

# Le journal de la Farandole

Octobre 2012 - numéro 1



## Le mot du Président

Nouveau patronyme « La Farandole », nouveau président, nouvelle directrice, premier journal, votre Centre social est résolument tourné vers l'avenir, sans pour autant renier ses quarante ans d'histoire, la force de ses expériences et la richesse de ses savoir-faire.

Lieu d'échange, de partage, de convivialité, d'ouverture aux autres, le Centre social se fait un plaisir d'accueillir toutes les générations (enfants, adolescents, adultes, familles) et de leur proposer de multiples activités que je vous laisse le soin de découvrir au fil de ce premier numéro du « Journal de la Farandole ».

Les projets pour l'avenir se déclinent autour de deux axes prioritaires définis par les administrateurs : actions en faveur de la jeunesse, et accueil des nouvelles populations. La palette de services apportés aux habitants et les nouvelles actions que l'équipe de la Farandole a pour objectif de développer permettront aux générations réunies de se rencontrer, d'échanger, de s'impliquer, de pratiquer de nouvelles activités.

Tous ces services, toutes ces actions, tous ces projets se mettent en place et vivent grâce à l'implication des salariés, des nombreux bénévoles, des élus et de nos partenaires que je tiens à remercier chaleureusement.

Fort de ces atouts et de cette dynamique, le Centre social a la volonté de rester un outil indispensable et reconnu au service de notre territoire et de la population de notre bassin de vie.

Bonne lecture à tous, et que vive La Farandole !

Le Président,

Bernard POIGNANT

## Dans ce numéro :

• l'association	p 2
• l'équipe et son territoire	p 3
• enfance et jeunesse	p 4 et 5
• activités adultes	p 6
• maintien à domicile et services hébergés	p 7
• jeu et détente	p 8



## A la une ...

### BOURSE PRINTEMPS ETE

### PUERICULTURE

### VETEMENTS

### JOUETS

Dépôt les 03 et 04 avril de 9H à 18H

Vente les

05 et 06 avril 2013

(de 15H à 21H et 9H à 13H)



## COMITE LOCAL SANTE

Prochaine conférence le 26 octobre 2012

Les rétinopathies

La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age



## Accueil de Loisirs Automne

Du 29 octobre au 09 novembre

THEME : **L'art imaginatif**



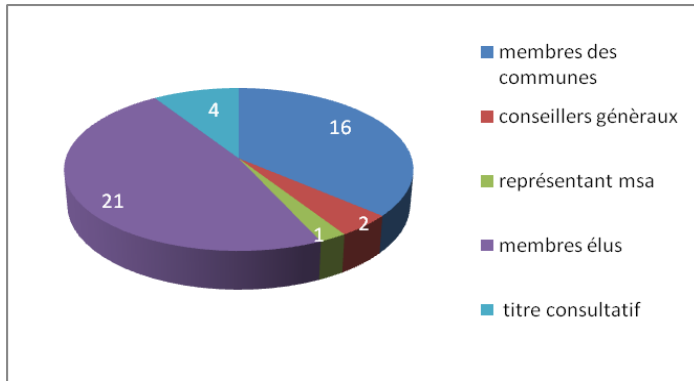
SORTIE : Foot and Ball  
et Acoran

Les activités du Centre Social, ce sont vos idées. Vous avez des envies, n'hésitez pas, contactez nous.

## La Farandole, c'est quoi ?

Le centre social du Donjon est une **association dite loi 1901** sans but lucratif. C'est un équipement de proximité à vocation d'**animation globale** pour des actions ou des services variés apportés aux habitants de notre territoire. Il s'appuie sur les idées, ressources, talents, besoins, manques des habitants pour créer des projets qui répondent au mieux au plus grand nombre. Ce sont les habitants qui les proposent et leur mise en œuvre est construite en commun avec les bénévoles et salariés du Centre social. La création du **lien social** se fabrique grâce aux habitants.

