

CENTRE SOCIO- CULTUREL DE L'ALBARINE

SAISON 2024-2025



Centre Socio-Culturel
de l'Albarine



ASSOCIATION D'HABITANTS



LE CENTRE SOCIO-CULTUREL DE L'ALBARINE

Le Centre Socio-Culturel de l'Albarine, CSCA, c'est :

- * Un lieu d'accueil, d'échange et de rencontre
- * Un lieu proposant de multiples services et activités en réponse aux préoccupations des habitants
- * Un lieu « ressource » pour tous les âges de la vie

**Le CSCA porte les valeurs de
dignité, solidarité et démocratie.**

Le CSCA a pour objectifs de :

- * Soutenir et faire participer les habitants à l'amélioration de leurs conditions de vie
- * Favoriser l'éducation et l'expression culturelles
- * Renforcer les solidarités
- * Prévenir et réduire toute forme de discrimination

Le CSCA intervient dans les dix communes de la Vallée de l'Albarine : Argis, Arandas, Chaley, Cleyzieu, Conand, Nivollet-Montgriffon, Oncieu, Saint-Rambert-en-Bugey, Tenay, Torcieu.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer et échanger !



FRANCE SERVICES

France Services est un lieu d'accueil gratuit et ouvert à toutes et tous où vous pourrez :

- Obtenir des renseignements administratifs

- Etre accompagné pour :

*effectuer vos démarches en ligne

*obtenir un formulaire

*constituer et finaliser un dossier

- Obtenir un rendez-vous avec l'organisme concerné

Des équipements sont à votre disposition sur place : ordinateurs, accès Internet, photocopieuse, scanner.

C'est aussi un lieu de permanences pour la Mission Locale Jeunes, le suivi RSA et les Impôts.

France Services est partenaire de la CAF, la CPAM, la MSA, France Travail, la CARSAT, la DGFIP, France Titres (ANTS), le Point Justice, la Poste et l'ANAH.



ALFA3A



Cet
établissement
est géré par
l'association
Alfa3a

De la petite enfance au grand âge, Alfa3a se veut présente à toutes les étapes de la vie et développe son activité dans plus de 100 établissements. Ses domaines d'intervention recouvrent le logement, la santé, la formation, l'insertion, et l'animation (enfants, adolescents adulte).

accueillir

Accueillir et s'accueillir, tel est l'esprit de tous ceux qui participent à l'action d'Alfa3a

- dans le respect de l'identité de chacun,
- dans l'accueil de la différence,
- dans un climat de convivialité,
- avec le souci d'apporter une réponse à chaque demande.

associer

Alfa3a veut réunir les conditions pour que chaque Personne puisse être considérée comme unique et responsable. Forte de son expérience et de son professionnalisme, Alfa3a s'engage à :

- favoriser les conditions de travail en équipe en impliquant les salariés dans ses projets,
- susciter la participation active des usagers à la vie des établissements,
- veiller à l'intégration des établissements dans leur environnement en partenariat avec tous les acteurs de terrain.

accompagner

Alfa3a s'engage à créer les conditions pour développer l'autonomie, afin que chacun soit réellement acteur de sa vie personnelle et professionnelle. Pour cela, elle s'engage à mettre en place des temps et des lieux d'écoute et de dialogue.

Pour favoriser :

- l'écoute
- la connaissance et le respect des règles,
- l'acquisition de savoir-faire utiles au développement et à l'autonomie de la Personne,

En apportant :

- un soutien approprié aux besoins et au potentiel de chaque Personne accueillie
- un management interne de proximité.

HLCA

ASSOCIATION HABITANTS

L'association HLCA accompagne et valorise les projets des habitant.es du territoire de la Vallée de l'Albarine. Elle regroupe toutes celles et ceux qui ont envie de s'impliquer dans la vie locale en soutenant leurs différents projets. Elle travaille en lien étroit avec le CSCA.

Vous souhaitez vous engager dans l'association HLCA ?

