



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 culturelle
- *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.

Venez nous rencontrer :

Permanence café
les mercredis de 9h30 à 11h30



France Services est un lieu d'accueil gratuit et ouvert à 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 y 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 partenaires de la CAF, la CPAM, la MSA, le Pôle-emploi, la CARSAT, la DGFIP, l'ANTS, le Point Justice et La Poste.





La personne au cœur
de notre action

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, adultes).

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

Bénévolez-vous!

HLCA - Association d'habitants du territoire de l'Albarine

L'association HLCA accompagne et valorise les projets des habitants 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 pourrez :

***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, spectacles de théâtre, de danse, soirées à thème, etc.

Pour manger autrement : S'organiser pour permettre à chacun de consommer des produits locaux de qualité dans la Vallée : mise en place d'un marché, commandes groupées auprès de producteurs locaux, etc.

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

contact@hlca.fr





Accueil de Loisirs Sans Hébergement

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

Enfants

Le centre de loisirs c'est un accueil pour TOUS !
Il est labélisé « loisirs équitables ».

- * Une équipe d'animateurs 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 7h00)
midis et soirs (jusqu'à 18h00)

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 7h00 à 18h30
(arrivée jusqu'à 9h00 – départ à partir de 16h30)

Modalités d'inscription :

Création d'un dossier au CSCA sur réservation.
Veuillez vous munir du carnet de santé de votre enfant ainsi que de votre numéro allocataire CAF (tarif en fonction des revenus fiscaux).



Secteur jeunes (du collège au lycée)

Du côté
des ADOS

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

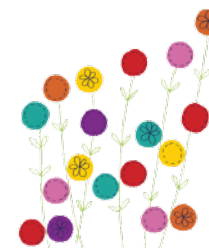
HORAIRES

Les mercredis de 12h30 à 18h30
Les vendredis de 16h30 à 20h00
1 samedi par mois et pendant les vacances

Les lundis et les jeudis de 16h30 à 18h00
c'est accompagnement à la scolarité !

Coût:

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



LES ACTIVITES REGULIERES

Les activités ont lieu du 18 septembre 2023 au 21 juin 2024 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 professionnels et bénévoles animent avec convivialité les différentes activités proposées. Ils partagent les valeurs de respect et de bienveillance du CSCA.

Baby Gym

1 fois/mois le samedi matin
De 10h30 à 11h30 : de 3 à 4 ans
Avec Fanny Sport Santé
8€ la séance / 60€ les 10 séances
Dates : 16/09, 14/10, 18/11, 09/12, 06/01, 03/02, 16/03, 13/04, 11/05, 08/06

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

Escrime

Les mercredis de 10h à 11h30 à la salle de gym de Tenay
A partir de 6 ans
Avec Gwez Berson
150€ + licence française d'escrime à 5€ l'année

Sport de combat qui permet de s'opposer ou coopérer avec une arme blanche (fleur, 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 9h45 à 10h30 : de 3 à 5 ans
De 10h30 à 11h30 : de 6 à 9 ans
Les vendredis
de 17h à 18h : dès 10 ans
Avec Sarah Bouteille
150€ l'année

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



Enfants

Boxe

Les lundis de 17h30 à 18h30
A partir de 6 ans
Avec Fanny Sport Santé
150€ l'année

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

Théâtre

Les mardis de 17h à 18h15
A partir de 6 ans
Avec Emmanuel Mendy
200€ l'année

Atelier de découverte du théâtre. A partir d'improvisations et l'étude de textes, l'atelier propose d'aborder l'expression par le corps et la voix.



CLAS

Les lundis et les jeudis de 16h45 à 18h15
Du CM1 à la 5e
Gratuit pour les adhérents

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

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. Une approche du yoga pour tous et tous les âges. Chaque posture est tenue pendant plusieurs minutes pour profiter des étirements profonds, pour amener vers un état méditatif et d'introspection.

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".

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
Avec Annick Damond Trouiller
10€ la séance
ou 40€ les 5 séances

Dates: 4/11, 9/12, 3/02, 09/03 et 06/04.

