

# Association Familles Rurales

Saison 2023-2024



*Pouilly sous Charlieu*

## Horaires d'Ouverture du Relais Familles 2023-2024

Du Lundi au Vendredi  
de 9h00 à 12h00 - 14h00 à 17h00  
Samedi de 9h00 à 12h00

# Adultes

.....



# Yoga



Description  
Horaires

## Yoga Yin

Réputé pour favoriser la relaxation, la flexibilité et la santé de l'organisme. Le Yoga Yin s'adresse autant aux débutants qu'aux expérimentés.

**Lundi : 18h30 - 19h45**  
**Mardi : 18h30 - 19h45**

## Yoga Ashtanga

Pratique dynamique et relativement physique qui porte une attention au développement de la force et de l'endurance.

**Jeudi : 18h30- 19h45**

## Yoga Traditionnel

Basé sur une pratique approfondie des postures et du pranayama [la respiration yoguique].

**Mercredi :18h30- 19h45**

À la Salle du Sornin animé par D. PHILIPPE.

Reprise le lundi 4 septembre  
1 Séance d'essai gratuite

**TARIF Année 42 séances - 231€**  
**Forfait 25 séances - 175€**  
Possibilité de payer 3 fois

# Qi Gong



Reprise le 5 septembre  
1 séance d'essai gratuite

Le Qi Gong est une pratique de mouvements lents, de postures ou de marches qui permet de se détendre, d'assouplir son corps et d'apaiser son esprit.

**Horaires: Mardi : 10h - 11h15**

**TARIF Année 39 séances - 207€**  
**Forfait 25 séances - 175€**  
Possibilité de payer 3 fois

À la Salle de l'accueil de loisirs animé par F.LAINE.



# Théâtre



**Horaires : Jeudi : 20h-22h**

**TARIF 135€**  
Possibilité  
3 chèques de 45€

Venez rejoindre la troupe des  
"Cabotins du Sornin"  
Vous avez envie d'essayer, c'est le moment  
Vous êtes débutant, osez c'est maintenant  
Vous avez déjà fait du théâtre, formidable  
on vous attend

**Reprise le 5 septembre  
1 séance d'essai gratuite**

À la Salle de l'accueil de loisirs animé par S.LORIGNE

# Peinture



**Horaires : Jeudi : 18h- 20h**

**TARIF 37 séances 260€**  
Possibilité  
3 chèques de 86€

**Reprise le 7 septembre  
1 séance d'essai gratuite**

Développer son potentiel créatif avec un  
accompagnement à l'initiation d'une  
technique de son choix : Crayons, Fusain,  
Pastel, Aquarelle, Acrylique, Huile...  
A PARTIR DE 15 ANS

À la Salle du Relais animé par F.ROBIN

# Pilates



**Reprise le 8 septembre  
1 séance d'essai gratuite**

Le Pilates est une méthode qui vise à  
renforcer les chaînes profondes du  
corps.

**Horaires Vendredi:18h45 - 19h45**

**TARIF année 34 séances - 195€**  
**Forfait 25 séances - 175€**

Possibilité  
3 chèques de 64€

À la Salle de l'Accueil de Loisirs animé par S.CARON



# Sport-Santé



Labellisé par la DRAJES  
et l'ARS

Possibilité de prise en charge par  
votre mutuelle ou  
autres organismes sur demande

Reprise le 7 septembre  
1 séance d'essai gratuite

Activités physiques adaptées à vos envies  
et vos capacités pour toutes les personnes  
éloignées de la pratique sportive,  
sédentaires (à partir de 60 ans) et atteintes  
ou non d'une pathologie chronique.

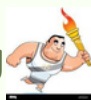
**Horaires:**

Jeu. 10h-11h

**TARIF 34 séances : 205€**

Possibilité  
3 chèques de 67€

À la Salle de l'accueil de loisirs animé par Jean-Pierre Quey  
diplômé sport santé



## Dictée

**Horaires:**

14h30-16h30

1<sup>o</sup> Lundi de chaque mois

À la Salle du Relais animé par le groupe .

