

DU 30 OCTOBRE AU 10 NOVEMBRE 2018



La quin'zen du bien être POUR MOI ET LES AUTRES !



GRATUIT - OUVERT A TOUS



AU PROGRAMME DE CETTE QUIN'ZEN

Diverses animations vont être proposées tout au long de ces quinze jours ! /!\ Afin d'organiser ces rencontres, certains ateliers nécessitent des inscriptions.

Pour ce faire, merci de nous contacter au **02 41 56 26 10** avant le **20 octobre 2018**.

Pour le reste, vous pourrez accéder aux animations en accès libre. Un pot convivial sera offert lors de ces interventions !

MARDI 30 OCTOBRE

LA CONFIDENTIALITÉ ET LES ÉCRANS

► 9h30 -12h00 - Au CSI (Saint Léger Sous Cholet) - *Sur inscriptions*

CONFÉRENCE SUR LES MÉDIAS

Conférence sur les médias
Intervention de Blocquaux Stéphane
► 20h30 - Théâtre Prévert La Séguinière

MERCREDI 31 OCTOBRE

ATELIER CUISINE EN FAMILLE

Venez réaliser des plats faciles à déguster en famille !

Bon moment garanti ! Le repas concocté sera ensuite partagé !

► Pour les 4-10 ans avec leurs parents
9h30 -12h30 - Espace prévert La Séguinière
2,00€ par enfant - *Sur inscriptions*

TOP CHEF (SPÉCIAL JEUNES 11/14 ANS)

Un, deux, trois à vos fourneaux !

► 14h00 - 18h00 - Espace Prévert La Séguinière
Sur inscriptions

VENDREDI 2 NOVEMBRE

CASCADES URBAINES - PARKOUR

(SPÉCIAL JEUNES 11/14 ANS)

► Activité à la journée (horaires confirmés lors des inscriptions)

CAFÉ DÉBAT : « LA DIFFÉRENCE ET LES PRÉJUGÉS »

Intervention de l'association Marasu

► 20h30 - Foyer des jeunes de Saint Christophe du Bois

SAMEDI 3 NOVEMBRE

SAM' DIS D'ÊTRE À NIVEAU

► 14h00 - 18h00 - Espace Galerne La Romagne

► Initiation 1er secours (toute la journée)
4 ateliers (protection alerte - inconscience - arrêt avec massage et défibrilateur - hémorragie) - *Sur inscriptions*

► Code de la route - *Sur inscriptions*

Plusieurs créneaux horaires possibles

► Parcours vélo

► Parcours piéton

► Simulateur de conduites à risques

► Sensibilisation aux stupéfiants

3 NOVEMBRE 2018



Sam'dis
d'être,
à niveau



CODE DE LA ROUTE PREV'ALCOOL
REALITE VIRTUELLE PARCOURS
INITIATION PREMIERS SECOURS

14H00 - 18H00 - ESPACE GALERNE LA ROMAGNE

MARDI 6 NOVEMBRE

**MATINEE INTERCOMMUNALE AVEC
LE RELAIS ASSISTANTS MATERNELS
L'ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT**
Trouvez les réponses à vos questions sur
l'alimentation du jeune enfant !

► 9h15 - 10h15 ou 10h30 - 11h30

Salle de la Prairie - Saint Léger Sous Cholet

Sur inscriptions

ADOPTER LES BONS GESTES !

Comment adopter les bonnes poses
pour éviter les blessures ?

**ATELIERS POUR LES CONDUCTEURS DU TRANSPORT SOLI-
DAIRE ET ADULTES** avec l'intervention d'un
ergothérapeute

► 17h00 - 19h00 - Salle du Pôle Culturel

Saint Léger Sous Cholet

ADOPTER LES BONS GESTES !

Comment adopter les bonnes poses
pour éviter les blessures ?

ATELIERS POUR LES ASSISTANTS MATERNELS AVEC
l'intervention d'un ergothérapeute

► 20h30 - 22h30 - Salle du Pôle Culturel

Saint Léger Sous Cholet

MERCREDI 7 NOVEMBRE

L'APREV' JEUX

► 14h00 - 17h30 - Foyer des jeunes

La Séguinière

JEUDI 8 NOVEMBRE

CUISINONS ENSEMBLE !

(SPÉCIAL SENIORS)

► 10h00 - 12h00 - Espace Prévert La Séguinière

Sur inscriptions

VENDREDI 9 NOVEMBRE

INFO SAF (Syndrome d'Alcoolisation
Foetal)

Intervention de Sarah Palardis de l'as-
sociation Alcool Assistance

► 20h00 - Théâtre Prévert La Séguinière

SAMEDI 10 NOVEMBRE

**SAM' DIS D'ÊTRE BIEN
DANS MON CORPS ET MON ESPRIT**

► 9h30 - 12h30 - Salle des Fêtes et Maison de
l'Enfance La Séguinière

► Yoga du rire (libre)

- Atelier adulte 9h30 - 10h15

- Parents/enfants (6 ans et +) 10h30 - 11h15

- Ateliers pour tous 11h45 - 12h30

► Sophrologie (pour ados et adultes)

- Atelier 1 : 9h45 - 10h45

- Atelier 2 : 11h15 - 12h15

Sur inscriptions

► Massages parents/enfants (avec
bébé - 9 mois) *Sur inscriptions*

- Atelier 1 : 9h45 - 10h45

- Atelier 2 : 11h15 - 12h15

► Toute la matinée en accès libre

- Relaxation et auto massage - Ateliers
de 15-20 minutes

- Luminothérapie - Sessions 10-12 minutes

- Mandala

- Espace sensoriel

- Espace détente

- Dégustation de thé

- Maquillage

- Méditation enfant

- Réalisation de produit

avec le Groupe Zéro Déchet du CSI

et bien d'autres surprises !

10 NOVEMBRE 2018

**Sam'dis
d'être
bien**

**DANS MON CORPS,
ET MON ESPRIT !**

YOGA DU RIRE RELAXATION ET AUTO-MASSAGES
MASSAGE PARENTS-ENFANTS IMAGE DE SOI
SOPHROLOGIE ATELIERS COSMETIQUES

9H30 - 12H30 - SALLE DES FÊTES ET MAISON DE L'ENFANCE LA SÉGUINIÈRE



CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL OCSIGÈNE

18 rue d'Anjou
49280 Saint Léger Sous Cholet
02 41 56 26 10 - csinter@wanadoo.fr
<http://ocsigene.centres-sociaux.fr/>
Page Facebook : Centre Social Intercommunal Ocsigène

Le CSI est ouvert du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h15 et de 13h45 à 17h30,
et le samedi de 9h00 à 12h30.