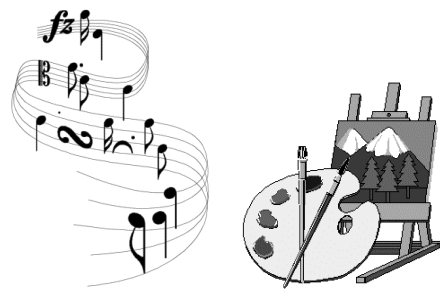


Activités Adultes 2017-2018



ACTIVITES
ADULTES
2017-2018




Les associations du centre social proposent des activités socioculturelles pour les adultes, ouvertes et accessibles à tous, dans le respect des différences. Elles s'adressent en priorité aux habitants de Bellevue.

A travers ces activités, le centre social a pour objectifs de permettre aux personnes de sortir de chez elles, aller à la rencontre des autres, découvrir, développer leur talent et leur créativité, se rencontrer, échanger, partager et créer des liens, tout ceci dans une ambiance conviviale !

* Pour toute activité, une adhésion au Comité d'usagers est obligatoire : carte individuelle adulte ou enfant = 6 € Carte familiale (2 adhésions ou +) = 12 €

	ACTIVITE ASSOCIATION	JOUR HORAIRES	DESCRIPTION DE L'ACTIVITE	TARIF
DANSES ET MOUVEMENTS	GYMNASTIQUE ADAPTEE ▶ Comité d'usagers Animatrice : Angèle GRECIET	Mardi 9h30-10h30 et 11h-12h	Simple, ludique, accessible, cette pratique régulière améliore sa condition physique générale ; bienfaits tant mental que physique : - augmentation de la masse osseuse sur le long terme, - un maintien musculaire qui permet de soulager les articulations, - des étirements qui aident à relâcher les tensions musculaires, - travail sur l'équilibre pour prévenir les chûtes.	Selon le quotient familial de 25€ à 70€ *
	GYMNASTIQUE DOUCE ▶ Comité d'usagers Animatrice : Angèle GRECIET	Jeudi 18h45-19h45 (assouplissement pour débutants) Vendredi 16h15-17h30 (stretching pour confirmés)	Par des mouvements amples qui étirent et tonifient les muscles qui assouplissent les articulations et favorisent la respiration, je vous propose de retrouver votre énergie physique et mentale. Cela en musique et dans la bonne humeur !	Selon le quotient familial de 25€ à 70€ *
	DANSE ORIENTALE ▶ Comité d'usagers Animateur : Amina BARTAL	Mercredi 14h-15h30 ou vendredi 17h45-19h15	Bouger son corps avec grâce et féminité au son d'une musique rythmée et joyeuse. Se retrouver dans une ambiance détendue et conviviale.	Selon le quotient familial de 70€ à 110€ *
	MODERN JAZZ ▶ Comité d'usagers Animateur : Françoise BUISSON	Jeudi 18h30 à 19h45 ou de 20h à 21h15		Selon le quotient familial de 70€ à 110€ *
	QI GONG ▶ Au cours de LO Animatrice : Laurence LECAPLAIN	Vendredi 13h45-14h45 (débutants),	Le Qi gong est un ensemble de mouvements doux, naturels, lents et détendus. Il allie relaxation mentale, assouplissement corporel, plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace et travail énergétique. C'est une voie d'épanouissement personnel, une source de bien-être.	167 €/an *
	YOGA ▶ Comité d'usagers Animateur : Amina BARTAL	Lundi 14h-15h30 Samedi 10h00-11h30	Pratiquer des postures, des exercices de respiration en fonction des possibilités et des limites de chacun, prendre conscience de son corps, de ses mouvements et de son ressenti et terminer la séance par une relaxation profonde, le yoga nidra. Dénouer les tensions, les raideurs et amener un certain bien-être et un regain de vitalité.	Selon le quotient familial de 70€ à 110€ *
	TAI CHI YANG ▶ Au cours de LO Animatrice : Laurence LECAPLAIN	Mercredi 18h30-19h30 (débutants), 19h30-20h30 (initiés I), 20h30-21h30 (initiés II) Vendredi 14h45-15h45 (initiés)	Art martial traditionnel non violent de la Chine ancienne. Il se pratique dans le calme, la détente et la concentration, en communion avec la respiration. L'enchaînement des mouvements est comme un combat au ralenti, face à un adversaire invisible. Le Tai Chi Yang peut se pratiquer à tout âge. Il procure un bien-être, aide à se concentrer, apporte une vitalité corporelle et psychique, permet de s'enrichir sans cesse.	167 €/an *
CONVIVIALITE	CLUB 3ème AGE ▶ Club des Bruyères Président : Robert AUFFRET	Mardi : 13h30-16h30 jeudi : 13h30-16h30	Belote, dominos, goûter (participation de 1€). Outre les rencontres, des sorties sont organisées de temps en temps.	11 €/an *
	COULEUR CAFE ▶ Comité d'usagers Animatrices : Mano et Marie-Thérèse	Lundi 14h - 17h Se renseigner au centre social	Promenades, visites, jeux, cinéma, repas préparés et partagés ensemble Voici quelques unes des activités programmées par les participants du groupe « Couleur Café ». Programme détaillé à l'accueil du centre social.	Selon activités *
	JARDIN PARTAGE « MI EN SOL » ▶ Comité d'usagers Référents : André BOENNEC et Marcel CREACHCADEC	Ouvert aux habitants de Bellevue avec priorité aux habitants de Kerbernier Se renseigner à l'accueil	Le jardinage vous passionne ? Sur une parcelle de 35 m2, venez cultiver selon vos envies. Le jardin partagé c'est aussi un espace de convivialité, de partage, d'échange entre les jardiniers et le voisinage. L'outillage et l'eau sont mis à disposition des jardiniers.	19 € *