Vous pouvez :

***Donner un coup de main ponctuel sur les différents évènements organisés**

*** Vous engager dans une des commissions :**

Evènements :

Participer à la programmation culturelle et à l'organisation d'évènements avec le CSCA : concerts, théâtre, danse, soirées à thème, etc.

Pour manger autrement :

S'organiser pour permettre à chacun.e de consommer des produits locaux de qualité dans la Vallée.

Pédagogie :

Participer à l'élaboration du projet pédagogique (objectifs, thématiques,...) dans la prise en charge des enfants par le CSCA.

Adhésion gratuite

Association Habitants Loisirs Culture Albarine

108, rue du Dr Temporal - 01230 St Rambert en Bugey

hlca.albarine@gmail.com

ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT

Pour les enfants de 3 ans (ou moins si scolarisé)
jusqu'au au CM2

**Le centre de loisirs c'est un accueil pour toutes et tous !
Il est labélisé « loisirs équitables »**

- * Une équipe d'animateur.trices à l'écoute des enfants,
de leurs besoins et de leurs envies.
- * Des activités et des projets thématiques adaptés à tous les d'âges.

périscolaire

A Argis tous les matins (à partir de 7h)
midis et soirs (jusqu'à 18h)

A Saint-Rambert-en-Bugey tous les soirs (jusqu'à 18h30)

mercredis et vacances

Accueil journée ou 1/2 journée, avec ou sans repas

De 7h à 18h30

(arrivée jusqu'à 9h – départ à partir de 16h30)

Modalités d'inscription :

Création d'un dossier au CSCA sur réservation.

Veillez vous munir du carnet de santé de votre enfant ainsi que de votre numéro allocataire CAF (tarif en fonction des revenus fiscaux).



SECTEUR JEUNES (COLLÈGE)

Le secteur jeunes propose des projets, évènements, chantiers jeunes, sorties, séjours à l'initiative principalement des jeunes.
Il bénéficie d'un local dédié.

Horaires

Les mercredis de 12h10 à 17h30
Certains vendredis (soirée) et certains samedis (journée)
Durant les vacances scolaires

Coût:

10€ l'année + coût supplémentaire en fonction des activités
Informations et inscriptions au CSCA

CLAS COLLEGE

**Les vendredis de 14h30 à 16h30
du 4 octobre au 30 mai 2025**

Du 5e à la 3e

Inscription à l'année

Gratuit pour les adhérent.e.s

Temps d'aide aux devoirs, appuis méthodologique et pédagogique,
projet radiophonique avec Radio B, organisation d'une sortie culturelle.



LES ACTIVITES REGULIERES

Les activités ont lieu du 16 septembre 2024 au 20 juin 2025 inclus hors périodes de vacances scolaires.

Vous pouvez réaliser un cours d'essai avant de vous inscrire à l'activité choisie. Les cotisations sont à régler en totalité le jour de l'inscription. Vous pouvez régler en plusieurs fois (jusqu'à 3 versements).

Au tarif des activités, il faut ajouter les frais de dossier :

1 personne : 10€

2 personnes : 15€

3 personnes : 18€

4 personnes : 20€

Une activité avec un nombre d'inscrits insuffisant pourrait ne pas être mise en place après le cours d'essai.

L'abandon en cours d'année ne donne lieu à aucun remboursement, sauf en cas de force majeure (maladie de longue durée, déménagement).

Les professionnel.les et bénévoles animent avec convivialité les différentes activités proposées et partagent les valeurs de respect et de bienveillance du CSCA.



ACTIVITES ENFANTS

BOXE

Les lundis de 17h30 à 18h30

De 7 ans à 10 ans

Avec Fanny Sport Santé

150€ l'année

Ateliers ludiques pour apprendre la boxe, se défouler, apprendre à s'exprimer et mieux se canaliser.