La Farandole est gérée par une assemblée générale au cours de laquelle sont présentés chaque année le rapport d'activité, le rapport financier, les projets d'actions à venir, les souhaits et projets des habitants du territoire. Au cours de cette même assemblée il est procédé au renouvellement des administrateurs élus du Conseil d'Administration.



**Le conseil d'administration** a pour vocation de gérer le fonctionnement de La Farandole, de prendre toutes les décisions nécessaires (financières, orientations, etc.) à la gestion de l'association. Au sein de ce conseil d'administration sont élus 15 membres pour constituer le bureau.

Le conseil désigne aussi les membres des diverses commissions, force de propositions pour l'avenir, qui sont également constituées d'habitants du territoire.

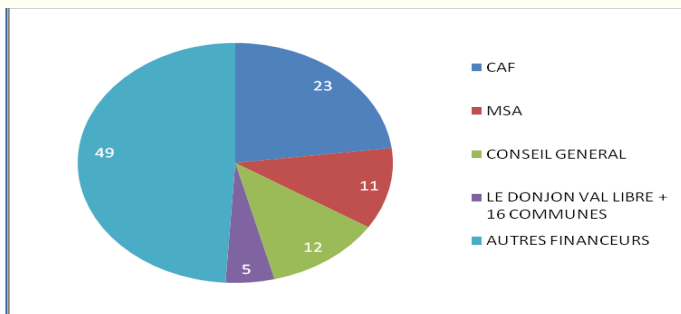


### Le Bureau

Il est composé du Président (**Bernard Poignant**), de 2 vice-présidents (**Guy Labbe** et **Laurence Descriaud**), de la secrétaire (**Monique Truge**) et de son adjointe (**Françoise Debray**), de la trésorière (**Marguerite Rotat**) et de son adjoint (**Bernard Pelin**) et d'autres membres.

C'est la cellule de réflexion de la Farandole qui présente pour validation au conseil d'administration les orientations souhaitées pour l'avenir de nos territoires et de l'association.

### La Farandole travaille en partenariat avec de nombreux acteurs



Les différentes sources de financement de la farandole

Le Centre Social est **agrée par le Caisse d'Allocations Familiales** de l'allier. Pour valider les actions mises en place, la CAF demande, tous les 4 ans, un **projet social** construit avec les habitants en fonction d'un diagnostic de territoire.

D'autres organismes reconnaissent l'importance du Centre Social et prennent en compte le projet social. Ils accordent également des subventions : la **Mutualité Sociale Agricole**, le **Conseil Général** et les **communes adhérentes**. Enfin, le Centre Social dispose de ressources propres grâce à la mise en œuvre de certaines activités.

### Les bénévoles

En plus des administrateurs et des salariés, des bénévoles s'investissent dans les différentes actions. Sans eux, la bourse aux vêtements enfants, le forum des associations, la semaine ados autour du sport ne pourraient pas exister.

*Afin que les grandes orientations soient mises en œuvre, des salariés ont été embauchés pour assurer le bon fonctionnement du Centre Social.*

### Les adhérents

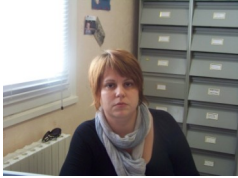
Il est nécessaire d'adhérer à l'association pour participer aux activités. A la Farandole, la cotisation est de 6,50€ par famille et par an. Chaque adhérent peut, s'il le souhaite, proposer son investissement en tant que bénévole ou membre du Conseil d'administration...

**Que tous les partenaires soient remerciés pour leur implication dans LA FARANDOLE**  
**Cette association de bénévoles impliqués dans la vie du territoire, ouvre ses portes à toute personne désireuse de découvrir le Centre Social.**

