
nouveaux  
adhérents  
**dès le  
6 septembre  
2023**

Semaine portes ouvertes clubs  
**du 18 au 22 septembre 2023**

Renseignements

**04 71 62 70 05**  
**centresocial.fr**



# Clubs

semaine  
portes  
ouvertes  
du 18 au 22  
septembre

## • THÉÂTRE :

Expression orale, corporelle, mais également écrite si vous souhaitez créer une pièce. Animé bénévolement par Emmanuelle Moissinac.

## • TANGO :

Initiation et perfectionnement au tango argentin avec Hélène Gaillard. Un cours évolutif : fondamentaux et structures suivi de pratiques dirigées. Stages mensuels, milongas avec Jean-François et Brigitte Auguy et deux weekends exceptionnels avec Vito Muños.

## • GYM :

Assouplissements, step, abdos, renforcements musculaires... avec Nathalie Lobruto, éducatrice sportive brevetée d'état.

## • COUNTRY ET LINE DANCE :

Avec Forever Country 15, initiez-vous à la danse en ligne sur des rythmes traditionnels country mais aussi sur des musiques plus contemporaines. Cours animés bénévolement par Michel Péchaud.

## • ATELIER COUTURE :

Avec Sophie Courteix. Son approche professionnelle vous permettra d'apprendre la couture loisirs, couture passion.

## • SCULPTURE MODELAGE AVEC ART ET MUSES :

Les cours de modelage sont axés sur le travail de la terre, plus spécifiquement de l'argile.

## • PEINTURE À L'HUILE :

Laissez parler votre imagination.

## • PATCHWORK :

Créez votre propre ouvrage constitué d'un assemblage de morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes.

## • PHOTO, L'ARGENTIQUE A ENCORE DES ADEPTES :

Développez, tirez, agrandissez vos films. RDV animés bénévolement par Christian Sarre.

## • ZUMBA :

Technique de gym tonique basée sur les rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines. Avec Alexandra Maure, animatrice diplômée.

## • ROCK, SWING, BACHATA, SALSA, KIZOMBA :

Avec Swing'in Aurillac, Seul(e) ou entre amis, rejoignez-les ! Cours animés par Fred Véron et Yuskiel Ramos. Reprise le 11 septembre.

## • SCRAP'BOOKING :

Laissez libre cours à votre créativité, avec Maryse Vergne.

## • COUTURE ET FRIVOLITÉ :

Oxana Faucher vous initiera bénévolement à différentes techniques de broderies et dentelles.

## • CAFÉ TRICOT :

RDV animé bénévolement par Monique Molinier.



## • COURS DE DESSIN :

**Enfants** : Jean-Fabien anime un atelier tous les mercredis de 14h à 15h30.

**Adultes** : cours de dessin d'observation le lundi de 18h30 à 19h30.



• **ATELIER REIKI** : Technique énergétique d'origine japonaise, à la maison de quartier des Alouettes. Ouvert à tout âge.

## • ATELIER INFORMATIQUE :

En cours de confirmation, sous réserve de recrutement d'un intervenant).

• **CLUB FOOTING** : Course à pied et renforcement musculaire. Rendez-vous tous les dimanches à 9h au parc Hélitias. Avec Marie Onno, éducatrice sportive diplômée d'état.



• **VINIYOGA** : le lundi, Claudia qui assurera le créneau de 17h30 à 18h30. Yoga de Madras qui transmet l'art de la posture et du souffle. Il est axé sur l'adaptation à chacun, pour une meilleure connaissance de soi et un mieux être physique et mental.



25 pers. max.

• **YOGA DOUX** : le Mardi, Valérie assurera un créneau de 10h30 à 11h30

• **HATHA YOGA** : de 12h15 à 13h15 et un nouveau créneau le mardi de 17 à 18h. Formée au Hatha-Yoga et au Yoga de l'énergie, Valérie vous propose une pratique corporelle accessible et progressive. Ce temps pour soi, où le corps est la porte d'entrée vers une dimension plus profonde, se fait sans esprit de performance, en toute convivialité...



25 pers. max.

