

Informations pratiques

Horaires :

Lundi : 9h-12h et 13h30-18h.
 Mardi : 10h-12h et 13h30-18h.
 Mercredi : 9h-12h et 13h30-18h.
 Jeudi : 13h30-18h.
 Vendredi : 9h-12h et 13h30-17h.

Contact :

05.45.30.38.43
 Mobile Rurabus : 06.56.72.78.96
 Espace Socioculturel Val de Charente
 Place Aristide Briand, 16700 Ruffec.
 lachrysalide@valdecharente.fr
 www.cscruffecois.fr
 Groupe : Espace Socioculturel
 Val de Charente



Accueil

Tarifs :

Adhésion annuelle : 10 €
 Adhésion -18 ans : 3 €
 Adhésion « projet » : 3 €
 Adhésion associative : 20 €



Les partenaires et mécènes de l'Espace Socioculturel Val de Charente :



Pour leur soutien, l'ensemble du bureau adresse ses remerciements aux institutions partenaires de l'Espace Socioculturel Val de Charente.

Nos Partenaires



Ne pas jeter sur la voie publique

Espace Socioculturel
Val de Charente

La Chrysalide...



2019-2020

Le Programme

Toutes les actions !

Bienvenue chez vous !

Willkommen zu Hause!

Bentor dato a casa!

Welcome home!



Welkom bij u!



Bienvenida a casa!



Retrouvez-nous sur
www.cscruffecois.fr
et f

Jeunesse - Famille - Transport - Culture - Loisirs
 Développement personnel - Lien social - Projet collectif
 Vie Associative - Services - Développement local - Seniors ...

La Chrysalide... C'est qui ?



Le bureau associatif :



Simone Rougé : Présidente
Marie-Lise Mazoin : Vice-présidente
Marinette Fourton : Secrétaire
Elise Maximin-Opoku : Trésorière
Bastien Leray, José Bertin, Pierre-Ludovic Jambard, Sylvie Benetaud : Membres

Formation des bénévoles, vie fédérale, commissions thématiques, développement associatif...

Venez agir sur votre quotidien !



Une association pour les habitants dirigée par des habitants !



L'équipe :

Responsable Accueil
Séverine Revelut



Responsable Famille
Valérie Vandier



Responsable Seniors
Alain Builles



Responsable Projets
Jessica Vincent



Responsable Comptabilité
Amandine Jourde



Direction
Christian Fontaine



Responsable Jeunesse
Hugues Parent



Avec le soutien de
Clément, Florian, Lucille et Morgane

Reconnue d'intérêt général, la Chrysalide est une association agréée par la CAF et conventionnée avec la Communauté de Communes du Val de Charente. Celle-ci est adhérente à la Fédération des Centres Sociaux de France.

Bla-bla déco...

Ateliers découvertes : Arts plastiques, bricolage, déco, jeux, etc.

De petites activités aussi pour se rencontrer et papoter.

Tous les mardis et jeudis de 14h à 16h30.

Accès libre et gratuit.



English support >>>>>

Welcome home !



Converser avec nos voisins britanniques

Conversation or initiation in french and english

Improve your language skills with "Conversation in english and french" - three classes: for beginners and those with some experience (intermediate and advanced). For advanced and intermediate, classes each monday fortnight from 3.30pm to 5.30pm, and each monday for beginners in french language from 10 to 12 and each wednesday from 10 to 12 for beginners in english or almost beginners, at La Chrysalide in Ruffec. Starting september 30th.



Conversation ou initiation en français et anglais

A partir du 30 septembre à la Chrysalide à Ruffec : venez vous initier, parler et améliorer votre anglais et votre français, quel que soit votre niveau. Pour les avancés ou intermédiaires en anglais et avancé en français, tous les 15 jours le lundi, de 15h30 à 17h30. Pour les débutants ou faux débutants en français, le lundi de 10h à 12h. Pour les débutants ou faux débutants en anglais, les mercredis de 10h à 12h. Pour plus d'informations, venez nous rejoindre le lundi 30 septembre à 15h30 pour l'initiation et à 16h30 pour les avancés ou intermédiaires.