# L'Équipe du Centre Social



**Responsable**  
Laetitia Pelletier



**Secrétaire**  
Sylvie Talon



**Animatrice**  
Stéphanie Berger



**Animatrice RAM**  
Valérie Limonet



**Entretien**  
Colette Nevers



**Portage repas**  
Murielle Boulicot  
Régis Lassot



**Professeur dessin**  
Ghyslaine Seulliet



**Professeur judo**  
Cécile Chatelier

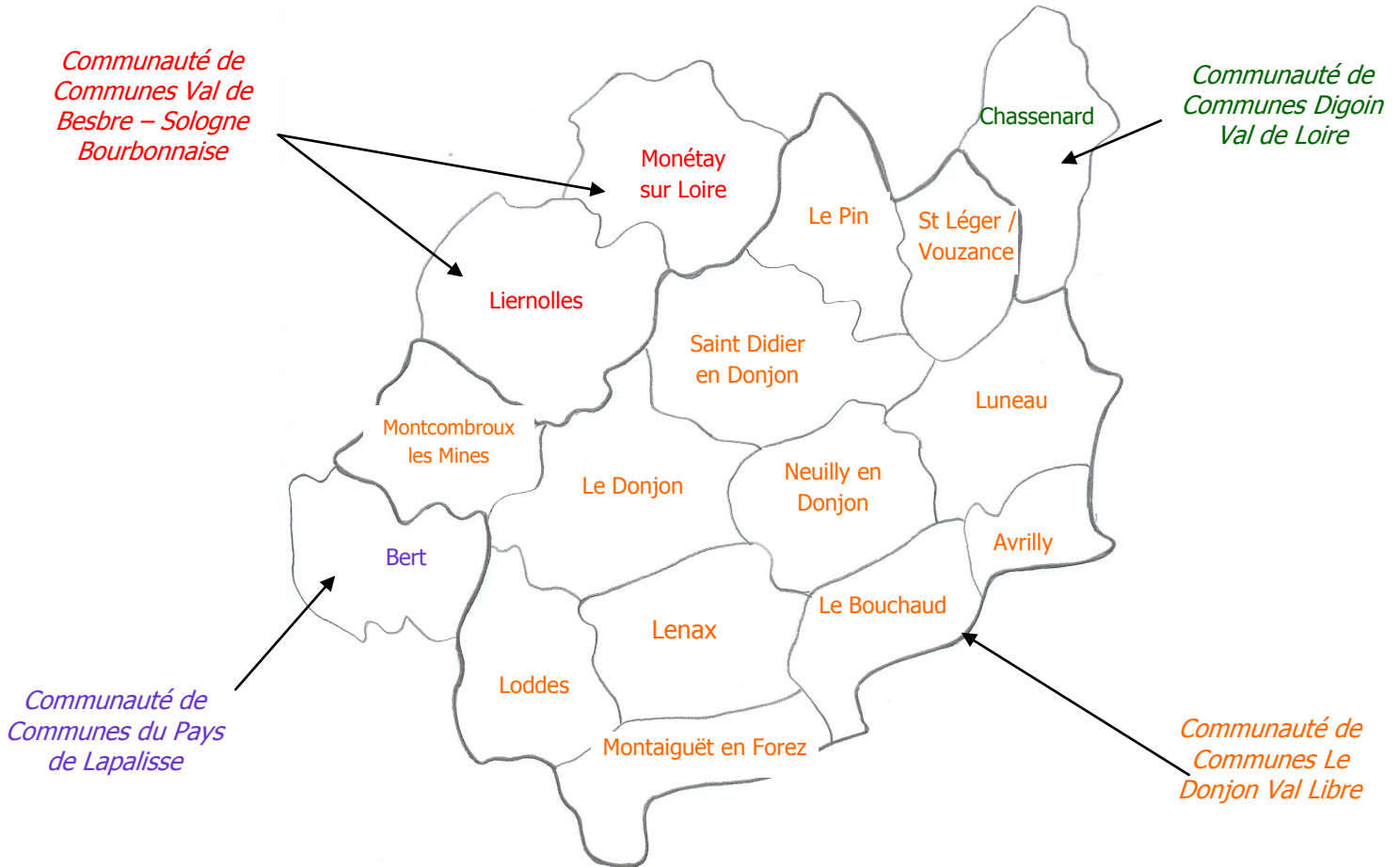


**Professeur yoga**  
Janita Stenhouse

## Jours et horaires d'ouverture

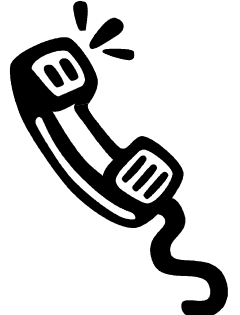
Du lundi au vendredi :  
de 9h00 à 12h00  
et de 14h00 à 17h00