• **GYM SENSORIELLE** : Le mercredi, Patricia encadrera un créneau de gym sensorielle mercredi 10h15 à 11h15. Pour Patricia Kinésithérapeute de formation, la gymnastique sensorielle est une pratique corporelle douce, profonde, unifiante et revitalisante agissant tant sur le corps que sur le psychisme.



12 pers. max.

• **YOGA IYENGAR** : Le jeudi, Régine qui assurera le créneau de 18 à 19h15. Le Yoga Iyengar est précis, exigeant, profondément thérapeutique: une façon de «faire le ménage» dans son corps pour permettre à l'énergie de circuler, favoriser l'apaisement mental et accéder à une détente profonde. Les postures n'étant qu'une étape sur la voie du Yoga, le but ultime: la méditation.



25 pers. max.

• **GYM DOUCE AVEC LES AÎNÉS** : Organisée avec le Club des Aînés des Alouettes.

• **CLUB DES AÎNÉS** : Tarot, jeux de cartes, jeux de société, etc... pratiquer une activité ou partager un moment. Tous les mardis après midi. Des conférences et repas sont régulièrement proposés.

• **TAI CHI AVEC LIA LOTTI** : Venez découvrir cet art martial interne de tradition chinoise qui amène énergie et fluidité dans le corps, à travers un enchaînement de mouvements sans efforts.



• **QI GONG AVEC LIA LOTTI** : Pratique énergétique visant à délier le corps et amener à un état de relâchement, calme intérieur tout en restant bien éveillé !

• **CLUB POUSSETTE** : Le Club Poussette, c'est une rencontre qui se déroule un dimanche par mois, accessible uniquement aux mamans enceintes ou en POST-PARTUM avec ou sans enfants. L'objectif est de briser l'isolement en postpartum, créer du lien, échanger librement, se sentir écoutée, soutenue, entourée. Un lieu rempli de bienveillance et de sororité. Intéressées ?? Inscrivez-vous : <https://leclubpoussette.com/>



# C'est quand ?

Les cours sont organisés  
du 18 septembre 2023 au 14 juin 2024

<b>LUNDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14 à 17h : patchwork</li><li>• 17h15 à 18h30 : peinture</li><li>• 20h à 22h : photo</li><li>• 17h30 à 18h30 : vini yoga</li><li>• 18h30 à 19h30 : dessin adulte</li><li>• 18h30 à 21h30 : swing, rock*</li><li>• 18h30 à 21h30 : Bachata, Kizomba, Salsa **</li><li>• 18h45 à 19h45 : gym</li><li>• 19h30 à 23h : théâtre</li></ul>
<b>MARDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10h30 à 11h30 : yoga doux</li><li>• 12h15 à 13h15 : hatha yoga</li><li>• 14h à 17h15 : club des aînés</li><li>• 17h à 18h : hatha yoga</li><li>• 18h30 à 21h30 : rock et swing</li><li>• 18h à 20h : atelier reiki</li></ul>
<b>MERCREDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10h à 11h15 : gymnastique sensorielle</li><li>• 14h à 15h30 : cours de dessin enfants</li><li>• 19h30 à 21h30 : modelage adultes</li><li>• 18h30 à 19h30 : gym</li><li>• 19h à 22h : couture</li><li>• 19h45 à 20h45 : danse country débutants</li><li>• 21h à 22h : danse country confirmés</li><li>• 18h30 à 22h : tango tous niveaux</li></ul>
<b>JEUDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 9h30 à 10h30 : gym douce aînés</li><li>• 14h à 17h30 : tricot</li><li>• 18h30 à 19h15 : yoga iyengar</li><li>• 18h30 à 21h30 : salsa, bachata</li><li>• 20h30 à 22h30 : scrap'booking</li><li>• 19h30 à 20h15 : zumba</li><li>• 12h15 à 13h15 : tai chi</li><li>• 20h30 à 21h30 : qi gong</li></ul>
<b> VENDREDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 9h à 11h30 : couture et frivolité</li><li>• 14h à 17h : couture</li></ul>
<b>WEEKEND</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Milongas et stages tango</li></ul>

\* cours rue Meallet de cours \*\* maison quartier Brouzac

## EN CAS DE COURS ANNULÉ ?

L'agent d'accueil vous préviendra par mail ou téléphone.  
Le cours sera reporté suivant les disponibilités des salles  
et de l'intervenant.

