

* Réalisé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.



Centre Social du Pays d'Arnay

SAISON



2023 2024



3 rue de la Gare - 21230 Arnay-le-Duc - Tel : 03.80.90.17.55 - Fax : 03.80.90.90.50

accueil@csarnayleduc.fr - www.csarnayleduc.fr



C'est quoi ?

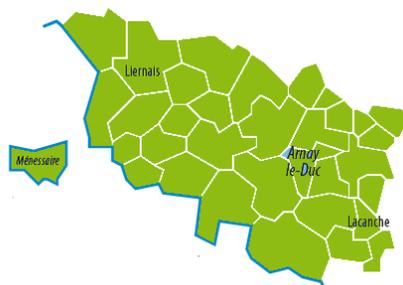
Un équipement agréé par la CNAF (Caisse Nationale d'Allocation Familiale), géré par une association loi 1901 qui a pour but de promouvoir et d'accompagner toute initiative facilitant la vie quotidienne des habitants.

C'est pour qui ?

Tous les habitants du Pays d'Arnay Liernais.

Comment il est géré ?

Créé en 1972, le Centre Social est géré par un Conseil d'Administration composé de bénévoles élus par ses adhérents. Il emploie des salariés pour mettre en œuvre son projet associatif et social. Ses principaux financeurs sont la CNAF, la Communauté de Communes du pays d'Arnay-Liernais, le Conseil Départemental, la MSA et la Mairie d'Arnay.



Quelles sont ses valeurs ?

Le travail collectif

Il représente le désir et la culture de travailler, décider, ensemble plutôt qu'individuellement. Il implique des réflexes de mise en commun, d'écoute et de dialogue.

La convivialité

La convivialité, ou le vivre ensemble, est un fondamental pour le centre social. Tant dans l'accueil des habitants et la tradition du café que dans les espaces d'informalité tenus pour et par le bureau, le CA, l'équipe de travail.

La disponibilité

Être ici, maintenant, tant avec les habitants qu'entre nous. Les bénévoles comme les salariés s'efforcent d'être disponibles les uns aux autres et aux habitants.

Le partage

Le centre social existe par le partage de temps, d'expertise, d'idées et d'opinions, d'énergie et le don de soi des humains qui le fréquentent.

La dignité humaine

Valeur fondamentale des centres sociaux, la dignité humaine est reconnue chez toutes et tous, peu importe leur condition. Chaque humain a droit à cette dignité et c'est cet engagement social qui porte les actions du centre.

L'ÉQUIPE DE SALARIÉS PERMANENTE DU CENTRE SOCIAL



Frédérique DEPOIL

Directrice adjointe en remplacement de la direction



Alice PATON

Directrice du Centre de Loisirs



Adeline CHEVALLIER

Agent comptable et administratif



Laurie GUILLARD

Agent d'accueil et de communication / France Services



Anthony ULDRY

Animateur jeunesse et numérique



Bernadette QUIGNARD

Agent de mobilité



Kairouan Trubert

Référent famille et animateur de la vie sociale



Gérard PAILLE

Agent de Portage des Repas



Aurélie BILLARD

Animatrice France Services / séniors



Muriel JEANNIARD

Agent de médiathèque



Floriane LEGRAS

Agent d'entretien

ÉCHANGES, RENCONTRES, LOISIRS ET DÉTENTE

Le Bar'Atelier

Un Bar, au centre social, ouvert **tous les mercredis, de 14 h à 17 h 30**. Le Bar'Atelier c'est :

- Ouvert à tous
- des boissons sur participation libre,
- des jeux et des jouets,
- du monde pour discuter,
- des ateliers proposés tout au long de l'année.



