













Septembre

	<p>Jeux Ludo-Séniors de 14h00 à 16h00 Manipuler, Assembler, Observer, stimuler et développer le raisonnement... Un moment pour se divertir seul ou en groupe avec des jeux de table variés et quelques autres surdimensionnés Maximum : 8 participants / ♿ - avec ramassage</p>	<p>Jeudi 1er septembre 2022</p>
	<p>Ateliers Loisirs Créatifs de 14h00 à 17h00 Venez pratiquer l'activité manuelle de votre choix (tricot, couture, bijoux ...) Temps d'échanges dans la détente et la bonne humeur. 10€ de septembre à juin</p>	<p>Mardi 06 septembre 2022 Mardi 20 septembre 2022</p>
	<p>EN AVANT...MARCHE ! de 14h00 à 16h00 Côte Sainte Hélène à St Pierre Es Champ : Un circuit de 1,5h à 2h dans une réserve naturelle volontaire et à son sommet une table d'orientation et son panoramique saisissant du Pays de Bray. RDV directement sur le parking du Mont Ste Hélène à 14h Possibilité de transport à partir du Centre Social 13h45 Tout public</p>	<p>Jeudi 08 septembre 2022</p>
	<p>Ateliers « Mémoire » avec l'association Brain Up de 14h00 à 16h00 Découvrir, s'exercer, appliquer; de la gymnastique cérébrale en toute convivialité pour préserver sa vivacité d'esprit 5€ les 5 séances (du 12/09/2022 au 10/10/2022) Maximum 15 participants-Minimum 8 participants</p>	<p>Lundi 12 septembre 2022 Lundi 19 septembre 2022 Lundi 26 septembre 2022</p>
	<p>Bougeons Ensemble à Talmontiers de 14h00 à 16h00 Pratiquer une activité physique joue un rôle essentiel pour notre santé. Bougeons ensemble pour renforcer nos capacités musculaires, pour travailler notre souplesse tout en douceur, mais aussi pour se retrouver et passer un bon moment. Maximum : 8 participants / ♿ - avec ramassage</p>	<p>Mardi 13 septembre 2022</p>
	<p>Gym Activités Physiques Adaptées (et Equilibre) de 13h30 à 14h30 avec Valentin, professionnel en STAPS La santé passe par de l'Activité Physique Adaptée. Faire de la Gym contribue non seulement à l'amélioration de sa condition physique mais aussi génère du bien être, en harmonisation avec vous-même. 25€ les 12 séances (du 16/09/2022 au 16/12/2022) - Maximum 12 participants 3€ la séance à l'unité</p>	<p>Vendredi 16 septembre 2022 Vendredi 23 septembre 2022 Vendredi 30 septembre 2022</p>
	<p>Sortie en famille au Festival International du Cerf Volant à Dieppe Grand spectacle de cerfs-volants sur le thème de la protection de la planète, de la protection animale et de la biodiversité; Départ 13h00 du CSR-Retour vers 1h00 5€ : Enfants (<11ans) / 10€ : Enfants 11 ans et + / 10€ : Adulte</p>	<p>Samedi 17 septembre 2022</p>
	<p>Histoires en Pays de Bray à Lhéraule de 14h00 à 16h00 Quel meilleur allié pour se raconter qu'un souvenir ancré dans nos mémoires et retranscrit dans un journal. Avec le projet Histoires du Pays de Bray, venez non seulement partager vos histoires et celles de votre commune mais aussi vous exprimer sur la société actuelle dans un climat de convivialité. Maximum : 8 participants / ♿ - avec ramassage</p>	<p>Mardi 20 septembre 2022</p>
	<p>Rencontre Intergénérationnelle-atelier couture à la Bosse de 14h00 à 16h30 Couturières confirmées, à vos aiguilles ! Venez manier fils et ciseaux, pour fabriquer des capes sur le thème des Supers Héros pour des enfants (3-11 ans) de l'ALSH de la Bosse (matériel fourni mais machines à coudre bienvenues) Maximum : 8 participants / ♿ - avec ramassage</p>	<p>Mercredi 21 septembre 2022</p>
	<p>Café numérique de 17h30 à 19h00 Nouvelle formule pour le café numérique : une fois par mois, nous aborderons ensemble un thème particulier. Cette fois-ci, ce sera « accompagner son enfant dans sa scolarité » : qu'est-ce qu'un ENT, comment se servir de Pronote, où trouver des ressources pour le soutien scolaire ou les révisions... tout public Maximum : 15 participants</p>	<p>Vendredi 23 septembre 2022</p>