## INSCRIPTION EN COURS D'ANNÉE ?

C'est possible suivant les disponibilités, le tarif sera calculé  
au prorata.

## PEUT-ON PAYER EN PLUSIEURS FOIS ?

Le centre social propose des échelonnements de paiements  
de 3 à 6 versements.

Si vous êtes Aurillacois, le CCAS de la ville d'Aurillac  
est à vos cotés en proposant des aides sous condition  
de ressources. Pour les jeunes jusqu'à 17 ans, possibilité  
d'utiliser le Pass'Cantal sur certaines activités (yoga, gym,  
zumba).

# Les Cafés **CONCERTS**



Tous les mois, des cafés concerts sont organisés au sein du centre social par le collectif **L'Art est public**.

**LE PETIT +** : en 1 clic, les liens sont accessibles depuis la version numérique !

- **Vendredi 29 septembre** : Thibault Coste  
<https://www.youtube.com/watch?v=G5WnuX-jhRY>  
**Fred Watel** (Chanson Rockmantine)
- **Vendredi 13 octobre** : **Lunelys** (Pop française)  
[https://www.youtube.com/watch?v=YzGbuO0IC\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=YzGbuO0IC_M)
- **Vendredi 24 novembre** : **Delayre** (Electro, découverte du festival aurillac en scène)  
<https://www.youtube.com/watch?v=A6YMFuHiIXE/>
- **Vendredi 15 décembre** : **Zaman Zaman** (World rock dance movie (instrumental))  
[https://www.youtube.com/playlist?list=OLAK5uy\\_nMjwTri-WjWVuJtoeEY5FYgJR1m49\\_OEE](https://www.youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_nMjwTri-WjWVuJtoeEY5FYgJR1m49_OEE)
- **Vendredi 26 janvier** : Elèves du Département de musique amplifiées du Conservatoire d'Aurillac  
**Les anges ailleurs** (chanson française à texte poétique)  
<https://www.youtube.com/watch?v=AVApG4QJeIO>
- **Vendredi 8 mars** : Hibernarock avec **Coline Rio**  
<https://www.caramba.fr/artistes/coline-rio/>
- **Vendredi 3 mai** : Elèves du Département de musique amplifiées du Conservatoire d'Aurillac  
Café concert avec Swing in Aurillac et **les Blues Salopard** (Blues)
- **Courant juin** : Théâtre d'**Amandine**
- **Vendredi 28 juin** : Elèves du Département de musique amplifiées du Conservatoire d'Aurillac  
**Jolakottur** (Indie pop folk)  
<https://soundcloud.com/jolakottur/sets/j-lak-ttur-ep>

## **L'ART EST PUBLIC QU'EST-CE C'EST ?**

C'est un collectif d'habitants qui recherche des artistes, décide de la programmation, assure la diffusion et l'organisation des soirées. Les bénévoles préparent toujours un plat qui est offert avec le prix de l'entrée. Si vous avez envie d'y participer, le collectif est ouvert.