Reprise le 4 septembre

Venez vous amuser et retrouver votre  
âme d'écolier avec  la dictet, la dicté,  
la dictée..... et partager un goûter  
commun.

**TARIF**

Participation de 1€ à chaque  
atelier



Sortie prévue en novembre  
au musée de l'école à  
**BELLEROCHÉ**  
Faire une dictée sur les bancs  
de l'école d'antan

# Partage de savoir

À la Salle du Relais

Participation de 1€  
à chaque atelier

## Couture :

Reprise le 6 septembre

animé par Annie et Gisèle

**Mercredi : 17h - 19h**

Apporter sa machine  
et son matériel



## Loisirs Créatifs :

Reprise le 6 septembre

**Mercredi : 14h - 17h**

## Pastel / Aquarelle :



Reprise le 8 septembre

**Vendredi : 14h30 -16h30**

animé par Christine.



## Informatique

Vendredi en quinzaine

**10h - 11h30**

animé par Bernard

Reprise le 8 septembre

Vous avez des  
compétences à faire  
partager

Vous aimez la culture  
et vous voulez faire  
des sorties culturelles

Vous voulez vous  
retrouver autour d'un  
repas partagé

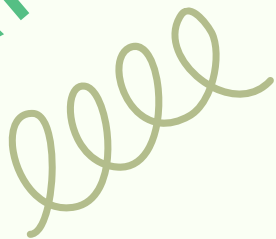
Nous sommes là pour vous accompagner, répondre à vos attentes et mettre  
en place des ateliers, des actions, des sorties.

Venez nous rencontrer

# Enfants Jeunes



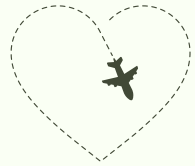
THÉÂTRE



ACCUEIL DE LOISIRS

# Théâtre 🎪

## Les Petits Cabotins



*Venez vous amuser  
Jouer en groupe,  
s'exprimer par le geste et la parole et  
Après... créer son décor,  
faire un spectacle et  
monter sur scène  
Bien rigoler*



Reprise le 7 septembre  
Pour les 6-14 ans :

TARIF

De septembre à mi mai	30 Séances
	162€

Possibilité de payer en  
3 chèques de 54€

**Horaires:** Jeudi : 18h - 19h30.

À la Salle du centre de Loisirs par le professeur S.LORIGNE



# Accueil de Loisirs

3 À 15 ANS

Les mercredis de 7h30 à 18h

Les vacances scolaires : Toussaint, Noël, Hiver, Printemps, Été

de 7h30 à 18h30 (Possibilité repas)

Journée ou Demi-journée

Fermeture : 3 premières semaines d'août et 1 semaine à Noël.



Aides Mairie de Pouilly-sous-Charlieu  
pour les familles de la commune,  
allant de 2,50€ à 4,00€  
par jour suivant le quotient.

Quotient	Tarif à l'heure	Tarif à l'heure hors Com-Com
Jusqu'à 401€	0,70€/h	0,80€/h
De 401€ à 700€	0,91€/h	1,03€/h
De 701€ à 900€	0,93€/h	1,08€/h
De 901 à 1200	1,15€/h	1,30€/h
+1200	1,27€/h	1,38€/h

Repas+goûter à 4,50€  
goûter à 0,20€ (pour les enfants  
venant l'après-midi ou en journée sans repas)

Les CHEQUES VACANCES, AIDES COMITE D'ENTREPRISE et CESUS sont acceptés.



# Vie Sociale

## Vie Sociale

Les espaces de vie sociale sont des lieux de proximité qui contribuent à l'enrichissement de la vie locale et développement des actions collectives. Un espace de vie sociale pour :

- Accompagner les initiatives des habitants : sorties culturelles, activités sportives, séjours collectifs, etc...
- Renforcer les liens et les solidarités entre les habitants et les générations : organisation d'évènements fédérateur, échanges de savoirs, ateliers, etc...
- Soutenir la fonction parentale : ateliers parents/enfants, loisirs en familles, débats sur le thème de la parentalité, etc...
- Être à l'écoute des habitants, développement de projets, Exemple : création d'un jardin partagé.
- Proposer une offre de service utile à la population : accompagnement à la scolarité, accueil enfants et jeunes, accès aux multi média etc...