Soutien Associatif

Siège social de votre association, appui de compétences, partenariat, formation des bénévoles, commissions...

► Transport, soutien de projet, communication, etc.

Prêt de matériel : éclairage, camping, sonorisation, costumes, etc.



Contactez Séverine

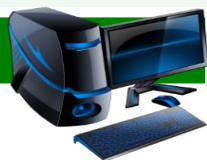
Maison de Services Au Public

La Chrysalide a reçu l'agrément de Maison de Services Au Public. Vous avez donc désormais accès gratuitement à un espace numérique complet, à de l'information et des conseils sur vos droits et dossiers, ainsi qu'à des permanences. En cas de problème de mobilité, demandez le Rurabus.



Espace multimédias et reprographie

Accès Internet, travaux bureautique, téléphone et visio.
Un photocopieur laser-couleur est à votre disposition.



Permanences et relais

- ▶ CAF de la Charente : Les vendredis de 9h30 à 12h, et de 14h30 à 16h.
- ▶ CPAM : tous les lundis de 9h à 12h et de 13h30 à 15h15.
- ▶ Assistante sociale CARSAT Retraite : tous les 1ers et 3èmes jeudis sur RDV.
- ▶ Cap-emploi, les mardis sur RDV.
- ▶ Centre Social du Chemin du Hérisson : les 2èmes et 4èmes jeudis sur RDV.
- ▶ Accueil CHRS sur RDV.
- ▶ Permanence de Tera, maison de l'Europe, 14h30 à 17h30 tous les 1^{er} mardis.
- ▶ Permanence d'Accès aux Soins de Santé Mobile (PASS), les mercredis matins à la demande.
- ▶ Appui MSA tous les jours (sans permanence, ni RDV).

Pour toutes les permanences les matins, nous vous conseillons de ne pas arriver en fin de matinée.

Le service de mobilité Rurabus !

Nouveau : du lundi au vendredi !

Un seul numéro : 06.56.72.78.96

Accessible à tous !

Vous voulez bouger ?

Vous avez une course à faire ?

Sur un simple coup de téléphone, les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 13h à 18h et le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, on vous emmène et on vous ramène où vous voulez !

Réservation au minimum 48h avant le transport.

Utilisateur régulier, tarif : 60 € annuel.

Utilisateur occasionnel, 6€/6 voyages.

Service réservé à la Communauté de Communes du Val de Charente.



Le mot de la présidente...

Comme chaque année, nous élaborons un catalogue de nos activités animées soit par nos bénévoles, soit par nos professionnels, activités dont l'objectif est de créer des liens entre les habitants pour un mieux vivre ensemble. Les activités que nous vous proposons sont soit dans nos locaux à Ruffec, soit dans des villages de « la communauté de communes Val de Charente » comme Verteuil pour la « Zumba gold », Villefagnan pour « l'atelier informatique », etc. Cette externalisation de nos activités permet de nous rapprocher des habitants un peu éloignés de Ruffec. Par ailleurs, le Rurabus, disponible pour vos transports, chaque jour, permet à tous de rencontrer d'autres habitants, voir des amis, de faire ses courses ou d'aller à un rendez-vous médical, venir à la Chrysalide, à la médiathèque, etc. La mobilité est le premier vecteur pour un mieux vivre ensemble et pour lutter contre l'isolement. Pour une meilleure compréhension de notre monde, nous avons créé cette année des activités d'éducation populaire comme les débats autour des thèmes qui nous interrogent pour l'avenir de notre planète : le « Monde est à nous » qui sera le vendredi en alternance avec « Ma planète et moi. Et bien sûr « le café citoyen », qui a beaucoup de succès, continuera à débattre sur de nombreux sujets choisis par les participants. Enfin, communiquer, écouter, enrichir ses relations, régler un conflit, ce n'est pas toujours facile ! ... On a souvent besoin d'aide. Ainsi la Chrysalide proposera un atelier mené par une professionnelle, les 2^{ème} et 4^{ème} mardis, de 10h30 à 11h45. Nous pourrions créer d'autres activités souhaitées par certains, mais ceux qui fréquentent nos locaux, le savent, c'est un « casse-tête » compte tenu de leur exigüité. Chaque année, nous espérons concrétiser le projet de nouveaux locaux. J'espère vraiment que celui que nous allons présenter en fin d'année sera, enfin, validé par la Communauté de communes. La Chrysalide va très bien, mais quel dommage de devoir se limiter faute de place ! Les jeunes de plus en plus nombreux à venir mériteraient un véritable espace pour eux ! Et pour terminer, en septembre prochain nous allons démarrer le nouveau contrat de projet et la concertation publique qui l'accompagne, moment privilégié de dialogue avec vous tous. Cela durera plusieurs mois et nous espérons beaucoup vous rencontrer pour recueillir vos souhaits. C'est vraiment le moment pour tous de s'exprimer. Bienvenue chez vous et bonne lecture.