Des après-midis récréatives pour adultes et séniors

Un moment privilégié pour se détendre, se cultiver : jeux de société, barbecue, atelier de décoration de Noël, visites... ***Demandez le programme !***

« Actions de prévention »

Des actions sont proposées tout au long de l'année sous différentes formes et sur des thèmes variés :

- **Ateliers thématiques** : sommeil, bien vieillir, vitalité...
- **Rencontres collectives à thème** : préparer sa retraite....
- **Bilan de santé, dépistage individuel...**

Les événements



- le **Festival « Coup de Contes en Côte d'or »**
- la **fête de la Pomme**,
- le **P'tit Dej des associations**,
- le **cocktail des bénévoles**,
- la **galette**,
- la **chandeleur**,
- la **bourse aux vélos**,
- le **Festisol**,
- la **Bourse aux livres...**

Plus d'informations au 03.80.90.17.55

Le référent famille

Kairouan Trubert est présent pour accompagner les familles à mettre en place des projets, séjours, activités, sorties, etc.

les activités : jeux de société, cuisine, loisirs créatifs...

les sorties : découverte d'un lieu ou d'une attraction (exemple : musée, aquarium, parcs...) dans un contexte familial.

les séjours collectifs : c'est l'occasion pour un groupe de 3 à 4 familles de partir en vacances durant une semaine. Le séjour est organisé par les participants : choix du lieu, transport, matériel, aspects financiers.

les séjours individuels : préparer ses vacances avec un soutien pour l'organisation : accompagnement dans les démarches , transports, matériel...

Il est également disponible pour accueillir et orienter les familles ainsi que pour échanger autour de difficultés du quotidien et de la parentalité.

Il est aussi le coordinateur de l'accompagnement scolaire.



L'accompagnement scolaire

Le Centre Social propose une aide méthodologique aux devoirs pour les élèves de l'école élémentaire et les collégiens. Encadré par des animateurs et des bénévoles, ce temps permet à l'élève d'apprendre à s'organiser dans sa relation aux devoirs et à la scolarité.

Les séances sont conçues de manière à proposer des activités d'éveil culturel.

Les horaires :

Lundi et jeudi de 17 h à 18 h 30 : collège

Lundi et vendredi de 17 h à 18 h 30 : du CP au CM2.

Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 : du CP au CM2 uniquement.

L'accompagnement scolaire à Liernais

NOUVEAU

Deux séances par semaine sont proposées pour les élèves du CP au CM2.

Les horaires :

Mardi et jeudi de 16 h 30 à 18 h

(voir page tarifs)

L'accueil de loisirs

Il accueille **les enfants âgés de 3 à 11 ans**. Un projet pédagogique est mis en place afin de permettre à l'enfant de participer à l'organisation de son temps libre et de pratiquer des activités à dimension collective. Les camps et les sorties sont également l'occasion de s'ouvrir à la culture, de vivre une expérience de vie en collectivité et de pratiquer des loisirs. L'équipe d'animation comprend à chaque fois un directeur et des animateurs.

Les horaires : de 7 h 30 à 18 h 30, inscription à la demi-journée, à la journée avec ou sans repas, le mercredi et les vacances scolaires (sauf celles de Noël).

Les modalités d'inscription : remplir un dossier d'inscription, régler l'adhésion à l'inscription et transmettre un justificatif de quotient familial (fourni par la Caisse d'Allocation Familiale ou par la MSA).

Les programmes d'activité : avant chaque vacances scolaires, un programme détaillé des activités est disponible à l'accueil du centre social. Il est également diffusé dans les écoles du Pays d'Arnay-Liernais.

(voir page tarifs)



L'espace Jeunes

L'espace jeunes est un lieu où **les adolescents de 11 à 17 ans** peuvent pratiquer une activité, proposer et participer à des projets ou simplement se retrouver.

Durant les vacances scolaires, Anthony Uldry, animateur jeunesse, vous propose chaque après-midi des activités et des sorties (sur inscription).

Demandez le programme !

Les horaires : de 13 h 30 à 18 h 30 (hors vacances de Noël).

(voir page tarifs)

ACCÈS LIBRE :

Vous pouvez venir à l'espace jeunes sans inscription profiter d'une salle équipée pour vous recevoir et rencontrer l'animateur le mercredi de 13 h 30 à 18 h

LA LUDOTHÈQUE DE LA MÉDIATHÈQUE

Le plaisir du jeu pour tous ! Du jeu de société traditionnel ou plus récent au jeu vidéo, venez jouer sur place ou les emprunter et prolonger le plaisir à la maison.

Un espace dédié : rayonnage spécifique pour les jeux de société, une télévision pour la PS2, la WII U et un grand écran pour la XBOX one.