Septembre

	<p>Adèle Chignon au Coudray St Germer à 15h30 Venez chanter avec Adèle Chignon le temps d'un partage et d'une connexion collective</p>	<p>Vendredi 23 septembre 2022</p>
	<p>Atelier « du numérique au jardinage » de 9h30 à 11h30 2e et 4e samedi du mois de septembre 2022 à juillet 2023 Apprenez à utiliser l'outil numérique dans votre quotidien : faire des recherches, envoyer des mails, tenir un budget, gérer ses photos... Pour cela, nous vous proposons un objectif : réaliser un jardin collectif en permaculture. Prêt(e) à relever le défi ? Tout public Maximum: 15-20 participants</p>	<p>Samedi 24 septembre 2022</p>
	<p>Sortie au marché de Gournay en Bray de 9h00 à 12h00 Pour sortir de chez soi, acheter des produits frais de saison et créer des liens Tarif : 3€ par participant / Maximum : 8 participants / 🚗 - avec ramassage</p>	<p>Mardi 27 septembre 2022</p>
	<p>Atelier « poésie de papier » de 15h00 à 17h00 Au gré de notre inspiration ou de nos lectures, réalisons des sculptures en papier et fil Kraft. À ramener : bois flotté, écorce, boîte... bref, tout ce qui peut servir de support à votre œuvre. Tout public Maximum : 10 participants</p>	<p>Mercredi 28 septembre 2022</p>
	<p>Accueils de Loisirs du mercredi Tous les mercredis, accueil des enfants de 3 à 11 ans dans les communes de Cuigy en Bray, Labosse, Ons en Bray et St Germer de Fly. Tarif en fonction des revenus et de la commune de résidence (barème CAF n°2)</p>	<p>Renseignez-vous</p>
	<p>Transport solidaire Rendez-vous médicaux ou administratifs, ateliers collectifs ...</p>	<p>Renseignez-vous</p>
	<p>Ateliers numériques Seniors connectés et médiation numérique pour tous : lutter contre la fracture numérique des personnes âgées de 60 ans et + mais aussi à destination de toute la famille. - Ateliers PC confirmés à Talmontiers les lundis de 10h00 à 11h30 - Ateliers PC débutants à Talmontiers les lundis de 13h00 à 14h30 - Ateliers Tablette à St Germer de Fly les lundis de 15h30 à 17h00 - Ateliers PC confirmés au Centre Social les mardis de 13h30 à 15h00 - Ateliers PC débutants au Centre Social les jeudis de 10h00 à 11h30</p>	<p>Renseignez-vous</p>
	<p>Visites de convivialité au domicile des seniors Visites de convivialité sur RV : promenades, jeux de société, moments partagés autour d'un thé ou d'un café, échanges ...</p>	<p>Renseignez-vous</p>
	<p>Envie de partager, d'accompagner, de s'investir ... devenez bénévole Tout le monde peut devenir bénévole, et c'est bien plus simple qu'on ne le pense Devenez bénévole au Centre Social Rural (visites de convivialité, transport solidaire...)</p>	<p>Renseignez-vous</p>
	<p>La Maison France Services Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30 - Sur Rendez-Vous Vous cherchez des informations, vous souhaitez effectuer des démarches par internet, nous pouvons répondre à vos attentes et vous permettre d'accéder à une large palette de services : aide, écoute et accompagnement de qualité dans vos démarches de la vie quotidienne (prestations sociales, prévention santé, accès aux droits, mobilité, vie associative ...). Au Centre Social mais aussi au plus proche de vous, dans les Agences Postales Communales de : Talmontiers, le Mercredi de 9h00 à 12h00 Ons en Bray, le Jeudi de 8h45 à 11h45 Saint Germer de Fly, le Vendredi de 9h00 à 12h00</p>	<p>Renseignez-vous</p>

Renseignements et inscriptions :

Centre Social Rural Intercommunal « François Maillard » 4, rue des écoles - 60850 LE COUDRAY SAINT GERMER

Cotisation au Centre Social Rural : 5€/an (de sept. à août)

☎ : 03.44.81.83.00

✉ : csr.francois.maillard@wanadoo.fr