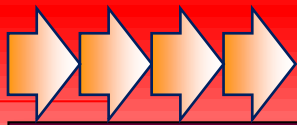
Etre bénévole :

Vous désirez vous investir dans la vie locale ?

Vous disposez de quelques heures par semaine ?

Vous avez une compétence ou des connaissances dont vous voulez faire bénéficier autrui ?

Venez intégrer nos actions et/ou nos commissions !



Adhésion, inscription et tarification

L'adhésion est nécessaire pour participer aux activités. C'est un acte de soutien aux valeurs de l'association qui permet, également, d'être élu au Conseil d'Administration.

L'inscription annuelle est obligatoire pour toute activité.

La tarification et le paiement annuel se font lors de l'inscription.

Un paiement échelonné sous forme d'un tarif mensuel sur 10 mois de septembre à juin est proposé optionnellement, il ne s'agit que d'une facilité de paiement du cout annuel de l'activité qui est due intégralement à l'inscription. Des aides complémentaires peuvent aussi être proposés.

Un problème de mobilité ? Un réseau de co-voiturage est en construction, contactez-nous !

La 1^{re} Séance

Gratuite :

Vous voulez
essayer sans
vous engager ?
C'est possible !

ACTION JEUNESSE 12-17 ans



Espace Jeunes

L'espace jeune propose un accueil libre pour les 12-17 ans. Ouvert tous les après-midis en période scolaire et sur les heures d'ouverture de la Chrysalide pendant les vacances. Ici tu peux profiter d'un lieu accueillant proposant :

- Un baby-foot
- Un bar associatif
- Un espace détente
- Des activités manuelles à la demande
- Un espace vidéoludique : borne d'arcade et console de jeu
- Des jeux extérieurs : Badminton, Ping Pong, Mølkky, Géochaching
- Des jeux de société de tous types : coopération, stratégie, gestion, etc.

Tarif : 4€ (adhésion 3€ + 1€ d'inscription).



Point d'écoute, d'information et promeneur du Net

T'as des questions ? Envie de parler ? Viens en discuter avec Hugues ! Tu peux aussi me contacter sur FaceBook « Hugues La Chrysalide ».

ACCUEIL, SERVICES ET ACTION ASSOCIATIVE

Espace d'accueil et de rencontres Bar associatif Espace de débats et de projets

La Chrysalide vous propose de venir découvrir notre espace convivial associatif ouvert à tous !

Le thé, le café, une boisson fraîche, etc.

L'information locale est à votre disposition.

Pour faire une partie de carte ou de jeux de société.

Pour simplement discuter ou découvrir nos projets.

Mais aussi participer à nos temps de débats, à nos temps démocratiques, citoyens, culturels, philosophiques, etc. **Venez apporter votre voix !**



Le monde est à nous !

