

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 €



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



2020-2021

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 - Mobilité - Culture - Loisirs
Développement personnel - Lien social - Projets collectifs
Vie Associative - Services - Développement local - Seniors ...

La Chrysalide... C'est qui ?



Le bureau associatif :



Présidente : Marie-Lise Mazoin

Vice-présidente : Dominique Ravaud

Secrétaire : Marinette Fourton

Vice-secrétaire : Sylvie Benétaud

Trésorière : Elise Maximin-Opoku

Membres : Bastien Leray, José Bertin, Philippe Nadeau



Une
association
pour les
habitants
dirigée par
des habitants !



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

Venez agir sur votre quotidien !



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
Alana, Guillaume et Julie.
Services civiques volontaires.



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.

Découverte et conversations en Français



Etrangers installés sur notre territoire, french language and all foreigners !
Venez-vous initier à la langue française et participer à des conversations
en français, par groupe de 4 à 6 personnes maximum.

Pour plus d'informations, rendez-vous lundi 14 septembre de 14h à 17h30 à
la Chrysalide.

Découverte de l'Anglais



Venez-vous initier à la langue anglaise et participer à des conversations
en anglais, par groupe de 4 personnes maximum. Pour plus d'informations,
rendez-vous lundi 14 septembre de 14h à 17h30 à la Chrysalide.

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 !



Covid 19 : Avertissement

Les informations données dans ce livret sont indicatives et soumises aux
évolutions de la crise sanitaire.

Ainsi, en fonction du contexte, les actions présentées pourront être
reportées, modifiées ou annulées car la Chrysalide privilégiera toujours la
sécurité de ses adhérents et usagers.

Restez informé en consultant notre site : www.cscruffecois.fr ou
demandez à recevoir notre lettre d'information.



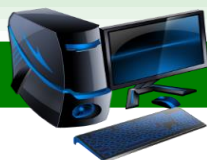
Maison de Services Au Public

Accès gratuit 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 sur RDV au 3646.
- CARSAT Retraite : tous les 1ers et 3èmes mardis sur RDV au 3960.
- Cap-emploi, les 2^{ème} et 4^{ème} 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 !

Du lundi au vendredi !

Un seul numéro : 0656727896

Vous voulez vous déplacer ?

Accessible à tous !

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 8h à 12h et de 13h à 18h, on vous emmène et on vous ramène où vous voulez !
Réservation au minimum 48h avant le voyage.

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...

Elue Présidente depuis quelques jours, mon premier travail est d'écrire l'édito de la brochure 2020/2021. Si vous ne connaissez pas encore la Chrysalide, je vous invite à feuilleter ce document et je pense que vous serez surpris par la quantité des propositions qui vous sont faites. Personne n'est oublié, les jeunes, les seniors, les familles, les personnes isolées, les britanniques, les férus de culture, de débats, d'activités manuelles et de bien-être, etc...

Les activités sont animées soit par des professionnels soit par des bénévoles et encadrées par une équipe de 7 salariés. 3 jeunes en service civique apportent leur appui, à ce jour. L'accès est libre pour tous, pas besoin d'être adhérent pour prendre une consommation au bar associatif, utiliser un ordinateur ou faire des photocopies, les tarifs sont calculés au plus juste pour être accessibles à tous.

A noter cette année, une nouvelle activité de choc, le sabre-laser ! Entre le Kendo et l'escrime artistique, découvrez une pratique martiale et sportive de combats chorégraphiés spectaculaires, encadrée par des maîtres-d'armes diplômés.

L'écriture du nouveau contrat de projet 2021/2024 se termine cette année après avoir consulté les habitants sur leurs souhaits. Il fixe les orientations pour les années à venir et garde en préalable les valeurs fondatrices de tous les Centres Sociaux : **la dignité humaine, la solidarité et la démocratie**. Le confinement imposé par la crise sanitaire a été l'occasion de mettre en œuvre ces valeurs. Tous les adhérents ont été contactés pour prendre des nouvelles et mettre en relation les personnes qui le souhaitaient pour rompre leur isolement. Le service Rurabus a continué avec des aménagements. La Chrysalide a su innover en organisant son Assemblée Générale par internet. Cependant, pour préserver la démocratie et l'égalité de tous les adhérents, les personnes sans solution informatique ont pu avoir accès aux documents papier dès la levée du confinement.

