

# Programme des activités sportives et culturelles

ASSOCIATION

**LA  
RUCHE**

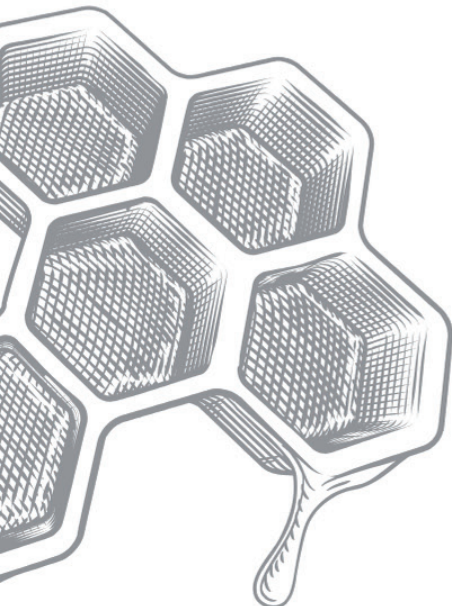
**&**

**LE  
SILO**

**VERNEUIL  
D'AVRE ET D'ITON**

**WWW.RUCHE-SILO.FR**

**Saison  
2024-2025**



# UNE EQUIPE PLURIELLE

## Le conseil d'administration de l'association, les salariés et les partenaires

### Les membres du bureau

Présidente : Sévil MAIGNANT  
Trésorière : Shideh KETHARI  
Secrétaire : Emilie TESTON  
Simone DAMBLE  
Danielle PERNOT  
François ROSSIGNOL  
Jean-Yves MONIERE  
André IWIANOWSKI  
Benjamin PERRUCA  
Julien BOUALLAG

### Les élus du conseil d'administration :

Ingrid St JOURS  
Anthony THOUIN

### Les membres de droits et membres associés du conseil d'administration :

Nathalie NOEL (Présidente de l'INSE) ;  
Yves-Marie RIVEMALE (Maire de Verneuil d'Avre et d'Iton) ; Frédéric REY (Maire délégué de la commune historique de Verneuil-sur-Avre) ; Christine TOUTENELLE (conseillère municipale) ; Didier HUSSON (adjoint à la culture Verneuil d'Avre et d'Iton) ; Nicole PITON (conseillère municipale) ; Marika DESCHAMPS (association familiale).

### L'équipe de salariés

Directeur : Alain ABADIE  
Directeur adjoint : Thomas DUPONT  
Directrice adjointe : Soline BRU

Comptables : Christine GERAULT &  
Lydie JEHANNIN  
Secrétaire de direction : Stéphanie HOUSSIER

Responsable de l'accueil : Thierry DROUET

Référente du pôle musiques actuelles : Manon LEFEBVRE

Médiateur culturel : Davy DESPLAN  
Alternant musiques actuelles : Gaëtan BEAUMONT

Référente du pôle jeunesse : Violette MOUTARD-ZAKHIA

Animatrice jeunesse : Mauranne EON  
Animateur jeunesse : Maugan BOREE  
Animatrice jeunesse : Aurélie EPINETTE

Référent pôle familles & adultes : Eddie HAMDINI

Animateur familles & adultes : Jérôme VOISIN

Conseiller numérique : Jordan ARNT

Animateur escalade : Alain SCHMITT

Alternante communication : Zoé PILLA

Agent d'entretien : Hawa NIANG  
Agent d'entretien : Marie-Claire CHARLES

# LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour à tous,

Je vous écris avec enthousiasme pour vous inviter à de nouveaux moments de partage et de convivialité au sein de notre association. Dans un monde où le vivre ensemble est plus important que jamais, nous avons la chance de pouvoir nous retrouver autour d'activités qui nous rassemblent et qui renforcent les liens qui nous unissent.

Notre association, La Ruche & Le Silo, n'est pas seulement un lieu d'échange culturel, c'est aussi un espace où chacun de nous peut contribuer à tisser le tissu social, à faire société. Que ce soit à travers des ateliers créatifs, des discussions enrichissantes, ou des projets communs, chaque instant partagé est une opportunité de mieux nous connaître, de célébrer nos diversités et de construire ensemble un avenir plus harmonieux.

Nous vous invitons donc à participer activement aux activités proposées, mais aussi à partager vos idées, vos envies, vos talents. Ensemble, nous pouvons faire de La Ruche & Le Silo un véritable foyer de solidarité et de convivialité, où chaque membre trouve sa place et peut s'épanouir.

Votre présence et votre engagement sont essentiels pour que notre association continue de prospérer et de rayonner. Rejoignez-nous pour vivre des moments riches en découvertes et en échanges, et pour faire de La Ruche & Le Silo un lieu où il fait bon vivre ensemble.

