

CENTRE SOCIAL SOLEIL LEVANT

# SAISON 2020/2021



Chemin des Combes  
42700 FIRMINY

0477562309

[secretariat@csslfirminy.com](mailto:secretariat@csslfirminy.com)

[soleillevant.centres-sociaux](http://soleillevant.centres-sociaux)



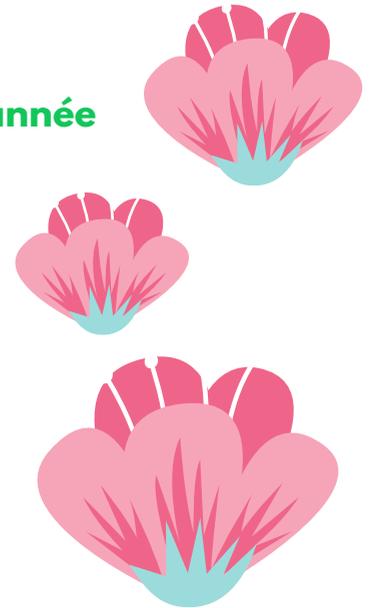
# INSCRIPTIONS ET ADHÉSIONS POUR L'ANNÉE 2020 - 2021

Les inscriptions se font au centre social Soleil Levant à Firminy, à l'accueil, Chemin des Combes, à partir du : - 31 août au 4 septembre 2020 pour les « anciens » adhérents  
- 7 septembre au 11 septembre 2020 pour les « nouveaux » adhérents

**Adhésion au centre social : 10 euros par famille pour une année  
(valable du 01 septembre 2020 au 31 août 2021)**

## DOCUMENTS A FOURNIR LORS DE VOTRE INSCRIPTION

- Attestation de quotient familial ou dernier avis d'imposition
- Pour les activités sportives : Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- Pour le centre de loisirs et les mercredis : Carnet de Santé de l'enfant



# LES MOTS DES MEMBRES DU BUREAU

Nous voilà déjà sur une nouvelle année de vie associative au sein du centre social Soleil Levant. Futurs, nouveaux et anciens adhérents, nous vous souhaitons une bonne lecture de cette nouvelle plaquette et espérons que chacun et chacune trouvera la ou les activités adaptées à ses envies. De nouvelles activités sont proposées alors n'hésitez pas à vous y présenter afin d'essayer et pourquoi pas s'y initier une année voire plus...

Vous aurez également le planning de tous les évènements festifs, sportifs et ludiques à ne pas rater cette année.

*Tolérance, Respect de l'autre, Solidarité, Convivialité et Emancipation* sont les valeurs fondatrices de notre projet d'association, faisons les vivre ensemble !

Devenir bénévole au sein du centre social c'est possible aussi !

Selon vos motivations, vos disponibilités et vos savoir-faire, vous pouvez nous rejoindre :

- Pour aider ou animer une activité régulière, par exemple ;
- Pour donner un coup de main ponctuel, pour l'organisation d'une festivité, ou de tout autre évènement de la vie du centre ;
- Pour s'investir dans le fonctionnement du centre social, par exemple en participant à la gouvernance de l'association et prendre des décisions en entrant au conseil d'administration.

Prenez contact à l'accueil, nous vous orienterons.

Alors à bientôt au centre social et belle saison 2020-2021 !



# FAIRE VIVRE LE QUARTIER DE FAYOL ET LA VILLE... ...C'EST NOTRE POUVOIR D'AGIR

**Samedi 5 septembre 2020**

Forum des associations

**Mercredi 11 novembre 2020**

Marche Familiale : 3 parcours, repas à l'arrivée au Centre Social

**Décembre 2020**

Noël de quartier

**Décembre 2020**

Le chalet de Noël à la Forêt Magique

**Janvier 2021**

Vœux du Centre Social Soleil Levant

**février 2021**

Loto du Centre Social Soleil Levant

**Mardi 16 février 2021**

Fuga

**mai 2021**

Week end famille en Ardèche (Ascension)

**juin 2021**

Vide Grenier

**Vendredi 25 juin 2021**

Spectacle de fin d'année des activités du CSSL au Majestic

**Vendredi 2 juillet 2021**

Tournoi de pétanque

**Été 2021**

Cinéma plein Air en partenariat avec le Conseil de Quartier et l'Amicale Fayol

# S'ENGAGER DANS L'ÉCONOMIE SOLIDAIRE... ...C'EST NOTRE POUVOIR DE CONSOMMER AUTREMENT

## **Bourses aux vêtements :**

A l'automne : du 30 septembre au 3 octobre 2020

Au printemps : avril 2021

Se renseigner à l'accueil du centre social pour les dates précises, l'organisation et les conditions d'inscriptions.