* Pour toute activité, une adhésion au Comité d'usagers est obligatoire : carte individuelle adulte ou enfant = 6 € Carte familiale (2 adhésions ou +) = 12 €

	ACTIVITE ASSOCIATION	JOUR HORAIRES	DESCRIPTION DE L'ACTIVITE	TARIF
JEU	JEU DE TAROT ET BELOTE ▶ <i>Plaisir de créer</i> Animateur : André BOUGARAN	Vendredi 14h-17h	Activité de détente sans compétition	18 €/an *
	PYRAMIDE (JEUX DE MOTS) ▶ <i>Comité d'usagers</i> Animatrice : Germaine VAULTIER	Lundi 14h-17h	Un jeu qui consiste à faire deviner des mots afin de résoudre une énigme, en utilisant des synonymes ou des astuces, parfois difficile à saisir pour les néophytes. Bonne humeur assurée !	28 €/an *
	SCRABBLE ▶ <i>Comité d'usagers</i> Animatrice : Ginette MENESGUEN	 Vendredi 14h-17h	Un jeu bien connu à partager avec les membres du groupe dans une ambiance conviviale.	28 €/an *
	TRIOMINOS ▶ <i>Comité d'usagers</i> Animatrice : Marie-Jo TREGUER	Lundi 14h15-16h	Jeu de société, de stratégie, dérivé des dominos (3 faces au lieu de 2)	28 €/an *
LOISIRS CREATIFS	BRODERIE POINT DE CROIX ▶ <i>Brest Point de Croix</i>	Jeudi 13h30-17h ou 20h-22h30 et samedi 14h-17h		32 €/an *
	CARTONNAGE ▶ <i>Plaisir de créer</i> Animatrice : Nicole BOUGARAN	Jeudi 14h-16h30 (tous niveaux)	Boîtes coupées sur mesure et recouvertes de tissus ou de papier fantaisie.	68 €/an *
	COUTURE ▶ <i>Comité d'usagers</i> Animatrice : Sylvie SALAUN	 Mardi 9h30-11h30 14h-16h 17h-19h	Vous voulez apprendre à utiliser un patron, couper, coudre, confectionner pas à pas des vêtements et faire fonctionner une machine dans une ambiance détendue mais studieuse, ce cours est fait pour vous. Il vous permettra de démarrer et d'évoluer à votre rythme dans le monde merveilleux de la création. Un ouvrage simple (tablier de cuisine) permet de découvrir les bases et d'évaluer le niveau des nouvelles venues.	Selon le quotient familial de 90€ à 160€ *
	CUISINE CHINOISE ▶ <i>Institut Confucius de Bretagne</i> Animatrice : Yanying CHEN	Samedi 9h30-12h ou Samedi 14h30-17h	Vous pourrez apprendre à connaître les différents ingrédients, les différentes manières de découper et les différentes techniques de cuisson. L'animatrice confectionne un ou plusieurs plats traditionnels chinois avec vous. A la fin des cours, vous pouvez emporter les plats préparés. Les ingrédients sont à votre charge.	128€ comprenant 9 séances de cours *