Venez discuter, échanger et partager vos points de vue sur des sujets d'actualités qui vous seront proposés. Rêves, révoltes, esprits critiques, ici pas de tabou, on parle de tout ! Ensuite, c'est le partage d'une petite collation tous ensemble.

Le 1er vendredi du mois (sauf vacances scolaires), de 14h30 à 16h30.



Les Nocturnes de la Chrysalide : Les vendredis soir, on bouge !

Entrée libre (adhésion nécessaire).

- **Le 1er vendredi du mois : Café-Citoyen !**

Conférence-débat sur un sujet d'actualité de 19h30 à 22h.

- **Le 2^{ème} vendredi du mois : Soirée jeux !**

Jeux insolites, jeux coopératifs, stratégiques, wargames, alternatifs, jeux de rôles, figurines, etc. De 20h à 22h30.

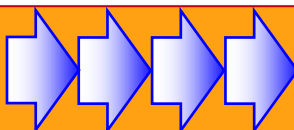
- **Le 3^{ème} vendredi du mois : Soirée Karaoqué !**

Venez chanter vos morceaux préférés de 20h à 22h30.



Contactez Séverine

Mars : La Chrysalide fait son show !



A l'issue de l'Assemblée Générale de la Chrysalide, nous vous proposerons une soirée de fête avec des artistes qui nous feront partager leur talent : musiciens, comédiens, danseurs, et bien d'autres surprises !



Casting dès octobre 2019.

Jessica et Valérie recevront vos propositions artistiques. Soyez créatifs !



*Soyez figurant ou bénévole !
Rejoignez-nous dans ces aventures collectives !*

Concertation Publique

D'octobre 2019 à février 2020 la Chrysalide va mettre en œuvre une large concertation en direction de tous les habitants. Cette concertation aura pour but de vous écouter, d'entendre vos besoins et vos demandes pour construire notre projet en fonction de chacun de vous.

Enquête, forum public, sondage en ligne, rencontres et animations dans l'espace public, etc. Tous les moyens seront utilisés pour venir vous écouter.

Parce que le futur se construit ensemble !



Ma planète et moi

Les petits ruisseaux font les grandes rivières ? Et si nos petits gestes du quotidien pour préserver notre santé et notre planète pouvaient aussi avoir de grands effets ? Venez-vous informer, échanger vos idées et agir tout de suite pour un environnement préservé. Tous les 2^{ème} et 4^{ème} vendredis du 14h à 16h30. Tarif : 19€ annuel.



Contactez Jessica



Les activités proposées :

Envie de participer à la programmation ?
Rejoins-nous dès septembre et partage tes envies !



Pass Soirées & Concerts

Nouveau

Découvre un programme culturel de janvier à décembre avec une sortie par trimestre qui te permettra de voir des concerts ou des spectacles entre jeunes !

Ceci avec, en plus, un accès possible pour une pratique annuelle au choix de septembre à juin : Djembé, cirque, guitare ou théâtre. Tarif : 50 € annuel (5€ mensuel).



Pass Départs

100 € le séjour

3 séjours, 14 places par séjour !

Séjours été : 3 séjours sont prévus entre juillet et août 2020 pour faire le plein de découvertes et d'expériences.



Sorties, soirées et événements



Le secteur jeune c'est aussi être à l'affût des événements à ne pas manquer ! Venez nous donner vos idées et propositions.



Une navette jeunesse pour nous rejoindre

Nouveau

Des difficultés pour venir à La Chrysalide ?

Nous organisons des navettes !

Appelle-moi la veille et je viens te chercher en minibus les mercredis et jours de vacances entre 13h30 et 14h et je te ramène entre 17h30 et 18h.