## **SEL : Système d'Echange Local**

Chaque personne possède des savoir-faire, des compétences ou du temps qu'il peut échanger avec les autres. Les échanges se font avec une monnaie virtuelle, le « BABET ».

<http://selondaine.communityforge.net/>

Soirées jeux de société modernes : les premiers vendredis du mois à 20h00.

## **Le centre social accepte les règlements en monnaie locale le LIEN**

Sans remplacer l'Euro, cette monnaie réduit notre dépendance à la finance, sert à dynamiser l'économie locale, favorise les échanges solidaires, réduit l'empreinte écologique, pour au final impulser une réappropriation citoyenne de l'économie.

**L'ACCUEIL DE LOISIRS  
C'EST LEUR POUVOIR  
DE GRANDIR...**

**De 3 à 16 ans les  
mercredis**

**et les vacances scolaires**

**... ET C'EST  
NOTRE POUVOIR  
DE LES  
ACCOMPAGNER**



# L'ACCUEIL DE LOISIRS DE 3 À 16 ANS LES MERCREDIS ET LES VACANCES SCOLAIRES

**Les tarifs de l'accueil de loisirs sont calculés en fonction des heures de présence de votre enfant et en fonction de votre quotient familial.**

**Pour les connaître, n'hésitez pas à vous adresser à l'accueil.**

**L'accueil des enfants se fait en journée complète ou en demi-journée, dès 7h30, jusqu'à 17h30.**

Le programme des activités est disponible à l'accueil ou sur le site internet du centre social 3 semaines avant chaque période de mercredis ou de vacances scolaires.



# JOUER, SE DÉTENDRE, PARTAGER...

## ...C'EST NOTRE POUVOIR DE FAIRE ENSEMBLE

### Groupe d'animation Venez nous rejoindre dans la bonne humeur

Pour favoriser les rencontres, les échanges et la solidarité, lutter contre la solitude et l'exclusion, dans un groupe où toutes les générations se côtoient, les bénévoles organisent, créent, réalisent des actions et des manifestations pour faire vivre le quartier et la ville.

Renseignez-vous auprès d'Hugo.

### Projet "Vacances familles"

En partenariat avec les centres sociaux de Firminy, le CCAS et la CAF, nous vous proposons un accompagnement individuel et collectif pour préparer votre départ en vacances pour 2020 : lieu, budget, organisation... Renseignez-vous auprès de Céline.



### Bien Vieillir à Firminy Animations et lien social pour les séniors

La Commission Bien Vieillir à Firminy propose de nombreuses activités, animations ou sorties pour les personnes séniors : ateliers mémoire, éveil et harmonie corporel, ciné-club, sorties culturelles...L'objectif : se détendre, rencontrer d'autres personnes, rompre avec l'isolement, s'amuser, découvrir des spectacles...

Renseignez-vous auprès de Pauline.

### Sortie famille

Nous vous proposons des sorties ludiques ou culturelles, à la journée, tout au long de l'année. Renseignements et inscriptions à l'accueil du Centre Social. Venez nous faire part de vos souhaits et propositions. Pour cela, adressez-vous à Céline.

## Repas partagé à chaque veille de vacances pour les familles du centre social

venez partager un plat salé ou sucré et partager un moment convivial avec d'autres familles.



## Atelier cuisine intergénérationnel :

une fois par mois, réalisation et partage d'un repas équilibré et convivial.

## Ateliers parents/enfants :

proposition d'activités partagées entre parents et enfants autour du jeu, de la nature, d'activités manuelles, de sorties...

Calendrier à définir par les participants.

## Groupe d'échange entre parents :

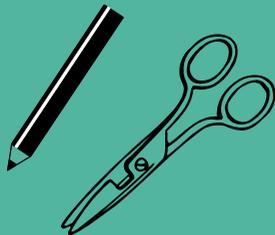
Rencontres en semaine ou en soirée, 2 à 4 fois dans le mois pour échanger sur des thématiques définies par le groupe, cuisiner, bricoler, jouer ensemble...

Calendrier définit par les participants.



## Après-midi « récré-actif » Mardi après-midi à partir de 14h30

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société ou simplement de « parlotte ». Goûter partagé à la récré.