Horaires d'ouverture : pendant les heures d'ouverture de la médiathèque .

Tarif : accès libre et gratuit pour jouer sur place. Pour le prêt : 1 € par jeu pour une durée de 21 jours (une caution sera également demandée).

Des après-midis/soirées « jeu » et des tournois sont organisés pour passer de bons moments en famille ou entre amis. Venez découvrir de nouveaux jeux et en redécouvrir (retro-gaming) !



LA MÉDIATHÈQUE



La médiathèque municipale à vocation communautaire propose un large choix de livres, textes lus, revues, BD et CD/DVD (albums, documentaires, romans jeunes, romans adolescents et adultes, contes, fonds local, livres en gros caractères...) adapté à tous les publics.

Tarif : La cotisation annuelle est de 5 € pour la première personne de la famille et 1 € pour chaque autre membre.

Horaires	Période estivale (du 1 ^{er} mars au 30 octobre)	Période hivernale (du 1 ^{er} novembre au 1er mars)
Mardi	14 h 30 - 18 h 30	14 h 30 - 18 h
Mercredi	9 h 30 - 11 h 30 14 h 30 - 18 h 30	9 h 30 - 11 h 30 14 h 30 - 18 h
Vendredi	15 h - 19 h	15 h - 18 h
Samedi	15 h - 17 h 30	

LA MÉDIATHÈQUE

Les ressources numériques

La médiathèque numérique : cette plateforme gratuite avec sa carte d'adhérent propose des ressources dédiées à l'auto-formation ou au soutien scolaire, de la presse française et internationale et du cinéma. <https://cotedor.mediatheques.fr/>

Notre catalogue en ligne : créez votre espace personnel afin de découvrir les nouveautés de la médiathèque, prolonger un prêt et réserver des documents. Rendez-vous sur <https://www.mediathequedupaysdarnay.fr/>

Des ateliers « utilisation des ressources numériques de la médiathèque » sont proposés une fois par mois. *Renseignements auprès de la médiathèque.*

Les animations

Heure du conte
Ateliers créatifs
Petits salons de lecture
Soirées jeux de société
et jeux vidéos
Festivals : coup de
contes, partir en livre,
les nuits de la lecture...



Les bébés lecteurs

Un accueil réservé aux enfants de moins de 3 ans avec l'adulte qui les accompagne, y compris pour le relais des assistances maternelles et la crèche.

L'accueil de classes

Les élèves découvrent le fonctionnement de la médiathèque afin de promouvoir la lecture et s'initier à l'autonomie dans ce lieu. Des visites régulières sont organisées avec les enseignants autour d'une activité avec emprunt d'ouvrages.

Le prêt de livres à domicile

Un service de prêt de livres à domicile pour les personnes âgées ou empêchées qui bénéficieront ainsi d'une offre culturelle et d'un moment d'échanges et de convivialité autour du livre.

Tarif annuel : 8 €

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

Elles ont lieu chaque semaine, hors vacances scolaires (un planning est disponible à l'accueil). **Les inscriptions se font à l'accueil du centre social.** Il est possible de faire un essai de l'activité gratuitement. **Attention** : certaines activités, précisées par la mention **ESCO***, se déroulent à l'Espace Solidarité Côte-d'Or situé au 1bis rue Lucienne et Jean Barnet à Arnay-le-Duc.

Les activités adultes

◆ HATHA YOGA : les lundis 9 h 30 - 11 h

Enchaînement de postures à maintenir 3 minutes chacune par un effort de concentration tendant à développer la maîtrise de son corps et de ses sens.



◆ MAGIE : le 2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois 18 h 30 - 19 h 30



◆ GYM SÉNIORS : les mardis 16 h - 17 h à l'ESCO*

Ensemble de mouvements bons pour la santé, non agressifs pour les articulations, la colonne vertébrale et les épaules et avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée.

◆ PILATES : les mardis 17 h 15 - 18 h 15 à l'ESCO*

Technique "douce" visant à améliorer la posture en renforçant les muscles profonds. Le travail s'effectue lentement avec une respiration profonde, la plupart des mouvements se faisant au sol.