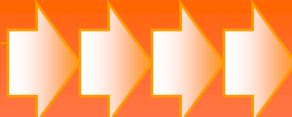


Contactez Hugues





ACTION FAMILLE



Pôle de Parentalité et d'Informations

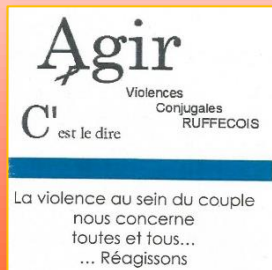
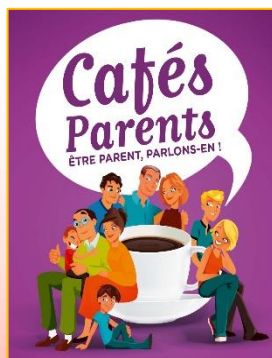
Accueil individuel

- **Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé dans vos démarches**, chaque mercredi ou sur rendez-vous.

Des informations pour la famille : santé, administration, consommation, éducation, accompagnement administratif, etc.

- **Rencontres, gratuites, encadrées par une professionnelle**, car être parent, ce n'est pas toujours simple...

C'est pourquoi nous vous proposons des temps confidentiels d'échanges et de conseils afin de trouver des réponses tout en reprenant confiance. Chaque mercredi ou sur rendez-vous.



Le Café des Parents

Le rendez-vous des parents pour discuter, échanger, partager sur le rôle de parents.

Le premier lundi du mois de 18h à 19h30 à la Chrysalide.

Accès libre et gratuit.

Réseau Violences Conjugales

La Chrysalide fait partie du réseau de prévention et de lutte « Violences Conjugales » sur le Ruffécois.

La référente Famille est à votre écoute et peut vous informer et vous orienter vers des dispositifs appropriés, dans un respect de votre anonymat.

Contactez Valérie

Chorale « Les Poly'Sons du Val de Charente »



Pour participer, nul besoin d'être une chanteuse ou un chanteur confirmé, la seule condition à remplir est d'aimer chanter !

Tous les mercredis, de 20h15 à 21h45 à Villefagnan.

Tarif : 115 € annuel.



Conférences

La Chrysalide vous proposera 3 conférences sur des sujets qui nous concernent toutes et tous.

Avec « Chemins de partage » de l'Université de Poitiers.

Dates, lieux et thèmes à venir.

Tarif adhérent : 2 €

Tarif non-adhérent : 4 €

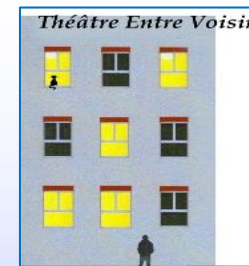


Festivals à découvrir avec nous !

- Festival « Théâtre entre Voisins »

Le temps d'un weekend, venez assister à divers spectacles interprétés par les compagnies de théâtre amateur du territoire.

Dates, lieu et tarifs à venir.



- Festival du jeu de Parthenay

Juillet 2020 à Parthenay

Le jeu sous toutes ses formes, le plus grand festival du jeu en Europe.

A découvrir en famille et entre amis.

2€ Transport et festival.



Contactez Jessica

Les activités « bien-être » :

Sophrologie

Un travail sur soi pour se ressourcer et se recentrer.
Séance de relaxation dynamique à Ruffec.
Groupe 1 : les mardis, de 18h15 à 19h15.
Groupe 2 : les mardis, de 19h40 à 20h40.
Tarif : 210 € annuel (21€ mensuel).



Bien-être balnéo

Sortie bien-être aquatique au centre aquatique Oda de Civray. Tous les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois de septembre à avril et les 2^{ème} et 4^{ème} vendredis du mois de mai à juin. Départ à 13h45.
Tarif : 9 € la séance (transport inclus).



Méditation active

Atelier de danse méditative qui invite à une écoute subtile des sensations internes, une invitation à redécouvrir son corps, à renouer avec lui et déployer son plein potentiel. Permet de se libérer des tensions physiques, émotionnelles, mentales et de faire circuler l'énergie avec fluidité.



Ouvert à tous, quel que soit votre condition physique ou votre âge.
Tous les 1er jeudis du mois de 18h à 19h30 à Courcôme. Tarif : 19 € annuel.
Plus 2 stages intensifs le 23-24 novembre et 28-29 mars. Tarif : 50 € le stage.