**(Renseignements au 04 71 62 70 05)**

# C'est combien ?

<b>ATELIER COUTURE</b>	135 € le trimestre, soit environ 13 € l'atelier
<b>COUNTRY</b>	de 20 à 45 € soit le cours de 0,7 à 1,5 € le cours
<b>COUTURES ET DENTELLES</b>	de 20 à 45 € soit le cours de 0,7 à 1,5 € le cours
<b>DESSIN</b>	de 21 à 70 € soit le cours de 0,7 à 2,35 € le cours
<b>GYM 1 COURS</b>	de 37 à 80 € soit le cours de 1,2 à 2,68 € le cours
<b>GYM 2 COURS</b>	de 65 à 119 € soit le cours de 1,1 à 1,98 € le cours
<b>GYM DOUCE</b>	de 20 à 45 € soit le cours de 0,7 à 1,5 € le cours
<b>GYM SENSO-RIELLE MERCREDI</b>	de 54 à 103 € soit le cours de 1,8 à 3,45 € le cours
<b>INFORMATIQUE</b>	de 20 à 45 € soit le cours de 0,7 à 1,5 € le cours
<b>JOGGING</b>	de 37 à 80 € soit le cours de 1,2 à 2,68 € le cours
<b>MODELAGE</b>	de 78 à 130 €
<b>PATCHWORK</b>	8 € l'année
<b>PHOTO</b>	Participation aux frais
<b>QI GONG</b>	de 56 à 104 € soit le cours de 1,9 à 3,47 € le cours
<b>SCRAPBOOKING</b>	de 20 à 45 € soit le cours de 0,7 à 1,5 € le cours
<b>STAGE TANGO</b>	de 20 à 50 € par stage de 1 à 3 cours
<b>TAI CHI</b>	de 56 à 104 € soit le cours de 1,9 à 3,47 € le cours
<b>TANGO</b>	de 104 à 196 € soit le cours de 2,36 à 4,45 € le cours
<b>THÉÂTRE</b>	de 20 à 45 € soit le cours de 0,7 à 1,5 € le cours
<b>TRICOT</b>	Participation aux frais
<b>YOGA</b>	lundi, mardi de 54 à 103 € soit le cours de 1,8 à 3,45 € le cours
<b>YOGA IYENGAR</b>	jeudi de 69 à 129 € soit le cours de 2,3 à 4,3 € le cours
<b>ZUMBA</b>	de 56 à 104 € soit le cours de 1,9 à 3,47 € le cours
<b>SWING IN 1 COURS</b>	de 145 à 199€
<b>SWING IN 2 COURS</b>	de 251 à 359 €
<b>SWING IN FULL PASS</b>	de 337 à 499 €

## Tarif étudiant : application du QF 1

### QF : QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est le Quotient Familial. Etablis par la CAF du Cantal, les 8 tranches de QF, permettent de proposer des tarifs en fonction des revenus sur les activités enfance/ jeunesse. Afin de permettre à un plus grand nombre d'accéder aux activités, le conseil d'administration du centre social a décidé d'étendre cette politique tarifaire aux activités des clubs. Merci de bien vouloir nous fournir votre dernier avis d'imposition ou votre numéro allocataire CAF pour que nous vous précisions de quel tarif vous bénéficiez.

### TARIF ADHÉSION FAMILIALE

Adhésion valable du 1<sup>er</sup> septembre 2023 au 31 août 2024. Montant de 15 euros à ajouter aux tarifs indiqués dans le tableau ci-dessus.

### THÉÂTRE D'AURILLAC



L'adhésion au centre social vous donne droit sur présentation de la carte d'adhérent aux tarifs préférentiels...

**Le maintien des clubs sera confirmé aux vacances de Toussaint. En cas d'annulation, les sommes correspondantes aux cours annulés seront remboursées.**



LIEU DE PARTAGE  
**ACTIVITÉS**  
BÉNÉVOLES  
SOURIANTS  
ESPACE DE  
VIE SOCIALE BOISSONS BIO



L'Alouette Café est un café associatif convivial qui a pour objectif de partager un bon moment. Il est tenu par des bénévoles qui privilégient le sourire, des boissons bio ou locale et un café de qualité. Vous y trouverez tous les jours d'ouverture le journal, un point d'accès wifi, des jeux des BD et des livres. Depuis 2019, pour soutenir son objectif de renforcement des liens et des solidarités, l'Alouette Café bénéficie de l'agrément Espace de Vie Sociale et du soutien financier de la Caf du CANTAL.

## A l'Alouette Café, on trouve

- Chant les lundis
- Tricot les mardis après-midis
- Tablette les mercredis matins
- Jeux de cartes les jeudis après-midi
- Belote en soirée : 2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois
- Tarot en soirée : dernier mardi de chaque mois
- Atelier enfant : 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois
- Randonnée : 2<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois
- Atelier lecture 3<sup>ème</sup> jeudi du mois
- Soirée poker 3<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois
- Soirée tricot, 1 lundi sur 2
- **Mais aussi** : des rendez-vous marchés bio, des grandes randos et plein d'autre bonnes excuses pour se rencontrer et se retrouver

**N'hésitez pas à nous rendre visite !**

## AU QUOTIDIEN

- **De 9h à 12h** : ouverture tous les jours du mardi au samedi.