Il nous reste à espérer que la situation sanitaire nous permettra de mettre en œuvre tout ce beau programme. Nous devons faire des aménagements pour assurer la sécurité des personnes. L'urgence d'être relogé dans des nouveaux locaux est encore plus criante. Nous faisons confiance aux nouveaux élus pour en faire un projet prioritaire. Au plaisir de bientôt vous rencontrer.

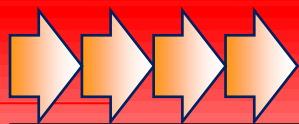
Etre bénévole :

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.

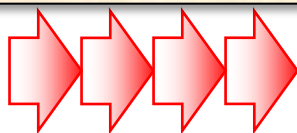
La tarification et le paiement annuel se font lors de l'inscription.

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, Molkky, Géochaching, etc.
- 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 » ou sur Instagram « jeunes_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 !**



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.



Mars : La Chrysalide fait son show !

La Chrysalide a 30 ans !

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 2020.

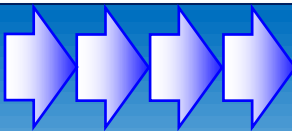
Jessica et Valérie recevront vos propositions artistiques.



Contactez Séverine

Les soirées de la Chrysalide

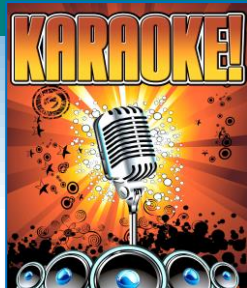
Ce soir, on bouge !



Soirée Karaoké

Deux soirées Karaoké pour tous sur la saison 2020/2021, avec un répertoire de chansons varié pour réunir toutes les générations autour de la musique. Nous vous communiquerons les dates, lieux et tarifs ultérieurement.

Entrée libre pour les adhérents.
3€ pour les non-adhérents.



Apéro-Jeux

Nouveau

Les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois : Soirée jeux !

Jeux insolites, jeux coopératifs, stratégiques, alternatifs, etc. De 18h45 à 21h.

Apéro partagé (sans alcool), pour se détendre ensemble en fin de journée.

Entrée libre (adhésion nécessaire).



Soirée Café-Citoyen

Le 4^{ème} vendredi du mois : Café-Citoyen !

Conférence-débat sur un sujet d'actualité de 19h30 à 22h.
Entrée libre (adhésion nécessaire).

Soirée Le monde est à nous !

Conférences-débats participatives

Venez discutez, échanger et partager vos points de vue sur des sujets d'actualités.

Rêves, révoltes, esprits critiques, ici pas de tabou, on parle de tout ! De 19h30 à 22h.

Les vendredis 9 octobre, 19 mars et 28 mai.

Entrée libre (adhésion nécessaire).



Les activités proposées :

Envie de participer à la programmation ?

Rejoins-nous dès septembre et partage tes envies !



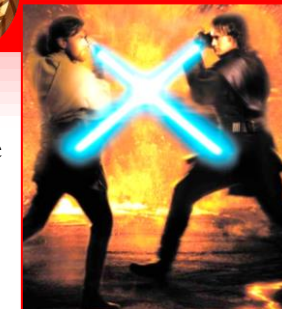
Pass Loisirs



Choisis ton activité : Djembé, cirque, guitare, théâtre ou sabre-laser. De septembre à juin, c'est une séance par semaine.

Plus une sortie culturelle qui te sera aussi proposée en 2021

Tarif : 50 € annuel (5€ mensuel).



Pass Départs

100 € le séjour

3 séjours, 15 places par séjour !

Séjours été : 3 séjours sont prévus en juillet 2021 pour faire le plein de découvertes et d'expériences.



Sorties, soirées et événements



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



Une navette jeunesse pour nous rejoindre

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.

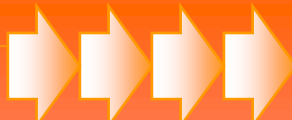


Contactez Hugues





ACTION FAMILLE



Pôle de Parentalité et d'Informations

Informations et conseils

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. Gratuit (hors adhésion).



Accompagnement individuel

Rendez-vous, gratuit, encadrés 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 soutien afin de trouver des réponses tout en reprenant confiance.

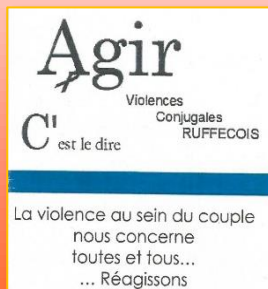
Chaque mercredi ou sur rendez-vous. Gratuit (hors adhésion).