Les ateliers du mieux vivre ensemble

Ensemble découvrons et expérimentons les outils qui nous permettent une meilleure communication : écouter, s'affirmer, améliorer les relations, coopérer, résoudre les conflits, etc.
Tous les 2^{ème} et 4^{ème} mardis de 10h30 à 11h45.
Tarif : 19 € annuel.



Contactez Séverine

Des propositions créatives...

Guitare

Venez-vous initier à la guitare dans une ambiance conviviale !
Méthode accessible à tous (sans solfège).
Cours individuel à partir de 14h.
Tous les mercredis.
Tarif : 290 € annuel (29 € mensuel).



Djembé

L'atelier idéal pour découvrir et pratiquer la musique traditionnelle mandingue !
Découvrez le plaisir de la percussion en groupe.
Tous les lundis, de 20h10 à 21h10.
Tarif : 150 € annuel (15 € mensuel).



Activité Cartonnage

Nouveau

Créez votre boîte à Thé, votre boîte à bijoux, votre ensemble de bureau grâce au cartonnage, discipline pour les bricoleuses créatives.
Un mercredi sur deux, de 9h à 11h30.
Tarif : 19 € annuel hors fournitures.

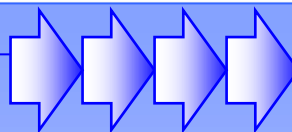


Activité Cirque

Trapèze, fil, équilibre, jongle, acrobatie...
C'est le cirque !
Pour développer l'adresse, la coordination, l'équilibre, et faire le spectacle !
Pour les 5/17 ans.
Tous les samedis de 13h30 à 17h30.
Tarif : 150 € (15 € mensuel).



ACTION CULTURELLE ET DE LOISIRS



Les activités plaisirs :



Atelier culinaire

Bonheur et saveurs autour d'un atelier où l'on cuisine ensemble !

Séance à thème.

Tous les 1^{er} mercredis du mois, de 9h à 13h,
au Roc-Fleuri à Ruffec.

Tarif : 8 € par séance.



Zumba Gold

De la zumba énergique, pour tous, mais aussi adaptée à toute tranche d'âge. Vous souhaitez découvrir une activité physique tonique en musique, dans une ambiance joyeuse.

Les mardis de 16h30 à 17h30 à Verteuil.

Tarifs : 100 € annuel (10 € mensuel).



Les activités du dimanche

Des propositions dominicales pour tous avec des balades éducatives et touristiques.

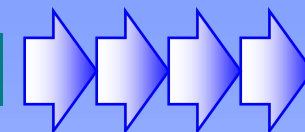
Pour découvrir, en groupe, les beautés et curiosités locales, mais aussi des après-midis d'activités thématiques (jeux, animations, etc.).

Nous contacter pour la programmation et les tarifs



Contactez Alain

Initiation multimédias



Venez apprendre à vous servir d'un ordinateur, d'Internet, et découvrir l'utilisation des tablettes. Formation, expérimentation, tout est prévu pour vous permettre de vous initier aux nouveaux outils numériques.

Lundi 14h-15h30 et 15h30-17h

Cours personnalisés, initiation et perfectionnement.
A Villefagnan.

Tarif : 80 € annuel (8 € mensuel).



Activité théâtre

Le théâtre dans tous ses états, jeux d'acteurs, improvisations, sketches, écriture, exercices scéniques, montage de créations avec un professionnel du spectacle dans une ambiance très décontractée.

Les jeudis soirs, de 19h à 21h à Raix.

Tarifs : 90 € annuel (9 € mensuel).



Venez proposer votre activité !

Vous possédez une compétence, un savoir-faire, une passion ?

Vous souhaitez la partager de manière bénévole ?

Nous pouvons vous aider.

Venez nous rencontrer pour en parler !



Soirées Karaoké

Tous les mercredis, de 20h à 21h30, venez chanter, en solo, duo, en groupe...

Karaokez sans complexes !

Tarif : 19 € annuel.



Contactez Séverine