

LES ACTIVITÉS DE L'ESPACE SOCIOCULTUREL

SAISON 2011-12



Permanences d'Inscriptions

- Vendredi 9 septembre 15H-19H
- Samedi 10 septembre 10H-12H ET 14H-17H
- et toute l'année sur rendez-vous

Début des activités : entre le 19 septembre et le 10 octobre

L'Espace Socioculturel est un dispositif qui a pour finalité de favoriser l'insertion sociale de personnes majeures souffrant d'isolement, de solitude du fait de leur handicap et/ou de leurs difficultés sociales, par l'accès à la culture et aux loisirs.

Ce dispositif répond aux exigences législatives et sociétales qui font que l'accès à la culture, aux loisirs est considéré comme un droit fondamental de chaque citoyen.

Il s'agit d'un espace de libre choix, ouvert et protégé où chacun peut sans crainte laisser émerger ses envies et ainsi exprimer, développer et maintenir ses capacités.

L'équipe de l'Espace Socioculturel accompagne les participants jusqu'au cœur des dispositifs de droit commun à la fois par une offre spécifique et par l'ouverture à des offres existantes en lien avec les structures culturelles et socioculturelles locales.

Après six ans de fonctionnement à titre expérimental, l'Espace Socioculturel Acodège a été reconnu officiellement par le Conseil Général de la Côte d'Or le 1^{er} janvier 2011.

Vous pouvez soutenir ce service :

Nous collectons les cartouches jet d'encre usagées. Nous recherchons peintures, matériaux de bricolage, matériel informatique, photo, vidéo, électroménager, hifi, papiers, cadres ... Vous pouvez aussi devenir partenaire de ce projet : parrainage, mécénat, sponsoring, dons, prêts de locaux ou de matériel, mise à disposition de personnel, bénévolat...

Modalités d'inscription :

Des séances d'essai sont offertes. La facturation ne sera envoyée qu'après ces séances. Les tarifs sont forfaitaires (quel que soit le nombre de séance). L'inscription ne pourra être remboursée, au prorata temporis, que dans certains cas précis explicités dans le règlement de fonctionnement (disponible sur demande et remis à chaque inscription).

Ne pourront participer aux activités et sorties uniquement les personnes ayant remis :

- Fiche de renseignements dûment remplie et signée, le cas échéant, par votre mandataire judiciaire
- Attestation d'assurance responsabilité civile
- Certificat médical (pour les activités sportives).

3 PROPOSITIONS RÉSERVÉES AUX PERSONNES INSCRITES À AU MOINS UNE ACTIVITÉ



Gratuit

ACCUEIL LIBRE les Vendredi 16h à 19h à l'Espace Socioculturel
Chaque vendredi vous pourrez venir commencer le week-end en compagnie d'autres participants. Moment convivial de rencontre et d'échanges que vous investirez comme bon vous semble.



Gratuit

SORTIES CULTURELLES

Théâtre, cinéma, concert, matchs Une sortie collective (groupe de 8) mensuelle annoncée au sein des activités. Les sorties sont gratuites néanmoins une participation peut vous être demandée pour les frais annexes : transports, restauration ... Vous pourrez aussi bénéficier de billets gratuits pour des sorties individuelles sans accompagnement selon les propositions de notre partenaire « Culture du cœur » (se renseigner auprès des animateurs).



ACTION SOLIDAIRE

Récolter des dons et faire le tri des collectes dans le simple but de venir en aide aux autres et de s'engager dans une action bénévole.

Gratuit

Jeudi 9H30-11H30 selon besoins + autres rdv selon dates de collectes
Banque Alimentaire 16 rue La Houe à Quétigny

ACTIVITÉS À L'ANNÉE, 1FOIS PAR SEMAINE



DANSE LIBRE

Danse inspirée d'Isadora Duncan proche de l'expression corporelle. Drachin vous entrainera dans son univers où la danse devient un moyen d'expression mêlant improvisation et chorégraphie. A l'écoute de vos émotions, vous vous découvrirez capable de mouvements méconnus avec votre corps qui contribueront à votre bien être.

Mardi 17H30-19H
Centre social des Bourroches 71bis rue de la Corvée à Dijon

TARIF :

120€/an

Réservé aux femmes



VIDÉO

Vous découvrirez des ficelles du monde de l'image télévisuelle et cinématographique et vous vous essayerez à la création de petits courts métrages.