ESCRIME

Les mercredis

de 9h30 à 10h15 : de 4 à 6 ans

De 10h30 à 11h30 : de 7 à 10 ans

à la salle de gym de Tenay

(transport proposé depuis Saint-Rambert)

Avec Gwez Berson

150€ + licence française d'escrime

Sport de combat qui permet de s'opposer ou coopérer avec une arme blanche (fleuret, épée, sabre). Elle inculque la rigueur, le respect et le dépassement de soi.

Prévoir l'achat d'un gant (environ 20€)

DANSE MODERNE

Les mercredis

de 9h30 à 10h15 : de 3 à 5 ans

De 10h30 à 11h30 : de 6 à 8 ans

Les vendredis

de 17h à 18h : dès 9 ans

Avec Sarah Bouteille

150€ l'année

Une activité pour apprendre de manière dynamique des chorégraphies sur des musiques actuelles.

YOGA

1 séance/mois

Les mercredis de 15h à 16h

De 6 ans à 10 ans

Avec Valérie Gazzano

8€ la séance

**Dates : 18/09, 09/10, 13/11, 11/12,
15/01, 12/02, 12/03, 16/04, 14/05,
11/06**

Ateliers ludiques d'initiation aux différentes postures de yoga. Le yoga aide les enfants à s'épanouir, à prendre conscience de leur corps, à développer la concentration et la confiance en soi.



ACTIVITES ENFANTS

BABY GYM

1 fois/mois le samedi matin

De 10h30 à 11h30 : de 3 à 5 ans

Avec Fanny Sport Santé

8€ la séance /60€ les 10 séances

Dates : voir à l'accueil

Une activité adaptée aux jeunes enfants pour être à l'aise dans leur corps et appréhender l'environnement extérieur.

AIDE AUX DEVOIRS PRIMAIRE

Les lundis de 16h30 à 18h

Du CP au CM2

Inscription par niveau au trimestre:

1er trimestre : CE1/CE2

2e trimestre : CM1/CM2

3e trimestre : CM1/CM2 et CP/CE1

(en fonction de la demande)

Tarif : 10€ le trimestre

Temps d'aide aux devoirs, appuis méthodologique et pédagogique, ouverture artistique et culturelle.

LA BULLE DES ÉMOTIONS

1 fois/mois les samedis de 10h à 11h

De 5 ans à 11 ans

Avec Nathalie Buffard

8€ la séance

Dates : 05/10, 02/11, 07/12, 11/01,

08/02, 08/03, 12/04, 10/05, 07/06

Des ateliers pour permettre à votre enfant de mieux vivre ses émotions, de les accueillir et d'apprendre à les apprivoiser... des "super-pouvoirs" qu'ils pourront utiliser ensuite seuls et pour toute leur vie !

ATELIER CHANTS

INTERGENERATIONNEL

A partir de 8 ans

10 mercredis d'octobre à janvier

de 10h à 11h30

1er atelier le 2 octobre

15€ le cycle de 10 séances

Vous aimez chanter? Venez participer à ce projet intergénérationnel autour de chansons d'ici et d'ailleurs.

ACTIVITES FAMILLES

YOGA

PARENTS/ENFANTS

Une fois par mois les mercredis de

16h à 17h

De 4 ans à 6 ans

Avec Valérie Gazzano

8€ la séance

Dates : 18/09, 09/10, 13/11,

11/12, 15/01, 12/02, 12/03,

16/04, 14/05, 11/06

Ateliers ludiques d'initiation aux différentes postures de yoga. Le yoga aide les enfants à s'épanouir, à prendre conscience de leur corps, à développer la concentration et la confiance en soi.

BABY GYM

PARENTS/ENFANTS

Une fois par mois le samedi matin

De 9h30 à 10h15 : de 18 mois à 2

ans et demi (avec un adulte)

De 10h30 à 11h30 : de 3 à 5 ans

8€ la séance /60€ les 10 séances

Dates : voir à l'accueil

Une activité adaptée aux jeunes enfants pour être à l'aise dans leur corps et appréhender l'environnement extérieur avec un adulte.

Pendant les vacances scolaires, le CSCA propose des sorties dans la région, des ateliers parents-enfants : danse, yoga, cuisine, etc.