### L'AFR vous propose :

Accompagnement  
à la scolarité

Les temps de  
jeux

Le Point  
Médiation  
Numérique

Des projets mis  
en place par et  
pour la  
population

***N'hésitez pas à nous faire part de vos propositions !***



# Parentalité

## Temps de jeu

Prochaines dates : 29 septembre  
20 octobre, 24 novembre, 22 décembre

Venez partager ce moment de jeu avec vos enfants mais aussi faire des rencontres et découvrir de nouveaux jeux.

Participation gratuite

Dernier vendredi de chaque mois  
**Temps de jeu**  
Parents-enfants

A l'accueil de loisirs de Pouilly sous Charlieu

**JOUONS ENSEMBLE**  
Enfants à partir de 3 ans

A partir de 16h30  
Jusqu'à 19h

Accès libre et gratuit



## Accompagnement à la Scolarité

Parents pour aider votre enfant dans sa scolarité

Accompagnateurs Clas pour conseiller, encourager, organiser des activités et faire le lien avec l'école



École/Enseignants pour orienter votre enfant vers le Clas et apporter leur appui au projet d'accompagnement scolaire

C'est un ensemble d'actions visant à offrir aux cotés de l'école l'appui et les ressources dont les enfants ont besoin pour réussir. L'accompagnement à la scolarité s'adresse aussi aux parents de façon à leur assurer le suivi de la scolarité de leurs enfants. Les actions d'accompagnement à la scolarité ont lieu en dehors des temps de l'école, sont centrées sur l'aide aux élèves et à leurs parents pour optimiser la réussite scolaire.



# Point Médiation Numérique

## CE QUE VOUS TROUVEZ DANS NOS PERMANENCES

- Un accès libre à l'équipement.
- Un accompagnement individuel pour vos démarches :
  - Première prise en main de l'ordinateur
  - Se servir de sa boîte mail
  - Aide aux démarches administratives en ligne ( CAF, pôle emploi, déclaration d'impôt, etc...)
  - Aide aux jeunes (CV, recherche job d'été...).
- Des ateliers collectifs sur demande spécifique pourront être programmés.

*Mon ordinateur à portée de clic pour tous*

*Moi, je ne comprends rien à l'informatique!!!  
Un bénévole vous accompagne individuellement à votre rythme  
Sur RV 1€/séance*

*Je n'ai pas d'ordinateur  
Nous avons du matériel:  
ordi, imprimante,  
scanner*

*Apprendre à plusieurs c'est plus sympa  
Cours informatiques  
les vendredis en quinzaine :  
1€/séance avec carte d'adhésion*

**Au-secours, les démarches administratives**  
Cécile et Sandra vous aident pour votre dossier:  
Impôts, MSA, Préfecture, retraite... et plus encore  
Espace France-Services: Gratuit

## MATÉRIEL À DISPOSITION

Une salle dédiée aux permanences avec à l'intérieur :

- Un accès internet Haut débit gratuit
- Trois ordinateurs
- Une imprimante
- Un scanner

**Familles Rurales  
Pouilly sous Charlieu  
7 rue du 19 mai 1962  
04 77 60 94 34**

Point de Médiation Numérique



# Manifestations

## Vide Grenier



1er Octobre

## Soirée Jeux



17 Novembre

# 2023

# 2024



Créer votre équipe en famille  
Le 23 Mars

## Représentations Théâtrales



Début Avril

## Assemblée Générale



26 Avril

## Vide Grenier



5 Mai



# France Services



Sandra ✨

sandraafr42720@gmail.com

07 55 67 24 77

Sandra et Cécile, nos deux accueillantes France Services sont à votre écoute pour vous aider dans vos démarches. Elles assurent du Lundi au Vendredi des permanences tenues à Pouilly-sous-Charlieu au 7 rue du 19 Mars 1962 et à Charlieu au 9 Boulevard Général Leclerc.