◆ GYM ASSOULISSEMENT : les mardis 18 h 15 - 19 h 15 à l'ESCO*

Travail global du corps, incluant un travail d'équilibre et de coordination, avec des exercices de tonification musculaire douce et de stretching/étirements.

◆ ESCALE BIEN-ÊTRE : les jeudis 10 h 30 - 11 h 30

+ 1 fois/mois 12 h 15 - 13 h 15

Une parenthèse dans la semaine pour décompresser, retrouver de l'énergie et aborder la semaine en toute sérénité.

◆ THÉÂTRE + 16 ANS : les jeudis 19 h - 20 h 30

Incarner un personnage, travailler les émotions, être à l'écoute, savoir utiliser son corps, prendre confiance en soi, placer sa voix, se dépasser, s'oublier, former "une troupe"...



◆ ENGLISH CONVERSATION : les jeudis 18 h 30 - 19 h 30

Discussion en anglais pour toute personne souhaitant entretenir ou approfondir ses connaissances. (Niveau intermédiaire)

Les activités enfants

◆ THÉÂTRE 6-11 ANS : les mercredis 10 h 30 - 11 h 30 à l'ESCO*

◆ THÉÂTRE 11-16 ANS : les jeudis 17 h 30 - 19 h

Incarner un personnage, travailler les émotions, être à l'écoute, savoir utiliser son corps, prendre confiance en soi, placer sa voix, se dépasser, s'oublier, former "une troupe"...



(voir page tarifs)

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

D'autres activités se déroulent également au Centre Social. Toutefois, **les inscriptions se font directement auprès des intervenants**, qui fonctionnent en indépendants.

Les activités adultes

Elgo Dance : les lundis 19 h 30 - 20 h 30

Mêle le fitness à la danse sensuelle et dynamique, dans une ambiance bienveillante de « Girls power ». Les chorégraphies répétitives permettent d'assimiler facilement les mouvements.

Contact : Vanessa GRAILLOT 06 66 39 29 40

Zumba : les lundis 20 h 30 - 21 h 30

Contact : Vanessa GRAILLOT 06 66 39 29 40

Vannerie en rotin : les mercredis 17 h 30 - 19 h 30

Apprendre à confectionner des corbeilles, des panières et d'autres articles en rotin. Ce matériau est souple, flexible et robuste. Sa mise en œuvre est plus aisée que celle de l'osier.

Contact : Emmanuelle NOSSEREAU 06 49 40 60 52

Mosaïque : les samedis 9 h 30 - 11 h 30

Il ne s'agit pas d'un cours de mosaïque mais d'un atelier découverte et échange de pratiques. Vous apportez votre propre matériel et outillage (possibilité de prêt pour une 1ère séance d'essai).

Contact : Emmanuelle NOSSEREAU 06 49 40 60 52

Tai Chi Taoïste : les vendredis 9 h 30 - 11 h 30

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Contact : Catherine DEVEAUX 06 87 07 09 71

Peinture : les vendredis 19 h - 21 h

Cet atelier enseigne la peinture, le dessin, la composition et apporte également des notions d'histoire de l'art. Un parcours personnalisé est proposé, quel que soit le niveau de chacun.

Contact : Bruno CLOGNIER 06 12 05 38 33

Danse en ligne : deux samedis par mois 10 h 30 - 12 h

Contact : Ludivine MARTIN 06 38 33 34 06

Danse : les lundis

Pratiquer la danse moderne sur des musiques actuelles.

6 à 8 ans : 17 h 30 - 18 h 30

9 à 11 ans : 18 h 30 - 19 h 30

Contact : Vanessa GRAILLOT 06 66 39 29 40

Les activités enfants

Dessin : les vendredis 17 h 30 - 18 h 30

L'atelier permet d'apprendre de façon ludique à dessiner ou à reprendre les codes graphiques des bandes dessinées pour se les approprier. **Contact : Bruno CLOGNIER 06 12 05 38 33**

SERVICES À LA PERSONNE

Le portage des repas

Livraison à domicile de repas confectionnés en liaison froide par l'hôpital local (1 à 6 repas par semaine possible). La livraison est assurée par un salarié ou des bénévoles du centre social. Il existe deux types de repas :

→ **repas complet** : potage + entrée + plat chaud + fromage + yaourt + dessert + pain

→ **repas simple** : potage + plat chaud + yaourt + pain

Ce service est ouvert à tous, sans limite d'âge, de manière ponctuelle ou régulière et fonctionne sur les 20 communes de l'ancien canton du Pays d'Arnay.