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 le respect de votre anonymat.

Contactez Valérie



Les rendez-vous d'ailleurs

Nouveau

Venez rencontrer des gens d'autres horizons, partageons ensemble sur nos cultures et notre vision du monde.

Les 1^{er} et 3^{ème} vendredis du mois de 14h30 à 16h30. Entrée libre (adhésion nécessaire).



Conférences-débats de l'Université de Poitiers

Deux conférences-débats en 2021 sur des sujets qui nous concernent toutes et tous. Avec « Chemins de partage » de l'Université Inter-Ages de Poitiers. Dates, lieux et thèmes à venir. Tarif adhérent : 2 € Tarif non-adhérent : 4 €



Festivals à découvrir avec nous !

Festival Les Expressifs de Poitiers

Découvrez de nombreux spectacles de rues, concerts, arts visuels, dans un centre-ville en fête !

Le 3 octobre 2020. 5 € (transport et festival).



Festival international du Jeu de Parthenay

Juillet 2021 à Parthenay. C'est le plus grand festival du jeu en Europe ! Découvrez en famille ou entre amis le jeu sous toutes ses formes.

5 € (transport et festival).



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 18h20 à 19h20.
Groupe 2 : les mardis, de 19h40 à 20h40.
Tarif : 210 € annuel (21€ mensuel).



Balnéo et Aquagym

Sortie bien-être au centre aquatique Oda de Civray.
Un mercredi par mois : Balnéothérapie (Natation, Sauna, Hammam).
Un jeudi par mois : Aquagym.
Départ à 14h. Tarif : 9 € la séance (transport inclus).



Ma planète et moi

Le mode de vie de nos sociétés modernes épuise les ressources de notre planète et compromet notre survie. Que faire, se résigner ou réagir ?
Réagissons et mettons en œuvre tous les petits gestes du quotidien qui peuvent contribuer à inverser la tendance, préserver notre environnement et notre santé. Venez-vous informer, échanger des idées, expérimenter des trucs et astuces. Les 2ème et 4ème vendredis de 14h à 16h. Tarif : 19 € annuel.



Les ateliers du mieux vivre ensemble

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



Contactez Séverine

Des propositions créatives...

Guitare

Initiation 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).



Djembe

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



Activité Cartonnage

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.

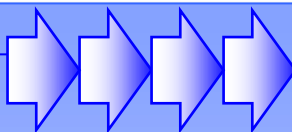


Activité Cirque

Tentez le cirque !
Trapèze, fil, équilibre, jongle, acrobatie...
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.



Fit Danse

De la danse rythmée et 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).



Balades-découvertes

Nouveau

Oxygénez-vous, tous les lundis et jeudis de 9h15 à 12h au départ de Ruffec. Et un jeudi, une fois par mois, autres destinations, avec transport (sur réservation). Tarif : 19 € annuel.



Les activités du dimanche

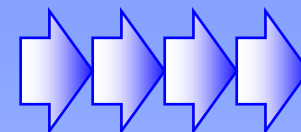
Des propositions d'activités dominicales pour tous avec des balades éducatives et touristiques.

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.



ACADÉMIE DE SABRE LASER



Nouveau

Découvrez la pratique du sabre-laser !

Réveillez le Jedi qui est en vous !

Un sport, un loisir et un art martial exigeant et original avec une approche chorégraphique spectaculaire !

Adultes et mineurs à partir de 12 ans.

Les vendredis de 18h à 20h à Ruffec.

Lieu et horaires : nous consulter.

Tarif : 130 € annuel (13€ mensuel).



Initiation informatique

Un atelier informatique accessible à tous pour apprendre à utiliser un ordinateur et à naviguer sur Internet.

Formation, expérimentation, tout est prévu pour vous permettre de vous initier aux nouveaux outils numériques.

Cours collectifs. Tous les lundis, de 14h à 16h, à Villefagnan. Tarif : 80 € annuel (8 € mensuel).



Activité théâtre

La découverte de soi et des autres, la cohésion de groupe, l'improvisation et la création théâtrale collective seront travaillées avec une intervenante professionnelle. La troupe « Première Scène » est née de cet atelier théâtre ouvert à tous, à partir de 15 ans.

De 19h à 21h. Les lundis ou jeudis.

Tarifs : 110 € annuel (11 € mensuel).



Contactez Séverine