	LA RUCHE ▶ <i>Comité d'usagers</i> Animatrice : Annie BARS, Suppléante : Chantal Le LOUEDEC	Mardi 10h-16h30	Atelier de loisirs créatifs pour travailler divers matériaux et techniques.	Selon le quotient familial 40 € ou 50 € *
	PATCHWORK ▶ <i>Comité d'usagers</i> Animatrice : Christine CHAGNIOT	Mardi 14h-16h30 (perfectionnement), Jeudi 14h-16h30(débutant), vendredi 14h-16h30(confirmé)	Réalisation de panneaux muraux, de dessus de lit, de sacs, de créations textiles, de tableaux... le tout fait dans différentes techniques aussi bien à la main qu'à la machine.	50 €/an *
	TRICOT : « Tricoti-Tricota » ▶ <i>Comité d'usagers</i> Animatrice : Annie BARS et Pierrette GAUTRAIN	Mercredi et Vendredi 14h-17h	Atelier tricot pour les débutantes et les expérimentées. Réalisation de tout travail tricot tels que : écharpe, pull, layette, poupées, petits animaux... au choix de chaque adhérente.	28 €/an *
	CHANT CHORAL : « Le chœur de Bellevue » ▶ <i>Comité d'usagers</i> Animateur :	 Mardi 18h30 -20h00	La chorale « le chœur de Bellevue » vous attend pour passer un bon moment !	Selon le quotient familial de 20€ à 45€ *
	CLUB DE LECTURE ▶ <i>Comité d'usagers</i> Animatrice : Geneviève MERER	Jeudi 19h-21h (1 fois/mois) (planning sur les présents) + Suivi d'un moment convivial de 21h à 22h30 (1 fois/trimestre)	L'association organise un rendez-vous des lecteurs et s'adresse aux adultes et jeunes de plus de 16 ans pour échanger sur la dernière lecture coup de cœur, sur l'auteur, le livre récent ou ancien, se laisser entraîner vers des lectures hors de nos chemins de prédilection, établir des liens entre personnes d'aspirations, d'âges et de goûts différents.	10 €/an *
	SORTIES CULTURELLES ▶ <i>Comité d'usagers</i> Animatrice : Germaine VAULTIER	Selon la programmation Programme détaillé à l'accueil du centre social.	Pour le plaisir d'être ensemble et découvrir de beaux spectacles : Théâtre, opéra, cinéma, danse... Ces sorties s'adressent aux personnes déjà adhérentes aux activités du comité.	Etabli en fonction du spectacle et du quotient familial *
SORTIES POUR TOUS ▶ <i>Comité d'usagers</i>	Selon la programmation Programme détaillé à l'accueil du centre social.	Moments de partage et de découvertes pour tous. Sorties à la journée ou la demi-journée pour découvrir, en groupe, des endroits différents du Finistère. Ces sorties sont préparées par un groupe d'adhérents, à titre bénévole. Nous vous invitons à rejoindre le groupe de bénévoles pour participer à l'élaboration des programmes	Selon le quotient familial et selon les sorties *	