## Son territoire



## Pour nous contacter

Centre Social La Farandole  
 30, rue Emile Guillaumin 03130 LE DONJON  
 ☎ 04.70.99.52.77  
 Fax : 04.70.99.59.61  
 📧 [centre.social.donjon@wanadoo.fr](mailto:centre.social.donjon@wanadoo.fr)  
 Site Internet : [www.centres-sociaux-allier.com](http://www.centres-sociaux-allier.com)  
 Page facebook : Centre-Social Farandole



# Enfance



## Les Coccinelles

Vous êtes assistantes maternelles, parents d'enfants entre 0 et 4 ans, l'animatrice du Relais d' Assistantes Maternelles vous propose des animations d'éveil et des conseils à partir de vos envies, questions et besoins. Les animations ont lieu les jeudis matins, le programme est disponible au Centre Social.



## Les P'tits Bouts

L'atelier fonctionne en partenariat avec les Coccinelles et propose activités d'éveil, animations diverses et échanges autour de la petite enfance un jeudi matin sur deux. Une dizaine d'enfants sont déjà venus s'amuser aux ateliers en 2012.

## Bourse aux jouets, puériculture et vêtements enfants

56 vendeurs et 74 acheteurs ont profité de la bourse printemps été les 30 et 31 mars derniers. Les bénévoles se sont beaucoup investis de la préparation à la gestion des invendus en passant par la vente. Encore merci à eux ! La bourse automne-hiver s'est tenue les 05 et 06 octobre, les bonnes affaires étaient encore nombreuses.



## Accueil de loisirs

Cet été, 59 enfants ont participé aux différentes activités proposées par les animateurs : chasse au trésor, acrobbranche, piscine, cuisine, etc.

Pour les vacances d'automne, l'accueil de loisirs se tiendra du 29 octobre au 09 novembre. Le thème de la semaine sera l'art imaginaire et une sortie à Foot and Ball et Acoran est programmée. Venez vous amuser avec les animatrices !

## Ateliers et sortie de Noël

Cette année encore, les animatrices vous proposent des activités manuelles pour préparer Noël. Rendez-vous les 12 et 19 décembre. A noter également, la sortie à la patinoire aura lieu mercredi 19 décembre.



La patinoire  
c'est  
renversant !

## Sorties ponctuelles

Sortie à la patinoire en 2011, à la plaine de jeux et au bowling en 2012, quels sont vos choix pour les prochaines ?

Je  
m'applique  
pour maman !



## Atelier du petit créateur

11 enfants ont confectionné de jolis cadeaux pour la fête des mamans et la fête des papas les 30 mai et 13 juin derniers. Ils ont aussi passé un agréable après-midi entre copains !



## Dessin

Envie de faire découvrir le dessin à votre enfant ? Le Centre Social pense à vous et propose des cours de dessin les mercredis pour les enfants de 6 à 12 ans.

Nouveau



## Anniversaire

L'animatrice vous propose d'organiser l'anniversaire de votre enfant au Centre Social. N'hésitez pas à venir vous renseigner.

Pour plus de renseignements, contactez le Centre Social !

# Jeunesse

## Sorties

Patinoire, Piscine, Bowling, Accrobranche, Laser Team, Le Pal.  
Le Centre Social propose régulièrement des sorties aux jeunes les mercredis ou pendant les vacances scolaires. Afin de répondre au mieux à vos attentes, n'hésitez pas à nous soumettre vos envies !