Au plaisir de vous retrouver nombreux !

Amicalement,

Sévil Maignant  
Présidente de l'association

# UN LOISIR, UNE ADHESION, UNE COTISATION, UN REGLEMENT



En tant qu'association Loi 1901, quand vous pratiquez une activité à la Ruche & Le Silo, vous devez y adhérer. Votre adhésion vous confère le statut de membre actif et vous donne droit de participer à la vie de l'association et de voter à l'assemblée générale.

L'adhésion est individuelle, annuelle et non remboursable. Elle donne droit à des réductions sur les stages, les séjours, les spectacles et concerts présentés par l'association.

## TARIFS

**0-2 ANS : GRATUITE**

**3-5 ANS : 3€/AN**

**6-11 ANS : 5€/AN**

**12-17 ANS : 8€/AN**

**18 ANS et + : 15€/AN**

Les inscriptions aux ateliers de pratique artistique et sportive sont fermes et définitives après une séance d'essai. Aucun remboursement ne pourra être accordé en cours d'année.

Les ateliers reprennent à partir du lundi 23 septembre 2024 et s'arrêteront la semaine du 15 juin 2025. Le nombre de séances par activité est variable selon les années et prend en compte le calendrier scolaire et les jours fériés. L'activité des ateliers est interrompue lors des vacances scolaires.

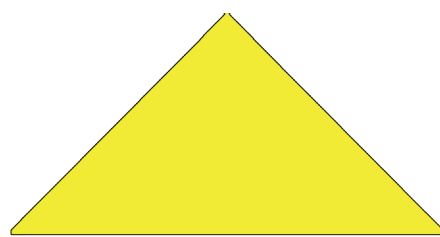
L'association se réserve le droit d'annuler un atelier dont le nombre d'inscrits serait insuffisant.

Le règlement de la cotisation des ateliers doit s'effectuer dès l'inscription par chèques, espèces ou chèques vacances. Les cotisations peuvent être payées en trois versements échelonnés selon la règle suivante :

- un premier chèque d'un tiers y compris l'adhésion encaissable en octobre,
- un deuxième chèque d'un tiers encaissable en décembre,
- un troisième chèque représentant le solde encaissable en février.

Au-delà de la première activité dans une même famille directe, vous bénéficiez d'une réduction de 20% sur toutes les autres activités.

Pour les autres activités de l'association comme les stages par exemple, elles font l'objet d'une inscription définitive 15 jours avant la date de démarrage.



# UNE ASSOCIATION DE TOUS LES AGES

## **POUR LES 3 - 5 ANS**

ACTIVITÉS DU PÔLE FAMILLES ET ADULTES  
BABY GYM  
CONCERTS JEUNES PUBLICS DU SILO  
DANSE SPORTIVE  
ESCALADE EN FAMILLE  
EVEIL MUSICAL (DE 18 MOIS A 4 ANS)  
HIP HOP (À PARTIR DE 5 ANS)

## **POUR LES 6 - 11 ANS**

ACTIVITÉS DU PÔLE FAMILLES ET ADULTES  
BABY GYM  
CAPOEIRA  
CONCERTS JEUNES PUBLICS DU SILO  
DANSE AFRICAINE  
DANSE HIP-HOP  
DANSE SPORTIVE  
DESSIN  
ESCALADE  
THÉÂTRE

## **POUR LES 12 - 16 ANS**

ACTIVITÉS DU PÔLE FAMILLES ET ADULTES  
ACTIVITÉS DU PÔLE JEUNESSE  
ACTIVITÉS DU PÔLE NUMERIQUE  
CAPOEIRA  
CONCERTS AU SILO  
DANSE AFRICAINE  
DANSE HIP-HOP  
DANSE SPORTIVE  
DESSIN MANGA, MARVEL ET COMICS  
ESCALADE  
THÉÂTRE

## **POUR LES PLUS DE 16 ANS**

ACTIVITÉS DU PÔLE JEUNESSE (JUSQU'À 17 ANS)  
ATELIERS BIEN-ÊTRE DU SECTEUR FAMILLES  
ET ADULTES  
ATELIERS DE CONVERSATION EN LANGUE  
FRANÇAISE  
ATELIERS NUMÉRIQUES  
CAPOEIRA  
CLUB PHOTO  
CLUB VIDÉO  
CONCERTS AU SILO  
DANSE AFRICAINE  
DANSE HIP-HOP  
DANSE SPORTIVE  
DESSIN  
ESCALADE  
FITNESS  
FIT STEP  
HITT  
LE JARDIN PARTAGÉ  
MUSIQUE EN STUDIOS  
PEINTURE  
PILATES  
QI GONG  
RÉFLEXOLOGIE  
RELAXATION  
RÉPÉTITIONS ET ENREGISTREMENTS  
SOPHROLOGIE  
TAIJIZHANG  
THÉÂTRE  
YOGA