Le prix du repas est calculé **avec l'avis d'imposition** et varie de 6,75 € à 10,80 € selon les revenus. *(voir page tarifs)*

Espace Numérique Public de Côte d'Or

L'espace numérique est un lieu dans le centre social qui regroupe plusieurs postes et matériels informatiques. Ce service est totalement gratuit et proposé sous deux formes :

→ L'ACCÈS ACCOMPAGNÉ :

Vous souhaitez vous mettre au numérique, ou vous perfectionner, et vous avez besoin d'être accompagné ? Anthony Uldry, animateur numérique, vous apprend à :



Naviguer sur Internet



Envoyer, recevoir, gérer ses courriels



Installer et utiliser des applications utiles sur son smartphone



Créer et gérer (stocker, ranger, partager) ses contenus numériques

L'accès accompagné fonctionne **sur rendez-vous** :

- **Les lundis et jeudis de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30**
- **Les mercredis de 9 h à 12 h**

→ L'ACCÈS LIBRE :

Vous avez besoin d'un ordinateur, d'une connexion, d'un scanner ou d'une imprimante, vous pouvez accéder librement à l'Espace Numérique :

- **Les mercredis de 13 h 30 à 17 h 30**
- **Les vendredis de 9 h à 12 h et 13 h 30 à 17 h 30**

La navette

La navette est un service mis en place pour vous amener faire vos courses, rendre visite à un ami, vous présenter à un rendez-vous, chez le médecin, à la pharmacie... et bien d'autres raisons encore... Chaque semaine, 2 navettes circulent sur le Pays d'Arnay-Liernais.



Mardi matin, 1 semaine sur 2 :

Secteur Arnay -> Arnay (ramassage dans les villages du secteur Arnay pour se rendre à Arnay-le-Duc.)

Secteur Liernais -> Liernais (du secteur Liernais pour se rendre à Liernais.)

Jeudi matin, 1 semaine sur 2 :

Secteur Arnay -> Arnay

Secteur Liernais -> Arnay (du secteur Liernais pour se rendre à Arnay-le-Duc.)

Conditions :

- Réservation obligatoire, le mercredi avant 17 h, la semaine précédant votre trajet.
- Être autonome. Par exemple : le conducteur vous dépose devant un commerce mais ne peut pas vous accompagner pour faire vos courses.

Le vestiaire

Vous pouvez donner vos vêtements (propres, pliés et en bon état) ou venir en chercher. Une équipe de bénévoles les trie, range et redistribue à ceux et celles qui en ont besoin ou envie... Ainsi vous contribuez à plus de solidarité, au recyclage et à la seconde vie des textiles en échange de 1 € symbolique par lot de vêtements choisis.

**Tous les mercredis,
de 9 h 30 à 11 h 30 et de 14 h à 16 h 30.**



Santé, famille, retraite, logement, impôts...

Les agents France Services vous accueillent à moins de 30 minutes de chez vous et vous accompagne dans toutes vos démarches du quotidien.

Accueil du centre social

Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30

L'animatrice France Services vous reçoit **sur rendez-vous** les lundis, mercredis ou vendredis.

Possibilité de rendez-vous **À LIERNAIS**.

France Services vous permet d'accéder facilement aux services publics

Accueil
Informations
et orientation



+

Accompagnement
Dans vos démarches
administratives



+

Mise à disposition
D'outils informatiques et aide à
l'utilisation des services numériques



France Services c'est aussi...

Un Point Appui Vie Associative (PAVA)

C'est un lieu d'informations et de conseils pour les associations, les porteurs de projets associatifs sur les questions quotidiennes de la vie associative et un lieu "ressources" avec un appui technique et des outils pédagogiques.