## Accompagnement de projet

La Farandole accompagne les projets des jeunes et des habitants, c'est le cas de l'association Imperialdream. Le Centre Social a accompagné Thibaud Poinant, jeune du territoire, à monter l'association, ainsi que son projet de concert « découverte de Talents » qui s'est déroulé le samedi 09 octobre 2010.

Si toi aussi tu as un projet, viens nous rencontrer.



## Semaines ados en été

Cet été, 16 jeunes ont participé à une semaine placée sous le signe du sport : boxe, handball, judo, tir à l'arc, laser team.

Le principe t'intéresse, contacte le Centre Social sur sa page Facebook, tes idées sont les bienvenues !



## Mini-camps

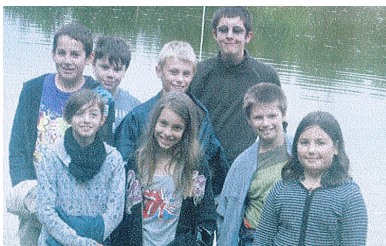
8 adolescents ont participé au mini séjour au Lac des Sapsins en 2011. Les jeunes ont profité du lac pour la baignade, pratiqué de l'accrobranche et exploré les environs. Ils ont également sympathisé avec les autres groupes de jeunes sur le campement et ont partagé quelques veillées.

Des idées de destination pour l'été 2013 ?



## Ados-vidéo ou stages à thème

7 jeunes se sont initiés à l'art de la vidéo en créant un court métrage. Ils ont été accompagnés durant 9 mercredis après midi pour apprendre tous les rouages de la création d'un film : le scénario, la répartition des rôles, le tournage, le choix des musiques et le montage final. Le Centre Social peut proposer d'autres stages à thème selon les demandes.



## Dessin

N'oubliez pas que le cours de dessin pour adultes est également ouvert aux adolescents !

## Cours de guitare

**Nouveau**

Envie de découvrir la guitare ? Le Centre Social vous propose des cours pour tous les âges les mercredis de 18H à 20H.

## Accompagnement scolaire

Le Centre Social a accompagné 15 élèves l'année dernière en soutien scolaire et leur a permis de progresser. Pour toute demande, contactez nous.

## Projets avec le Conseil général

### Magma 03 et Bol d'Or

Dans le cadre de projets du Conseil Général de l'Allier, le Centre Social a accompagné un groupe de jeunes au Bol d'or à Magny-Cours le 14 avril, au Mini-Magma à Jaligny sur Besbre le 31 mars et à Magma 03 à Vichy le 05 mai.



Pour plus de renseignements, contactez le Centre Social !

## Activités adultes



### Journée de la Femme

Dans le cadre de la Journée de la Femme du 08 mars 2012 et en lien avec le Conseil Général de l'Allier, le Centre Social a organisé un après-midi pour les femmes. Le 09 mars, différents ateliers étaient proposés aux femmes : modelage crânien, soins du visage, yoga, loisirs créatifs, beauté des ongles, etc. Rendez-vous le 8 mars 2013 pour la prochaine édition.

### Couture

Couturières débutantes ou plus expertes vous pouvez vous retrouver chaque vendredi après-midi afin de travailler ensemble et passer un moment convivial. Chacune pourra réaliser la création ou retouche de son choix, sous les conseils avisés de la bénévole.

### Dessin

Initiation ou perfectionnement, dessin, pastel, aquarelle, il y en a pour tous les goûts. Le mardi de 17H30 à 19H30 Ghyslaine SEULLIET accorde l'encadrement rapproché ou la liberté d'évoluer, à chacun selon ses souhaits. Un moment très attendu dans la semaine pour tous les élèves, grands et petits, pour le plaisir du crayon ou du pinceau, et pour cette ambiance conviviale qui permet à tous de savourer ce réel moment de détente.

### Yoga

C'est une façon de maintenir la bonne santé du corps et de l'esprit par le biais de la respiration. Le yoga crée la synergie, calmant l'esprit et le corps en les reliant. La pratique de cet art très ancien change l'état physique et mental et nous procure le bien être. La première règle du yoga est la non violence et il n'y a pas de contrainte pour le pratiquer, c'est vraiment à la portée de tous sans limite d'âge. Si vous cherchez la sérénité, si vous voulez vous libérer du stress, venez essayer.