Des envies d'ateliers, sorties ou autres pour des temps parents/enfants ?

N'hésitez pas à nous en faire part !

ACTIVITES ADULTES

YIN YOGA

Les jeudis de 16h15 à 17h15

Avec Helin Bushart

200€ l'année

Le Yin Yoga est une pratique douce et lente, qui s'adapte à tous les niveaux et tous les âges. Chaque posture est tenue pendant plusieurs minutes pour profiter des étirements profonds, amener vers un état méditatif.

YOGA VINYASA

Les jeudis de 17h30 à 18h30

Avec Helin Bushart

200€ l'année

Le Yoga Vinyasa est une pratique fluide, créative et dynamique. Après un moment de calme et d'échauffement, on cherche à enchaîner des postures, sur le rythme de la respiration, pour créer un "flow".

YOGA RUNNERS

**1ere séance dimanche 6 Octobre
de 10h à 11h30**

Les dimanches - Fréquence à définir

Avec Helin Bushart

10€ la séance

Yoga spécifique pour les coureurs et les traileurs de tous niveaux. Chaque séance commence avec une séance de yoga, suivie d'une sortie running.

BIEN-ÊTRE SOPHRO

Les mardis de 14h30 à 15h30

Avec Annick Damond Trouiller

50€ l'année

A partir de techniques de relaxation corporelle, de respiration et de visualisation mentale, chacun est invité à trouver les ressources en soi afin d'améliorer sa qualité de vie.

SÉANCES DÉCOUVERTE BIEN-ÊTRE

Le samedi de 10h à 11h30

10€ la séance

Dates: voir à l'accueil

Venez découvrir plusieurs disciplines et pratiques «bien-être»: sophrologie, yoga iyengar, stretching, gym-conscience, relaxation, Do-in, etc. avec différents intervenants passionnés.

REMISE EN FORME

Les jeudis de 10h à 11h

Avec Sylvain Tatot

120€ l'année

Venez reprendre une activité physique douce à votre rythme, de façon conviviale et dans la bonne humeur.

ACTIVITES ADULTES

ANGLAIS

Les lundis de 12h30 à 13h30

30€ l'année

Cours débutant pour apprendre à se débrouiller en anglais au quotidien.

FRANÇAIS

Les mardis de 10h à 11h à Tenay

Les jeudis de 14h à 15h30 au CSCA

Avec Marie-Françoise et Hélène

Gratuit pour les adhérent.e.s

Cours de français adaptés aux besoins de chacun.e pour devenir autonome dans la vie de tous les jours.

ATELIERS NUMÉRIQUES

Les lundis de 10h à 11h30

tous les 15 jours

Encadré par Manu

30€ l'année

Cours informatiques et internet : découverte et renforcement sur ordinateur portable.

CKOIKTULIS

Chaque 1er jeudi du mois à 18h30

à la Bibliothèque de St Rambert

Animé par Aurélie

Gratuit pour les adhérent.e.s

Venez échanger sur vos lectures en toute convivialité.

SORTIES CULTURELLES

1 fois par mois

Encadré par Jean

Tarif : en fonction des sorties

Sorties culturelles proposées à la demi-journée ou à la journée dans la région : visite de musées, villes, de lieux touristiques, etc.

ATELIER JAZZ MANOUCHE

Jour et horaires (en fin de journée)

à définir avec le groupe

1 semaine sur 2

Animé par Nicolas Mathieu, guitariste

60€ l'année

Travail en groupe autour de la musique de Django Reinhardt et des standards de Swing. Ouverts à tous types d'instruments : guitare, basse, violon, accordéon, voix, clavier, soufflants (cuivres et bois), batterie... Pratique instrumentale requise.

ATELIER CUISINE

1 vendredi/mois de 9h30 à 13h30

Gratuit pour les adhérent.e.s

Venez cuisiner des recettes simples et équilibrées avec une cuisinière.