Le Centre social accompagne aussi les associations à travers :

- Le prêt de matériel et des locaux
- La mise en place de projets en commun

TARIFS

L'adhésion

Adhérer c'est soutenir l'association

Elle est valable 12 mois de date à date.

Tarif adulte : 20 €

Tarif enfant : 12 €

Tarif famille : 30 €

Tarif famille réduit (*Quotient familial < 400*) : 10 €



Le quotient

Si vous êtes allocataire CAF ou MSA, il suffit de nous transmettre votre attestation de quotient familial.

Sinon, vous devez nous transmettre votre dernier avis d'imposition avec lequel nous calculons votre quotient familial de référence de la manière suivante :

revenu fiscal de référence divisé par 12 et divisé par le nombre de parts du foyer fiscal

Cela donne le quotient familial de référence pour se situer dans l'une des 5 tranches.

A : QF jusqu'à 400

B : QF de 401 à 800

C : QF de 801 à 1200

D : QF de 1201 à 1800

E : QF plus de 1800



Une fois la tranche correspondant à votre situation déterminée, il vous suffit de vous reporter au tableau de l'activité qui vous intéresse (*hors « accueil de loisirs » et « Passerelle »*).

Inscription aux activités socioculturelles

Les tarifs aux quotients familiaux sont proposés pour un engagement annuel. Toutefois il existe des cartes de 10 séances selon les activités.

Pour toute inscription aux activités ci-dessous, il est nécessaire d'adhérer au Centre Social.

Activité	A	B	C	D	E	Cartes
Magie	Gratuit					-
English conversation						-
Pilates						80 € (10 séances)
Gym assouplissement et gym séniors	100 €	120 €	135 €	155 €	180 €	80 € (10 séances)
Escale bien-être						80 € (10 séances) 40 € (5 séances)
Théâtre (6-11 ans)						-
Hatha yoga						100 € (10 séances)
Théâtre (11-16 ans) et (+ de 16 ans)	150 €	170 €	185 €	205 €	230 €	-
Groupe Projet Théâtre + 16 ans	250 €	290 €	320 €	360 €	410 €	-

TARIFS

Portage repas

Tarifs	A	B	C	D	E
Repas simple	6,75 €	7,85 €	8,25 €	8,80 €	9,30 €
Repas complet	8,25 €	9,35 €	9,75 €	10,30 €	10,80 €

Accompagnement scolaire

Tarifs	A	B	C	D	E
Par période (entre chaque vacances scolaires)	10 €	11,50 €	13 €	14,50 €	16,50 €

Accueil de loisirs et Passerelle

Pour calculer votre tarif :

- Déterminez votre taux d'effort à l'aide du tableau ci-dessous,
- Munissez vous de votre quotient familial CAF ou MSA
- Effectuez le calcul suivant : **(VOTRE QUOTIENT FAMILIAL) X (TAUX D'EFFORT)**

Avec la tarification au taux d'effort, les suppléments pour les sorties et les goûters ne sont plus demandés.

		Journée avec repas	Journée sans repas	½ journée sans repas	½ journée avec repas
TAUX pour les quotients ≤ 750		0,92 %	0,55 %	0,27 %	0,46 %
Tarif plancher ou minimum		3,10 €	1,85 €	0,91 €	1,55 €
exemples	450	4,14 €	2,47 €	1,21 €	2,07 €
	612	5,63 €	3,37 €	1,65 €	2,81 €
TAUX pour les quotients ≥ 751		1 %	0,70 %	0,35 %	0,60 %
Tarif plafond ou maximum		18 €	12,60 €	6,30 €	10,80 €
exemples	960	9,60 €	6,72 €	3,36 €	5,76 €
	1450	14,50 €	10,15 €	5,22 €	8,70 €

Centre Social du Pays d'Arnay

Accueil



Lundi	}	9 h - 12 h / <u>13 h 30</u> - 17 h 30
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		9 h - 12 h / <u>15 h 30</u> - 17 h 30

Coordonnées

3 rue de la Gare 21230 Arnay-le-Duc

Téléphone 03.80.90.17.55 **E-mail** accueil@csarnayleduc.fr

Site Internet www.csarnayleduc.fr

Facebook Centre Social du Pays d'Arnay