### Forum des associations

Faire connaître votre association, ou vous permettre de découvrir les associations locales, sportives, culturelles, caritatives, telle est la vocation du forum. Il est aussi un grand rassemblement qui permet à tous de se retrouver dans la bonne humeur, autour de spectacle et de jeux et de vous faire profiter des talents ou des engagements de chacun. Afin de préparer le prochain forum, les associations et personnes intéressées sont invitées au centre social jeudi 15 novembre à 20H.



### Comité local santé

Lieu de rencontre et de réflexion sur les problèmes locaux en matière de santé. Il propose des conférences débats sur des thèmes d'éducation et de prévention destinés à la population. Le 1er juin 2012, 50 personnes ont suivi la conférence sur la maladie d'Alzheimer



### Scrabble

Chaque jeudi après-midi, le groupe de scrabble se retrouve pour passer un moment convivial afin d'échanger leurs connaissances sur cette activité ludique. Vous aussi, venez jouer ! Renseignements auprès de Mme LOUIS.

### Nouvelle jeunesse

Atelier ouvert et adapté aux personnes à mobilité réduite. Les animatrices proposent des activités accessibles à tous. Au programme, échanges, ateliers créatifs et animation pour travailler la mémoire autour de thèmes de la saison.



### Pac eureka

Méthode de sport cérébral qui permet d'améliorer sa mémoire. Les participants travaillent au cours de chaque séance sur des exercices motivants et attractifs faisant appel à des mémoires différentes, accessibles à tous, sans limite d'âge. Ce programme efficace et divertissant est proposé le mardi après-midi.



### Gymnastique Volontaire

La gymnastique volontaire Le Donjon propose des séances de gym et entretien du corps et de la mémoire pour adultes et seniors du 15 septembre au 15 juin de chaque année. La gymnastique volontaire est une activité de loisirs et non de compétition. Pour tous renseignements, contactez Mme LACOTE au 04.70.99.58.15



Pour plus de renseignements, contactez le Centre Social !

# Le portage de repas à domicile

Possibilité de repas 7 jours sur 7

à la demande



Du lundi au vendredi un véhicule (financé par des artisans locaux et la Communauté de Communes Le Donjon VAL LIBRE) sillonne notre territoire pour livrer en liaison froide des repas aux personnes âgées, handicapées ou malades.

Le véhicule est conduit par 2 chauffeurs, Murielle BOULICOT et Régis LASSOT, qui assurent la livraison à tour de rôle.

C'est l' EHPAD « Les Cordeliers » du Donjon qui établit les menus, les confectionne.

Exemples:	potage	potage
	tomate en salade	terrinerie de légumes
	paleron braisé	poisson pané
	petit pois	pâtes
	compote cassis	tarte aux quetsches

Le fromage est fourni sur demande, les régimes sont respectés sur avis médical.

## Le service mandataire

Vous avez besoin d'une employée de maison. Les formalités liées à l'embauche vous effraient. Le centre social La farandole est ici pour vous conseiller, rédiger vos fiches de paies, vos déclarations URSSAF.



## CLIC AMAREIS

Le Centre Social est antenne du Centre Local d'Information et de Coordination, lieu d'information et de conseils, pour l'amélioration des conditions de vie et la réinsertion des personnes âgées dépendantes.

Des réunions trimestrielles sont organisées afin de répondre au mieux aux besoins du secteur.

## Borne CAF

Une **borne CAF** est à votre disposition dans l'entrée du Centre Social. Elle permet à chaque personne en possession de son numéro d'allocataire et de son code confidentiel d'accéder à son dossier et de consulter son suivi ou d'éditer formulaires, attestations de paiement.

## Pédicure

Des soins sont prodigués 2 lundis par mois au Centre Social et à domicile par Valérie GALPIN.