Venez découvrir différentes disciplines et pratiques «bien-être»: sophrologie, yoga, gymnastique Pilates, stretching, gym-conscience, relaxation, Do-in, etc.

Remise en forme

Les jeudis de 10h à 11h
Avec Sylvain Totot
120€ l'année

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



Cardio-

Renforcement médical

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.

Un certificat médical de non-contre indication sera demandé 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.

Escrime

Les mercredis de 19h à 20h30
A la salle de gym de Tenay
Avec Gwez Berson
150€ + licence française
d'escrime à 36€ l'année

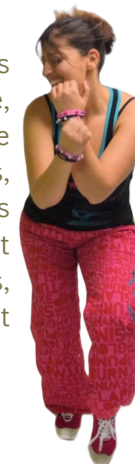
Sport de combat qui permet de s'opposer ou coopérer avec une arme blanche (fleur, épée, sabre), l'escrime inculque la rigueur, le respect et le dépassement de soi. *Prévoir l'achat d'un gant (environ 20€)*

Un certificat médical de non-contre indication sera demandé pour cette activité.

Zumba

Les vendredis de 19h à 20h
A partir de 13 ans
Avec Karima Baguenna
150€ l'année

Méthode de fitness originaire de Colombie, la Zumba allie exercices physiques, danses et musiques latines. L'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme et de se dépenser.



Adultes
Proposés par
des bénévoles

Anglais

Les lundis de 12h30 à 13h30
Les mardis de 17h30 à 18h30
30€ l'année

Cours d'anglais débutant et confirmé pour apprendre à se débrouiller au quotidien.

Français

Les mardis de 10h à 11h à Tenay
Les jeudis de 14h à 15h30 au CSCA
Avec Marie-Françoise, Eric et Hélène
Gratuit pour les adhérents

Cours de français adaptés aux besoins de chacun 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. Constitution de groupes de niveaux.

CKoiKtuLis

Chaque 1er jeudi du mois à 18h30 à la Bibliothèque de St Rambert
Animé par Aurélie
Gratuit pour les adhérents

Venez échanger sur vos lectures en toute convivialité.



Course à pied

Les jeudis de 12h30 à 13h30
Encadré par Manu
Gratuit pour les adhérents

Vous avez envie de courir mais tout seul c'est compliqué de se motiver ? Débutant ou confirmé, venez rejoindre un petit groupe de coureurs.

Réunion de présentation
jeudi 14 septembre à 12h30

Un certificat médical de non-contre indication sera demandé 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 Culturelles

Les samedis, une 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 couture

Les vendredis de 14h à 16h
Animé par Dominique et Malika
30€ l'année

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

Atelier tricot

Les lundis de 14h à 17h30
Animé par Josiane
Gratuit pour les adhérents

Un atelier où on papote tout en tricotant.

Le CSCA prévoit également de mettre en place des ateliers cuisine et des cours d'espagnol, n'hésitez pas à nous contacter !

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 4 ans

8€ la séance / 60€ les 10 séances

Dates : 16/09, 14/10, 18/11, 09/12, 06/01,
03/02, 16/03, 13/04, 11/05, 08/06

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

Eveil musical

Une fois par mois le mercredi de 10h
à 10h45

Pour les enfants de 18 mois à 3 ans
(avec un adulte)

8€ la séance / 50€ les 8 séances

Dates : 11/10, 15/11, 13/12, 10/01,
14/02, 13/03, 10/04, 15/05 et 12/06

Venez partager avec votre tout-
petit un moment de musique, de
découverte et de douceur. Pour
vibrer ensemble!

Familles

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 !



Le CSCA propose de soutenir la vie associative et
partenariale locale par la mise à disposition de :

- salles d'une capacité entre 10 et 99 personnes
- un mini-bus 9 places
- de petits matériels : écocup, barnums, vidéo-
projecteur, etc.

N'hésitez pas à nous contacter pour connaître
nos tarifs et conditions : strambert.csc@alfa3a.org
ou au 04 74 36 26 00

AU SERVICE DES
ASSOCIATIONS
& DES
PARTENAIRES