Jeudi 18h-20h
Caméra Club de Côte d'Or
1 allée d'Ajaccio (quartier fontaine d'Ouche) à Dijon

TARIF :

120€/an

HUMAN BEAT BOX

Rdv à la Vapeur pour 1h30 de « percussions vocales » ! C'est avec votre bouche et vos cordes vocales que vous imiterez des sons comme ceux des instruments ... Activité très conviviale qui ne demande aucune connaissance musicale . A la portée de tous !

Jeudi 14H30-16H
La vapeur 42 avenue de Stalingrad à Dijon

TARIF :

120€/an



CIRQUE

Venez vous initier aux arts du cirque : jonglerie, équilibre, acrobaties, disciplines aériennes, clown, sous le houlette protectrice du formateur de l'école d'initiation aux arts du cirque de Dijon : LE CIRCLE.

Lundi 14h30-16h
Le Circle 3 et 5 rue des Fleurs à Dijon

TARIF :

120€/an



THÉÂTRE

Tantôt acteur, tantôt spectateur, vous intégrerez la Cie de l'Essoreuse Amoureuse et découvrirez l'univers fictif du théâtre, ses codes, ses personnages, ses pièces ...

Lundi 18h30-20h30
Petit théâtre des prairies
Cour du centre social Léo Lagrange à Quétigny

TARIF :

100€/an



GYMNASTIQUE

Invitation à prendre soin de vous, dans la bonne humeur et en toute sécurité ! Détente, habilité motrice, et renforcement musculaire seront au rendez-vous .

Lundi 14H-15H30
Dojo de la MJC des Bourroches Valendons
31 Bd Eugène Fyot à Dijon

TARIF :

80€/an



BIJOUX

Chaque participant pourra créer suivant un modèle ou son imagination les bijoux qui lui plairont. Après un premier trimestre dédié aux créations destinées aux étals du marché de Noël les bijoux créés seront ensuite les vôtres !

Jeudi 17H30-19H30
Espace Socioculturel

TARIF :

100€/an



ARTS PLASTIQUES

Création d'œuvres collectives et personnelles à l'aide de diverses techniques telles que la peinture, la sculpture et le modelage ...

Mardi 14H-16H
Art Pour le Dire-MFCOY
4 Bd de l'Université à Dijon

TARIF :

100€/an



MULTISPORTS

Venez découvrir et vous initier aux sports individuels (jeux divers, parcours de motricité ...) et collectifs (volley, foot, basket ...).

Mardi 18H-19H30
Gymnase de l'école de la Colombière
Avenue Greuze à Dijon

TARIF :

80€/an



CLUB DES AINÉS

Venez-vous installer à une table de jeux avec les adhérents du Club des aînés du Centre Social des Bourroches. Ils vous feront partager leur passion des jeux de cartes, scrabble, petits chevaux...

Mardi 14H-16H
Centre social des Bourroches, 71bis rue de la Corvée à Dijon

TARIF : 30€/an
15€ seront reversés à l'association des amis et usagers du centre social dont vous serez ainsi adhérents.

Réservé aux personnes retraitées ou préparant leur retraite



RELAXATION

Offrez-vous une pause : une heure chaque semaine rien que pour vous ! Les techniques du massage et de la relaxation seront vos alliées pour ce moment de détente en milieu de semaine.

Mercredi 18h-19h
Espace Socioculturel

TARIF :
60€/an



BIEN-ÊTRE

À la croisée des chemins de l'Esthétique et de la Relaxation, cette séance hebdomadaire vous offre la possibilité de prendre soin de vous. Vous fabriquerez des produits de beauté naturels que vous apprendrez à utiliser pour les soins de votre peau. La relaxation guidée vous entrainera ensuite vers une détente propice à repartir dans de bonnes dispositions pour finir la semaine...

Mercredi 14H-16H
Espace Socioculturel

TARIF :
100€/an



DÉCO

Entre loisirs créatifs et bricolage, cette activité vous permet de participer à des projets de création collectifs mais aussi de créer des objets qui viendront prendre place dans votre intérieur.

Jeudi 14H-16H
Espace Socioculturel

TARIF :
120€/an



CUISINE

Au cours d'une matinée conviviale, vous confectionnerez un menu équilibré gourmet et gourmand, en s'attachant à soigner la présentation et à se faire plaisir au moment de la dégustation ... Cet atelier vous mènera vers des projets de créations où la cuisine devient un art culinaire.

Vendredi 9H-14H30
Espace Socioculturel

TARIF :
80€/semestre



AIKIDO

Art martial sans violence qui vous permettra de vous défouler en travaillant vos réflexes et votre souplesse. Au fil des semaines, vous apprendrez à mieux connaître votre corps sous l'œil attentif d'un professeur qualifié.