## + D'INFOS :

Directement au café :

**Square des Alouettes - 15000 AURILLAC**

tél. **04 71 62 70 05**

 **AlouetteCafeAurillac**

[www.helitas.fr](http://www.helitas.fr)



# Centre de loisirs (de 3 à 6 ans)

## Les petites Canailles **3/4 ans**

Tout au long des vacances, les animateurs/animateuses proposeront aux enfants des activités adaptées à leur âge. Le matin, les enfants auront le choix entre plusieurs activités : création, parcours de motricité, danse, comptines et histoires. Des coins lectures, voitures, jeux d'imitation sont à leur disposition... L'après-midi les plus jeunes vont à la sieste, les autres profitent d'un moment de calme pour se reposer avant d'autres activités !



## Les Coquins **5/6 ans**

Les animateurs/animateuses proposeront des activités variées comme du sport, des grands jeux pour bien se dépenser et des activités manuelles pour le plaisir de créer, imaginer...



## Les semaines **ré-créatives**

### Une semaine ré-creative c'est quoi ?

Durant 4 demi-journées, du lundi au jeudi, les enfants vont découvrir et s'initier à une activité spécifique.

Ces activités nécessitent de s'inscrire à l'avance et sur les 4 demi-journées. Les inscriptions sont obligatoires et facturées à l'avance. Il est possible de panacher sa semaine avec l'accueil de loisirs. Priorité sera donné aux enfants inscrits au moins 15 jours pendant l'été.



# Centre de loisirs (de 7 à 11 ans)

## Les Fripouilles 7/8 ans

À partir de 7 ans les enfants découvrent l'autonomie et la vie en groupe. Les animateurs/animateuses proposeront des activités adaptées suivent leurs envies et leurs besoins. Activités manuelles, jeux sportifs.



## Les Chenapans 9/11 ans

Bientôt l'adolescence, les chenapans aiment le sport et rester en groupe. Ils apprécient d'avoir une salle aménagée : baby-foot, coin détente. Ils peuvent parfois faire un petit tour au club ados pour découvrir et échanger avec les adolescents.



Si tu es au collège ou que tu as 11 ans, tu as la possibilité de passer au Club Ados ! Renseignements auprès de Lisa, responsable du Club Ados ou Gisèle à l'accueil.

## Voyager avec le Centre Social

À partir des souhaits des enfants et de leurs parents, en fonction de son budget, le Centre Social propose des séjours pendant les vacances.



**À VENIR**  
**CAMP NEIGE**  
pour ados et  
séjour en famille  
à la Plagne !

# Des activités et des projets Pour les Jeunes

## LE CLUB ADOS C'EST :

Libre et gratuit (sous réserve d'adhésion au centre social et abonnement accueil libre) pour les adhérents, le club ados est ouvert aux jeunes de 11 à 17 ans. En plus des activités proposées, que ce soit pour un projet, pour discuter, pour te poser... les portes te sont ouvertes.

**Si tu es au collège ou que tu as 11 ans, tu as la possibilité de passer au Club Ados !**  
Renseignements auprès de Lisa,  
responsable du Club Ados ou Gisèle à l'accueil.

## CONTACT

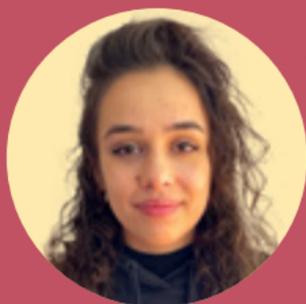
Lisa au 04 71 62 70 05

   clubadoshelitas



# Des projets, s'engager, faire un service civique

« Le commencement du bien-vivre, c'est de bien écouter ! » Grâce au soutien de la CAF, le centre social a créé un poste de Médiatrice jeunesse. Des projets, des envies de partir, des questions... Zoé vient vers vous «hors des murs» !