## Atelier Récup' Vendredi de 14h à 17h

Dans un monde qui gaspille ses matières premières, apprenons à recycler ensemble : customisation de vêtements, tricot et crochet, fabrication d'objets utilitaires à partir de « déchets », nouvelle vie pour petits meubles ou objets du quotidien... nous vous attendons avec vos idées.

## Atelier vidéo Un samedi par mois

Pour apprendre à utiliser les outils qu'offre la vidéo ou produire des petits films.

Manipulation de logiciel de montage, effets spéciaux ou technique sur fond vert.

## Saison Culturelle

Tout au long de l'année le centre social propose des sorties culturelles : musées, théâtre, danse, concert...à des prix abordables, pour tout type de public. Demander le programme à l'accueil.



# FAIRE DU SPORT, DANSER, SE RELAXER... ...C'EST NOTRE POUVOIR DE BOUGER !!

LES ACTIVITÉS COMMENCERONT  
LUNDI 14 SEPTEMBRE 2020 ET  
SE TERMINERONT LE VENDREDI  
18 JUIN 2021

## POUR TOUS

**Caisse à savon**  
Jeudi de 18h à 20h  
au Chambon-Feugerolles  
(covoiturage possible)

Activité ouverte à tous, de 9 ans à 77 ans.  
Notre palmarès : Champion de France 2009, 2010,  
2011, 2012, 2013 - Champion d'Europe 2009 et 2010.



# ENFANTS - JEUNES

## Initiation Danse à partir de 4 ans

De l'initiation à la création chorégraphique, viens partager la passion de la danse (inspiration modern jazz).

- Lundi de 17h45 à 18h45 de 6 à 7 ans
- Lundi de 18h45 à 20h15 « Mise en mouvement » de 8 à 12 ans
- Vendredi de 17h00 à 18h00 de 4 à 5 ans
- Vendredi de 18h00 à 19h30 « Approfondissement » pour les ados (entre 10 et 16 ans)
- Vendredi de 19h30 à 21h00 « Création » pour les ados et les adultes (à partir de 14 ans)

## Atelier de français Mercredi matin

Céline propose aux enfants de primaires des cours collectifs de français. Les ateliers ludiques visent à développer et/ou renforcer la pratique de la langue française en jouant, en lisant, en dessinant...

Renseignez-vous auprès de Céline.

## Zumba Kid Jeudi de 17h45 à 18h30

Les enfants de 6 à 9 ans pourront venir se défouler et s'amuser en dansant au rythme de leurs musiques préférées..

De 18h30 à 19h15 ce sera le tour des 10 à 14 ans.



## Accompagnement à la scolarité "Passerelle vers la lecture"

Pour les enfants scolarisés à l'école du Mas et à l'école de Fayol du CP au CM2, le centre social propose le soir à partir de 16h30 des activités ludiques favorisant les apprentissages scolaires : langage, théâtre, contes, sciences...

# ADULTES

## Qi-gong marché

**Mardi de 9h30 à 11h**

Proposé par des bénévoles, c'est un temps de rencontre autour du Qi-gong pour découvrir et apprendre les techniques du Qi-gong marché.

## Marche

**Jeudi de 14h à 17h**

RDV au centre social Soleil Levant pour rejoindre Marie Paule et Janine.

## Danse Africaine

**Lundi de 20h15 à 21h30**

Accompagnés d'un percussionniste venez découvrir les joies de la danse africaine, Rythme, Mouvement et convivialité seront au rendez-vous !!

## Pilates

**Mardi 12h30-13h30 et Mercredi 18h30-19h30.**

Gymnastique douce qui allie respiration profonde et exercices physiques. L'objectif est de « développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit.



## Sophrologie

**Mardi de 18h30 à 20h (3 séances par mois environ, en fonction du calendrier, plus de renseignements à l'accueil)**

Des exercices simples, debout, assis, en état de relaxation, permettent de prendre conscience de son corps et de le relier à son esprit. Venez « profiter de l'instant présent pour mieux appréhender le futur ».

## Qi-gong

**Vendredi de 9h à 10h**

Venez partagez avec nous un temps de « gymnastique » traditionnelle chinoise, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration



## Zumba

Jeudi de 19h15 à 20h00 à partir de 15 ans

Venez vous défouler et transpirer en faisant du fitness sur des airs de musiques latinos.

## Hiit

Jeudi 20h15 à 21h15

High Intensity Interval Training pour les anglophiles. Entraînement fractionné de haute intensité d'exercices. Une séance d'entraînement a la particularité d'être composée de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération.



