

Les ateliers

Saison
2025/2026

du secteur familles

& Seniors



Centre social
de la vallée de l'Authre

☎ 04.71.47.24.10

Pour la mobilité, pensez à covoiturer, nous pouvons vous aider !

Portes ouvertes

**du 22 septembre
au 3 octobre 2025**

Inscriptions

**lors des ateliers du
6 au 17 octobre 2025**

**Début des
ateliers**

**22 septembre
2025**

Depuis 2004, retrouvez-nous dans toutes les salles et toutes les communes de votre territoire
Communes de Crandelles Jussac Laroquevieille Marmanhac Naucelles Reilhac Teissières de Cornet

Un centre social,
qu'est-ce
que c'est ?

Les centres sociaux sont des structures de proximité qui créent et nourrissent le lien social, animent le débat démocratique, accompagnent des mobilisations et des projets d'habitant.e.s, et construisent de meilleures conditions de vie, aujourd'hui et pour demain.

Ils proposent des activités sociales, éducatives, culturelles, familiales pour répondre aux besoins et envies dans le territoire. Surtout, les centres sociaux, plus grand réseau social de France, sont portés par des habitant.e.s. Le centre social, c'est vous !

Le secteur familles & Séniors

- **Des activités pour soi,**
à partager en familles ou entre amis,
qui s'adressent à tout le monde,
de 0 à 140 ans !
- **Le secteur familles/séniors :**
un secteur dynamique en perpétuel
mouvement : une idée ? Une envie ?
N'hésitez pas à venir nous en parler.
- **Besoin d'une écoute, d'une orientation ?**
Un accompagnement individuel est également
possible par la référente Famille.

Dates à retenir !



*Tous les 1^{ers} dimanche matin
du mois*

COLLECTIF LES 5C À CRANDELLES

Animations à partager en famille !

*Samedi 13
et dimanche 14 septembre*

FESTIBOIS À LA GARENNE

A Naucelles, présence du centre social.

Mercredi 15 octobre

APRÈS-MIDI DANSE INTERGÉNÉRATIONNELLE !

Ouvert à tous les adhérents du centre social, en partenariat avec l'accueil de loisirs et le Relais Petite Enfance, de tout âge, programme détaillé à venir.

Jeudi 23 octobre

JOURNÉE DE PARTAGE SÉNIORS ET JEUNES ADOS

Matinée ciné-débat et après-midi jeu coopératif géant, **sur inscriptions**, à la salle polyvalente de Jussac. Organisé par l'ARSEPT, en partenariat avec les centres sociaux d'Arpajon-sur-Cère et A la Croisée des Autres.

Samedi 22 novembre

PLANETES PARENTS

Évènement départemental : spectacle petite enfance à Aurillac, programme détaillé à venir.

Les ateliers

L'atelier Chorale "L'Authre Voix"

Entre rires et chansons : rejoignez notre chorale encadrée par Raphaël Broussier, musicien professionnel.

- A partager en famille dès 16 ans
- Tous les jeudis de 20h15 à 21h45 (hors vacances scolaires)
- Au buron de Naucelles

Tarifs à l'année

Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
		60,90€	64,05€	67,20€	70,35€
Hors Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
		73,08€	76,86€	80,64€	84,42€

L'atelier Guitare

Une multitude de sons et de rythmes à découvrir, encadré par Raphaël Broussier

GUITARE ADULTES

- Tous les samedis de 10h00 à 11h00 (hors vacances scolaires)
- Adultes débutants : 9h30 à 10h30
- Adultes confirmés : 10h00 à 11h00
- A la salle du Conseil de la Mairie de Teissières de Cornet

GUITARE ENFANTS

- scolarisés du CMI à la 3^{ème}
- Tous les samedis
 - Enfants débutants : de 11h à 12h
 - Enfants confirmés : de 11h30 à 12h30 (hors vacances scolaires)
 - A la salle du Conseil de la Mairie de Teissières de Cornet

1er trimestre :
septembre à décembre 2025

2ème trimestre :
janvier à mars 2026

3ème trimestre :
avril à juin 2026

Tarifs Adulte pour un trimestre

Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
		42€	47,25€	52,50€	57,75€
Hors Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
		50,40€	56,70€	63€	69,30€

Tarifs Enfant pour un trimestre

Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
		31,50€	36,75€	42€	47,25€
Hors Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
		37,80€	44,10€	50,40€	56,70€

NOUVEL ATTELIER

L'atelier Couture et Papotage

Un groupe d'habitants souhaitait se retrouver en soirée pour discuter et partager leur passion de la couture.