## Les services accueillis dans nos locaux

### - L'Association d'Aide à Domicile des Centres Sociaux de l'Allier (AADCSA)

Le Centre Social accueille les deux services de cette association :

- le service prestataire d'aide à domicile géré par Alexandra CONTOUX, responsable du secteur et Charlène VITALIS, secrétaire du service.

- le service de soins à domicile piloté par deux infirmières coordinatrices : Christine CHERASSE et Odile MURAIRES.

### - Les assistantes sociales de la Mutualité Sociale Agricole (MSA)

Roseline GOURDON et Maude LAVALETTE sont présentes pour répondre aux besoins sociaux de la population.

### - La médecine du travail

Sur rendez-vous, les médecins assurent leurs consultations au Centre Social.

### - La psychiatrie adulte

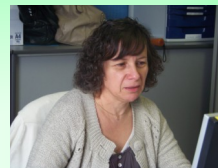
L'équipe de secteur constituée d'un médecin psychiatre, 2 infirmiers, une psychologue et une assistante sociale prend en charge les patients. Des consultations ont lieu les mardis dans les locaux du Centre Social.

### - Le service social CARSAT

Sur rendez-vous, au cours de deux permanences mensuelles, l'assistante sociale Sandrine CHARNET reçoit les ressortissants du régime général.

### - La préparation à l'accouchement

Karine CONSTANT, sage femme du service de Protection Maternelle et Infantile encadre les séances.



# Nems de poulet du Bourbonnais

(pour 8 personnes)