## Pour quels Services ?

Démarches administratives liées à la situation fiscale, la santé, la famille, la retraite ou l'emploi... Les espaces « France Services » permettent aux usagers d'accéder à un bouquet de services du quotidien. Dans chaque « France Services », il est possible de solliciter les services de **l'État ou de partenaires de l'État** :

- La Caisse des Allocations Familiales
- Le Conseil départemental
- La Caisse Primaire d'Assurance Maladie : CPAM
- Mission Locale
- Pôle Emploi
- Mutuelle Sociale Agricole: MSA
- Banque de France
- Finances Publiques
- Préfecture
- L'Assurance Retraite
- Le Ministère de la Justice
- CDAD

*A partir de janvier 2024*

- Anah (MaPrimeRénov', MaPrimeAdapt')
- Chèque énergie

✨ ✨ Cécile

Cecile.franceservices42@gmail.com

06 29 15 87 47



# Familles rurales

## c'est quoi



**Nous avons la volonté de :**

- ✓ Répondre aux besoins des habitants
- ✓ Animer la vie locale
- ✓ Promouvoir les droits de la famille
- ✓ Susciter de nouvelles initiatives

**Vos suggestions, vos envies, votre savoir-faire, votre enthousiasme sont une chance pour nos projets.**



accessible amicale amical atcheteur active  
 accompagnement activités adout affinités  
 amical accueil accueilli active  
 amical amitié aide amical affection  
 amical amour amitiés amical amical  
 apprendre ambiance amical amical amical  
 accompagner adhésif agréer amical

**Nos valeurs**

- ✓ Accueil, écoute, rencontre, échanges.
- ✓ Ouverture vers l'extérieur, respect des différences.
- ✓ Intergénération
- ✓ Solidarité, participation
- ✓ Initiatives, autonomie
- ✓ Proximité, convivialité



femmes folie fière fête franchises  
 flexible four piety folie familiale  
 femmes fort familial  
 forme festivité four ensemble  
 formidable fascination de bien folie faire la fête  
 familiers femmes ouvertes sur les autres

**Venez partager nos valeurs avec nous.**



relationnel réalisation rassurant rareté rallongement  
 relations respect rire rythmes  
 se retrouver respect rires rythmes  
 réunion rencontre relaxation  
 rassemblement rires rencontrer réussite rythmes  
 rendez vous rires réconfort réunion  
 ravive rejoint rendez-vous  
 réalisables repas réalisable rendez-vous



Toutes ces activités auront lieu en fonction du nombre de participants



Pour toutes ces activités, il vous sera demandé soit un certificat médical soit une attestation sur l'honneur

*Nous nous réservons le droit de modifier ou d'annuler les activités et manifestations, selon les conditions sanitaires ou autres qui pourraient s'imposer au cours de la saison.*



**À emprunter**

60 millions de consommateurs  
et autres magazines.

**À lire sur place**

- Espace documentation
- Journaux locaux ( Pays Roannais, Le Progrès).



*L'adhésion Familiale  
et Nationale*

**32€ PAR FAMILLE  
POUR L'ANNÉE**

L'ADHÉSION À FAMILLES RURALES  
EST OBLIGATOIRE.

Le montant de votre adhésion  
permet une  
**réduction d'impôt**  
égale à 66%.

**Réductions chez les commerçants**

de Pouilly sous Charlieu.

- Une seule carte pour toute la famille.
- Bénéficiez de toutes les activités et services proposés par le réseau des Associations Familles Rurales partout en France.

**REMISE**

Pour les activités adultes  
10% pour la 2ème activité, 20% pour la 3ème

Pour les activités enfants hors accueil de Loisirs  
10% pour le 2ème enfant, 20% pour le 3ème enfant

*Nos partenaires*



ASSOCIATION  
DE POUILLY-  
SOUS-CHARLIEU

7 rue du 19 Mars 1962  
42720, Pouilly-sous-Charlieu  
04 77 60 94 34  
<https://www.famillesrurales.org/pouilly-sous-charlieu/afr42720@gmail.com>