- Animé par une bénévole du territoire
- A partager en famille dès 16 ans
- Tous les lundis de 19h à 21h (hors vacances scolaires)
- A la salle séniors de Naucelles (en face de l'école, à côté du local pétanque)

Gratuit

L'atelier Numérique Pour tous

Gratuit



Débutant ou confirmé, rejoignez-nous

Priorité aux nouveaux participants

- Animé par Mélissa, animatrice et conseillère numérique.
- Tous les vendredis matins à la salle seniors à Naucelles, horaires à venir en fonction des besoins et des niveaux des membres du groupe (hors vacances scolaires)

Mélissa est aussi disponible en individuel (habitants du territoire, associations, étudiants, bénéficiaires MSA...)

Venez découvrir le **musée numérique** de la Micro-folie Naucelles et Authre à la **médiathèque de Naucelles**, les mercredis **après-midi, de 14h à 18h**. D'autres animations seront prévues en itinérance sur la vallée de l'Authre.



Mélissa



CONSEILLER NUMÉRIQUE France services

L'atelier Tricot

Gratuit

Venez-vous initier au tricot dans une ambiance chaleureuse

- Animé par une bénévole du territoire
- A partager en famille dès 16 ans
- Tous les mercredis de 20h à 22h (hors vacances scolaires)
- A la salle des associations de Reilhac



Les Ateliers Cuisine Adultes

12 PARTICIPANTS MAXIMUM PAR ATELIER

Partage de recettes entre habitants, intervenants ponctuels

- Animé par une bénévole du territoire
- A partager en famille dès 16 ans
- **NOUVEAU** Au vu de la hausse de la fréquentation des ateliers cuisine, 2 formats seront proposés cette année :
 - **Ateliers en soirée une fois par mois** à 19h salle polyvalente de Laroquevieille
 - **Ateliers en journée** (détails à venir).

Attention : les inscriptions pour ces ateliers auront lieu le **lundi 22 septembre**, de 9h à 12h et de 14h à 17h : par téléphone (04 71 47 24 10) ou au centre social.

Tarifs à l'année

Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Territoire	31,50€	33,60€	35,70€	37,80€	39,90€
Hors Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	37,80€	40,32€	42,84€	45,36€	47,88€

Tarifs à la séance : (inscription obligatoire deux semaines à l'avance auprès du centre social)

Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Territoire	4€	4,50€	5€	5,50€	6€
Hors Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	4,80€	5,40€	6€	6,60€	7,20€

Nous pouvons également proposer des ateliers cuisine pour les enfants, si vous êtes intéressés, dites-le-nous !

Les animations sportives

Éveil à la danse

Enfants nés en 2021/2020/2019 (4/6 ans)

- Tous les samedis de 10h à 11h00 (hors vacances scolaires)
- Au centre de loisirs de Jussac (côté route)



Encadrés par Julie RAFFO

Danse contemporaine

Enfants nés en 2018/2017/2016/2015 (7/10 ans)

- Tous les samedis de 11h à 12h00 (hors vacances scolaires)
- Au centre de loisirs de Jussac (côté route)



Possibilité d'utiliser les PASS CANTAL pour les ateliers sportifs de 3 à 17 ans

Tarifs à l'année

Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Territoire	52,50€	54,60€	56,70€	58,80€	60,90€
Hors Territoire	QF<427	427< QF < 660	660< QF < 1397	1397< QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	63€	65,52€	68,04€	70,56€	73,08€



La Zumba Adultes

À partager en famille dès 15 ans

- Tous les mercredis de 18h30 à 19h30 à la maison des loisirs de Crandelles (hors vacances scolaires)



Encadré par Alexandra MAURE

Tarifs adulte à l'année

Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
Territoire	63€	65,10€	67,20€	69,30€	71,40€
Hors Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	75,60€	78,12€	80,64€	83,16€	85,68€

Tarifs 15 ans à 18 ans

Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
Territoire	52,50€	54,60€	56,70€	58,80€	60,90€
Hors Territoire	QF<427	427<QF<660	660<QF<1397	1397<QF<2202	QF>2202
Hors Territoire	63€	65,52€	68,04€	70,56€	73,08€

Possibilité de tarif préférentiel pour des clubs de gym du territoire.