ACTIVITES ADULTES

CARDIO- RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Les mardis de 18h30 à 19h30
Avec Fanny Sport Santé
150€ l'année**

Atelier de tonification de tout le corps par le travail de toutes les chaînes musculaires.

Merci de fournir un certificat médical de non-contre indication pour cette activité.

MÉTHODE « PILATES »

**Les lundis de 18h45 à 19h45
Avec Fanny Sport Santé
150€ l'année**

La méthode « Pilates » permet de trouver une posture équilibrée, de renforcer les muscles profonds, généralement peu sollicités, et d'apprendre à placer sa respiration.

COURSE À PIED

**Les mardis de 18h à 19h
et les jeudis de 12h30 à 13h30
Encadré par Manu
Gratuit pour les adhérent.e.s**

Vous avez envie de courir mais tout seul c'est compliqué de se motiver ?

Venez rejoindre Albarine Runners!

Merci de fournir un certificat médical de non-contre indication pour cette activité.

GROUPE BALADES

**Les vendredis après-midis
Encadré par Jean
30€ l'année**

Sorties randonnées proposées une fois par semaine. Une façon de découvrir le territoire et les alentours avec un groupe convivial et motivé.

SORTIES MARCHÉ DOUCE

**D-Marche
1 vendredi matin sur 2
de 10h à 11h**

Gratuit pour les adhérent.e.s

Des sorties pour reprendre goût à la marche à petits pas, en douceur et à son rythme.

ATELIER CHANTS

INTERGENERATIONNEL

**10 mercredis d'octobre à janvier
de 10h à 11h30
1er atelier le 2 octobre
15€ le cycle de 10 séances**

Vous aimez chanter? Venez participer à ce projet intergénérationnel autour de chansons d'ici et d'ailleurs.

ACTIVITES ADULTES

ATELIER COUTURE

Les 2e samedis du mois de 10h à 12h

Animé par Dominique et Malika

10€ l'atelier

Un atelier thématique à chaque séance pour apprendre à coudre et ensuite être accompagné pour réaliser ses petites créations.

ATELIER RETOUCHES

Les vendredis de 14h à 16h

Animé par Dominique et Malika

L'atelier couture du CSCA propose ses services de retouche : changement de fermetures éclair, ourlet, rideaux, raccommodage, etc.

Possibilité de déposer les retouches au CSCA les vendredis de 10h à 16h.

Informations et tarifs auprès de

Dominique : 06 86 67 53 40

(premier contact par SMS)

ATELIER TRICOT

Les lundis de 14h à 17h

Animé par Josiane

Gratuit pour les adhérent.e.s

Un atelier où on papote tout en tricotant.

BOOTY THERAPY

1 fois/mois les mercredis

de 20h à 21h30

Animé par Clémence Bauer

Dates : 25/09, 23/10, 13/11 et 11/12

Les dates de 2025

seront communiquées ultérieurement

10€ l'atelier

Une pratique sportive qui mêle danse, lâcher prise et bien-être sur des sons et des rythmes issus des danses afro-urbaines, dans un espace safe entre femmes! On bouge pour se sentir libre, se défouler, libérer ses émotions, redécouvrir sa féminité et l'assumer. Aucun niveau requis, tous les corps sont les bienvenus !

CENTRE SOCIO-CULTUREL DE L'ALBARINE

108, rue du Docteur Temporal
01230 Saint-Rambert-en-Bugey

Ouverture de l'accueil :
Du lundi au vendredi : 9h00-12h00 / 14h00 -17h30
Fermé les lundis et vendredis matins

Contact : 04.74.36.26.00
strambert.csc@alfa3a.org

FRANCE SERVICES

Ouverture :
Lundi et vendredi : 9h-12h30 / 13h30-17h
Mardi et Jeudi : 9h-12h30 / 13h30-18h30
Mercredi : 13h00-17h00
Permanence à la mairie de Tenay le vendredi de 9h00 à 12h

Contact : 06.22.95.90.58
strambert@france-services.gouv.fr



Et également les mairies de Arandas, Cleyzieu et Nivollet Montgriffon.