*A vos fourneaux !*



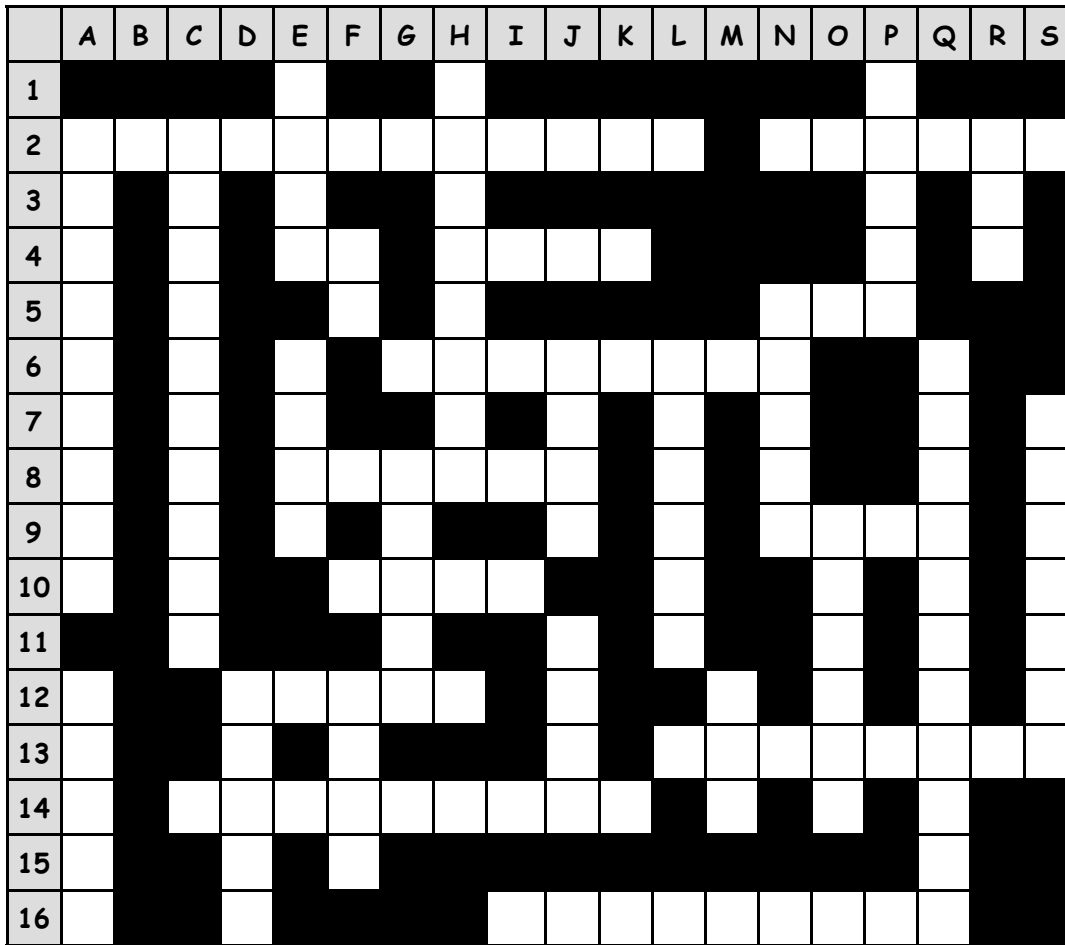
**Ingrédients :**

- 750g de Poulet bourbonnais désossé
- 400g de carottes râpées
- 250g de champignons des bois
- 100g de vermicelle chinoise au soja
- Sel, poivre
- 1 gros oignon
- 1 œuf
- 1 paquet de feuille de brick

**Préparation :**

- Faire poêler les champignons
- Hacher le poulet désossé et l'oignon. Mélanger avec les carottes râpées, les champignons et le vermicelle préalablement trempé dans de l'eau chaude et coupé en morceau de 1cm.
- Prendre les feuilles de brick et tailler-les en quatre.
- Mettre la farce en forme de cylindre. Dorer les extrémités de la feuille de brick et refermer.
- Puis rouler pour obtenir le nem.
- Cuire à la friteuse à 140° pendant 5 mm.

Les bénévoles vous ont fabriqué cette grille de mots croisés.  
 Quelles activités s'exercent à la Farandole ? Jouez et vous saurez !

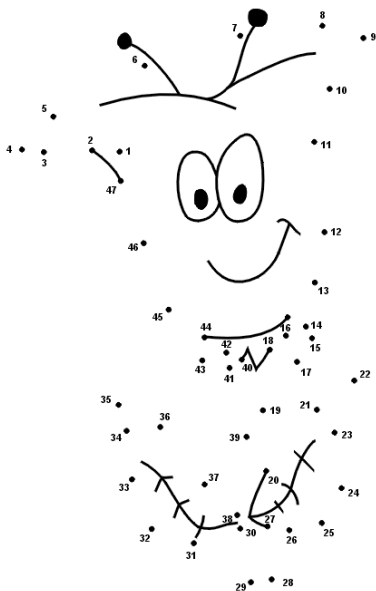


**Verticalement :**

- A Elles sont utiles et diverses. Complète le son et l'image.
- C Bête à Bon Dieu qui rassemble les petits.
- D Période d'initiation.
- E Sport de combat. On en a toujours besoin d'un peu.
- F Knock out. Fête religieuse.
- G Activité pour garder la forme physique.
- H Quand ils sont nombreux au centre on en profite tous.
- J Précède le cadet. Les anglais le lisent.
- L A Wall street pour les affaires, au Donjon pour les vêtements.
- M Fort, il est dangereux pour l'écoute.
- N Chaque jour à domicile il est apprécié
- O C'est toujours un réel plaisir.
- P Associations représentées toutes en même temps.
- Q Exercices physiques pour rester souple.
- R L'oiseau aime le sien.
- S Du fil et des aiguilles.

**Horizontalement:**

- 2 Cours de préparation à un heureux événement. Ils ont le nez rouge et de grands pieds.
- 4 D'accord. Deux roues.
- 5 Relais assistantes maternelles.
- 6 Jeu de lettres.
- 8 Un papier, un crayon et de l'inspiration.
- 9 On l'apprécie quand la main est douce.
- 10 Discipline spirituelle et corporelle.
- 12 Souhait pour la nouvelle année.
- 13 Chez vous.
- 14 Une bonne activité pour les neurones.
- 16 Dansons ensemble.



Relie les points et découvre  
 qui se cache derrière !



**Pensez à nous  
 donner votre  
 avis !**