Zoé accompagne aussi les jeunes en service civique qui peuvent ainsi s'engager quelques mois au service des autres, le temps de clarifier le projet personnel.

## Des séjours

à partir des souhaits des enfants et de leurs parents, en fonction de son budget, le Centre Social propose des séjours pendant les vacances.

## Coup de pouce

# Parent/Enfant

Les liens entre enfants parent et grand parents ont beaucoup évolué et il n'est plus toujours facile de savoir vers qui se tourner lorsque l'on est parent. Si les réseaux sociaux et les sites spécialisés apportent des réponses, cela ne remplace pas un échange direct, que ce soit entre parents avec des proches ou des professionnels. De la naissance à l'adolescence, les questions sont nombreuses et les doutes légitimes. C'est pour cela qu'au centre social, nous sommes à votre écoute pour vous accompagner tout au long de la vie. Bienveillance, coopérative et à base de bon sens, notre équipe vous accompagnera et ou vous mettra en lien avec d'autres parents. Grâce à cette organisation, nous serons à vos côtés pour que vous puissiez veiller au développement de votre enfant, l'aider à vivre avec les autres et apprendre à son rythme les valeurs et règles de notre société.

- **De 0 à 6 ans (et même avant).**

Vous pouvez venir gratuitement avec votre enfant au LAEP (lieu d'accueil enfant parent) le mardi matin ou le jeudi après à Héлитas.



Une animatrice du centre social vous y accueillera et vous et votre enfant y rencontrerez d'autres enfants, parents, nounous... avec qui passer un bon moment et échanger sur des questions d'éducation.

- **De 6 ans à 16 ans, accompagnement à la scolarité.** Si vous ou votre enfant a des difficultés liées à l'école ou au collège (difficultés scolaires, difficulté de votre enfant à faire son travail à la maison...), en collaboration avec les enseignants, grâce à la mobilisation de bénévoles, nous proposons la prise en charge gratuite de votre enfant une à deux fois par semaine. Ce temps s'articule autour de l'aide au travail personnel et un temps d'ouverture culturelle et se termine par un échange avec les parents pour voir ensemble les progrès réalisés.

- **A partir de 17 ans.** Si un jeune est un peu perdu, que l'orientation est difficile que la poursuite des études est un peu difficile et que vous ne savez pas comment l'accompagner. Avez vous pensé à une mission d'engagement? Au centre social, Marion notre animatrice Famille et Zoe notre médiatrice Jeunesse peuvent vous accueillir ensemble ou séparément pour vous apporter un regard extérieur. En plus, Zoé accompagne des jeunes en mission de service civique qui peuvent ainsi s'engager quelques mois au service des autres, le temps de clarifier le projet personnel.

**Familles, au centre social une interlocutrice unique pour vous !** Pour toutes questions liées à la parentalité, Marion Delcamp, animatrice en charge des actions en direction des familles est à votre disposition.





# Les dates à noter

- **Le 9 septembre** : présence du centre social au Forum de la vie associative organisé par la ville d'Aurillac
- **Du 18 au 22 septembre** : **GRATUIT** Portes ouvertes des clubs (gratuit, inscriptions préalables nécessaires)
- **22 septembre, 6 octobre et 20 octobre** : Ateliers «Diététique et cuisine»
- **Vendredi 29 septembre** : Thibault Coste / Fred Watel (Chanson Rockmantine)
- **Vendredi 13 octobre** : Lunelys (Pop française)
- **19 novembre** : bourse aux jouets
- **Vendredi 24 novembre** : Delayre (Electro, découverte du festival Aurillac en Scène)
- **Vendredi 15 décembre** : Zaman Zaman (World rock dance movie (instrumental))

- **À venir Camp neige** pour ados et séjour en famille à LA PLAGNE aux vacances de Noël.



Agence 304 - 15130 YTRAC

- **Pour les «toujours jeunes»** : Gym douce les jeudis matin, ateliers «Diététique et cuisine» les vendredis matin...

**Centre social ALC Quartiers Ouest**

tél. 04 71 62 70 05 | [centresocialalc@yahoo.fr](mailto:centresocialalc@yahoo.fr)

[centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr)