Samedi 9H-10H30
Dojo MJC des Bourroches-Valendons
31 Bd Eugène Fyot à Dijon

TARIF :
80€/an



INFORMATIQUE

Que vous soyez débutant ou initié, l'atelier informatique vous permettra d'apprendre à utiliser l'outil informatique dans différents domaines : traitement de texte, internet, retouche photo, création, jeux...

Mercredi 10H-12H
OU
Samedi 10H-12H
Espace Socioculturel

TARIF :
110€/an

2 CRENEAUX/1 LIEU :



PERCUSSIONS

Venez vous initier à la percussion africaine et découvrir toute une diversité de rythmes et en créer de nouveaux.

Mercredi 14H-16H
Centre social Léo Lagrange 3 rue des Prairies
Quetigny
OU
Mercredi 17h30-19h
Local jeunes du Centre social 139 av de la gare
Gevrey Chambertin

TARIFS :
100€/an
80€/an

2 CRENEAUX/2 LIEUX :

ACTIVITÉS À L'ANNÉE, 1 FOIS PAR MOIS



CUISINE DU MONDE

Chaque rencontre mensuelle sera l'occasion d'un voyage culinaire dépaysant !

Samedi 10H-16H (une fois par mois)
Espace Socioculturel

TARIF :
60€/an



RANDONNÉES PÉDESTRES

Nous vous proposons de partir pour des marches d'environ 10 km à la découverte de notre belle région.

Samedi 10H-16H (une fois par mois)
Rdv à L'Espace Socioculturel
Pique-nique tiré du sac

TARIF :
50€/an



JEUX DE SOCIÉTÉ

Dans une ambiance chaleureuse nous vous proposons de découvrir des nouveaux jeux de société. Les parties de jeux en bois et autres jeux vous permettront d'animer vos weekends.

Samedi 14H-16H (une fois par mois)
Espace Socioculturel

TARIF :
60€/an

ACTIVITÉ À L'ANNÉE, 2 FOIS PAR MOIS



MUSÉES

LE MUSÉE EN COULEURS : Rouge, jaune, vert, bleu seront les couleurs qui vous accompagneront jusqu'au 15 février au musée des Beaux Arts. Guidé par une médiatrice culturelle et une plasticienne vous créez vos propres œuvres inspirées de visites commentées de collections du musée. La nocturne du 15 février 2012 mettra en valeur vos créations au cœur des prestigieuses Cuisines Ducales.

PARCOURS DE DÉCOUVERTE CULTURELLE : 2 fois par mois vous serez invités à découvrir d'autres espaces culturels et artistiques pour aller à la rencontre de différentes formes d'arts et des lieux qui les mettent en valeur.

Samedi 14H30-16H30 (2 fois par mois)
TARIF : 60€/an
ATTENTION: 2 rdv au musée des beaux arts les 24 septembre et 15 octobre seront de 10h30 à 11h30.
 Jusqu'en février au Musée des Beaux Arts puis découvertes d'autres musées et espaces d'expositions.

ACTIVITÉ DU PREMIER TRIMESTRE (SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2011)



PHOTO / H'elles Femmes d'Ici et d'ailleurs

Des ateliers photo animés par une photographe professionnelle vous donneront la possibilité d'approcher la photographie. Les clichés seront exposés dans le cadre du festival des Nuits d'Orients organisé par la Ville de Dijon et qui aura pour thème cette année : LA FEMME.

Cette exposition donne l'occasion de mettre en valeur toute la féminité des femmes entravées par des handicaps et gommer ainsi la différence aux yeux des visiteurs.

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE
 Réservé aux femmes

Judi 10H-12H
 De septembre à décembre
TARIF : 40€/trimestre
 Espace Socioculturel

ACTIVITÉ DU DEUXIÈME TRIMESTRE (JANVIER À AVRIL 2012)



VITRAIL

Venez vous initier aux techniques de créations de vitraux, guidé par une artisan verrier professionnelle. Choisir un modèle et le verre adapté, découper, sertir, meuler, souder ... Autant d'étapes à réaliser pour voir naître un bel objet en verre.

Cette activité demande patience, minutie, et dextérité fine.

JANVIER À AVRIL 2012

Judi 10H-12H
 De janvier à Avril
TARIF : 40€/trimestre
 Association D'dalles de Verre
 Rue Condorcet à Dijon

Pour nous contacter :
 23H rue du Recteur Marcel Bouchard 21000 DIJON
 TEL 03.80.51.41.26/FAX 09.60.35.69.41
 espace.socioculturel@gmail.com
 www.espacesocioculturelacodege.fr

Pour nous rencontrer :
 Du lundi au samedi, sur rdv