Les ateliers autour de la parentalité

Ateliers Parents/ Enfants

À partager en famille
dès 3 ans

- Ponctuels



**NOUVEL
ATELIER**

Ateliers YAPP

Ateliers de soutien à la parentalité, approche canadienne

Vous êtes parent et vous aimeriez échanger avec d'autres parents sur différents thèmes ?

Marion, référente Familles et Laure, référente Petite Enfance ont été formées à l'animation des ateliers YAPP par l'association Concilia'bulles : des ateliers pour soutenir les parents d'enfants de la naissance à l'âge de 5 ans.

Y'a personne de parfait



Ecrans

Education

Gratuit

Quotidien

Punitions

Loisirs

Culpabilités



Cette année, nous allons vous proposer de réaliser
un défi tous ensemble !

LA SEMAINE SANS ÉCRAN !

Vous serez informés de la date, nous comptons sur vous !



NOUVEAU

Prochainement, Marion devient promeneur du net parentalité : cette action offre une continuité de présence, d'information et d'orientation des parents via les plateformes de réseaux sociaux.

Les animations spécifiques séniors

Ateliers ponctuels

Ateliers nutrition

L'après-midi des défis



Ateliers sport adapté

Ateliers mémoire

Le mois d'avril bien dans sa tête, bien dans son corps

En partenariat avec l'ARSEPT, le CLIC, la MSA, la Mutualité Française et la commission des financeurs.

Atelier cap bien-être

- Un parcours de 4 ateliers pour apprendre à gérer ses émotions, son stress, bien vivre avec soi et bien vivre avec les autres.
- Animé par Marion, référente familles/séniors.

Gratuit et inscription obligatoire.

Si intéressé contacter Marion, places limitées, dates à venir.

Gratuit

Animations Intergénérationnelle

- Une animation intergénérationnelle est proposée lors des petites vacances scolaires.
- En partenariat avec le Relais Petite Enfance, l'Accueil de loisirs, et le secteur Ados.
- En cas de beau temps : une marche conviviale
- En cas de mauvais temps : des jeux de société.

Atelier Jeux de Société

- Les jeudis de 14h à 17h
- A la salle polyvalente de Reilhac
- Animé par une bénévole du territoire (hors vacances scolaires)

Ouvert à toute personne, de tout âge.

Gratuit



L'amb' lance

Une ambulance qui ne transporte pas de patient, mais plutôt des tonnes de bonne humeur et de projets.



N'hésitez pas à nous faire signe lorsque vous verrez passer dans votre quartier.



- **Découvrir le centre social et ses missions**, discuter des besoins des habitants
- **Un point d'information** : accès aux droits, prévention de l'isolement, numérique...
- **Un moment convivial** : une boisson offerte, les animateurs sont à votre écoute.



Portes ouvertes

Entrée libre
aux différents ateliers
du 22 septembre
au 3 octobre 2025



Inscriptions

Pendant les ateliers du 6 au 17 octobre 2025 sauf atelier cuisine (cf. p4)

Pour l'occasion, merci de vous munir

- d'une photocopie de votre attestation de quotient familial ou de votre avis d'imposition sur les revenus de 2023
- d'un certificat médical d'aptitudes pour les activités sportives.

Possibilité de télécharger le dossier d'inscriptions sur notre site csiva.fr

Tarifs de l'adhésion (obligatoire)

Territoire	Adulte	Enfant	Famille
	6,50€	4,50€	12€
Hors Territoire	Adulte	Enfant	Famille
	8€	6,50€	14€

Priorité aux habitants du territoire et adhérents de la saison 2024/2025

Référente familles/seniors



Marion

Centre Social de la vallée de l'Authre

2 PLACE DES ECOLES – 15250 NAUCELLES

04.71.47.24.10

centre.social.vallee.authre@csiva.fr

www.csiva.fr

Horaires d'accueil du centre social :

Du lundi au vendredi : 9h00 – 12h15 / 13h00 – 17h00

Le mercredi après-midi par téléphone : 13h00 à 16h00

Ou renseignements auprès du secrétariat de votre commune



@CentreSocialValleeAuthre15

Communes de Crandelles Jussac Laroquevieille Marmanhac Naucelles Reilhac Teissières de Cornet