## Mix Fitness

Mercredi 18h30 à 19h30

Cours ludique au sein duquel nous allons travailler notre condition physique au niveau cardio respiratoire, renforcement musculaire et souplesse articulaire.

## Eveil Corporel

Lundi de 12h30 à 13h45

Le but de ce cours est d'apprendre à mieux connaître son corps à travers différents thèmes comme la respiration, la pleine conscience, l'énergétique, l'automassage et les méridiens.....afin de se recentrer et de se réapproprier ce corps.

### Informations générales :

- Un certificat médical est obligatoire pour toutes les activités à l'exception du Qi-Gong et de la sophrologie
- En cas d'un autre confinement, les séances non réalisées ne seront pas remboursées

# TARIFS ANNUELS DES ACTIVITÉS

| Quotient familial | Danse (1h) et Zumba kid | Danse (1h30) | Zumba, Hiit, Pilates, Mix Fitness, | Sophro Qi Gong | Danse Africaine | Yoga | Eveil corporel |
|-------------------|-------------------------|--------------|------------------------------------|----------------|-----------------|------|----------------|
| - de 450          | 82                      | 94           | 85                                 | 115            | 160             | 142  | 70             |
| de 451 à 550      | 90                      | 104          | 95                                 | 125            | 165             | 150  | 80             |
| de 551 à 600      | 98                      | 114          | 113                                | 135            | 170             | 158  | 90             |
| de 601 à 718      | 115                     | 124          | 123                                | 145            | 175             | 166  | 100            |
| de 719 à 835      | 125                     | 134          | 133                                | 155            | 180             | 174  | 110            |
| de 836 à 1000     | 135                     | 144          | 143                                | 165            | 185             | 182  | 120            |
| de 1000 à 1499    | 145                     | 154          | 153                                | 175            | 190             | 190  | 130            |
| de 1499 à 1500    | 155                     | 164          | 163                                | 185            | 195             | 198  | 140            |

Après-Midi récréatif, Atelier Récup', Marche, Qi-gong Marché, Atelier vidéo :  
tarif unique pour l'année 10€ ou 90 babets.

**Le centre social Soleil Levant mène ses projets grâce au soutien financier de :**



# Nos partenaires commerçants locaux :

**Fêtes vos Jeux**  
18, rue de la Paix - 42700 Firminy

**AUTO PRIMO** GARAGE JCS  
DES PROS. DES PROMOS

34 BOULEVARD D'AUVERGNE  
42600 LE CHAMBON FEUGEROLLES

TÉL. : 04 77 89 16 38  
Mobile : 06 82 19 64 30

E-mail : jcsarandarte@gmail.com

**ATLANTIS VIP**  
Couture mode  
04 77 56 34 66

Ouvert du mardi au jeudi de 9h à 18h  
Vendredi de 9h30 à 18h et samedi de 9h à 18h

**Crédit Mutuel**  
LA banque à qui parler  
www.creditmutuel.fr

Agence de FIRMINY & St BONNET le Château  
Tel 04 77 42 81 54 ou 04 77 49 52 29  
Fax 04 77 50 54 01

*Brasserie*  
*du Breuil*

Bar - Brasserie  
Crêperie \_ Saladerie  
Salon de thé  
Espace enfants

14 place du Breuil  
42700 FIRMINY  
04 77 74 18 02

**Boulangerie-Pâtisserie Snaking**

**BANETTE**

Geneviève et Daniel  
COURBON  
7, rue du marché  
42700 Firminy

04 77 56 13 04

Ouverture du lundi au samedi de 6h à 19h30

**ELEC TOUTECO**  
Etude de consommation - Electricité générale  
Vidéo surveillance - Portail automatique

Mr Chopin  
06 58 91 52 80  
tofehopin@outlook.fr

277 route de Firminy - 43330 St Forest d'Aunoux

**SARL CENTRE FRUITS**  
**2000**

5 PLACE DU BREUIL 42700 FIRMINY  
TÉL : 04 77 61 33 18

100 % Artisanal

Horaires  
Du Mardi au Jeudi  
11h-14h / 18h-22h  
Vendredi & Samedi  
11h-14h / 18h-23h  
Dimanche  
14h-22h

**Péless Pizz**

7 place du Marché - 42700 FIRMINY  
Tél : 04 77 39 84 61 Portable : 06 67 68 68 93  
Commande en ligne sur [www.pelless-pizz.fr](http://www.pelless-pizz.fr)

**L'Atelier de Rita**  
Fleuriste

7, rue Benoit Frachon  
42700 FIRMINY  
Tél. 04 77 39 89 44

Commandez par , réglez par 