## **ET UN LARGE EVENTAIL DE SERVICES**

CYBER ESPACE  
ECRIVAIN PUBLIQUE  
TRAIT D'UNION  
TRANSPORTS SOLIDAIRES



# LES ACTIVITÉS

<b>LES ARTS PLASTIQUES .....</b>	<b>P. 08</b>
<b>LES ATELIERS DANSE &amp; THÉÂTRE .....</b>	<b>P. 09</b>
<b>LES ATELIERS DE BIEN-ÊTRE .....</b>	<b>P. 10</b>
<b>LES SPORTS ET L'ESCALADE .....</b>	<b>P. 12</b>
<b>LE PÔLE NUMÉRIQUE .....</b>	<b>P. 14</b>
<b>LE PÔLE MUSIQUES ACTUELLES .....</b>	<b>P. 16</b>
<b>LE PÔLE JEUNESSE.....</b>	<b>P. 18</b>
<b>LE PÔLE FAMILLES ET ADULTES .....</b>	<b>P. 20</b>
<b>L'ECRIVAIN PUBLIQUE .....</b>	<b>P. 22</b>

# ARTS PLASTIQUES

## DISNEY, MANGA, ARTS PLASTIQUES

INTERVENANTE : GAËLLE CALVET

Copies et créations ludiques sont proposées aux enfants pour apprendre à dessiner et pour découvrir de multiples techniques amusantes.

6/11 ANS MERCREDI 10h30-12h00 ..... 173 €  
6/11 ANS MERCREDI 15h30-17h00 ..... 173 €  
(fournitures comprises)

## DESSIN : MANGA, MARVEL ET COMICS

INTERVENANTE : GAËLLE CALVET

Cet atelier a pour but de faire découvrir les techniques des Mangakas et des dessinateurs de BD. Une façon ludique d'apprendre à dessiner rapidement les héros mais aussi à créer des personnages !

12-18 ANS MERCREDI : 13h30-15h00 ..... 173 €  
(fournitures comprises)

## ATELIER DE DESSIN

INTERVENANTE : GAËLLE CALVET

Cet atelier a pour but de vous apprendre à dessiner ou de vous perfectionner dans cet art aux techniques variées (crayons, crayons de couleurs, encre, fusain...). Nous travaillerons d'après nature mais aussi au travers de copies de maîtres et d'oeuvres de grands photographes en incluant quelques cours de perspectives intuitives pour apprendre à corriger seul, vos erreurs.

ADULTES MERCREDI 17h15-18h45 ..... 183 €  
(fournitures comprises)

## ATELIER DESSIN, PEINTURE & PASTELS

INTERVENANTE : GAËLLE CALVET

Cours de dessin, peinture et pastels. Gaëlle propose des cours théoriques en fonction de la demande des participants qui ne sont pas obligatoires. Ainsi pour les débutants comme initiés, Gaëlle reste dans le respect et l'écoute du désir de chacun et tente d'y répondre au mieux.

ADULTES MERCREDI 19h00-21h00 ..... 243 €

## À LA DÉCOUVERTE DES PEINTRES

INTERVENANTE : GAËLLE CALVET

L'intervenante propose un après-midi artistique et convivial autour d'un artiste peintre. Venez peindre en famille, avec vos enfants, neveux, nièces, petits-enfants.

Adapté à chacun, cet atelier vous procurera un souvenir ludique et enrichissant et de magnifiques oeuvres à encadrer.

ATELIER TRIMESTRIEL EN FAMILLE  
14h00-17h30

21 octobre 2024 : David HOCKNEY

10 février 2025 : Francis BACON

7 avril 2025 : TURNER

Tarifs : ..... 3€ (adhérent) / 6€ (non adhérent)

## ATELIER DE PEINTURE

INTERVENANTE : MICHELINE CAPPELLE

Entre découvertes et perfectionnements des techniques de la peinture, chacun trouve son inspiration, évolue et s'étonne de ses capacités. Favorisant une approche des techniques variées (aquarelle, peinture sur soie, acrylique...), cet atelier satisfera chacun d'entre vous.

ADULTES LUNDI 14h00-15h30 ..... 183 €  
(fournitures comprises)

## PEINTURE ABSTRAITE ET MODELAGE

INTERVENANTE : GAËLLE CALVET

Gaëlle vous propose ici de vous apprendre à réaliser de magnifiques tableaux abstraits en vous faisant découvrir différents chemins de réflexions artistiques et leurs techniques. Un apprentissage pour libérer l'artiste qui sommeille en vous. Plusieurs séances seront aussi consacrées (pour celles et ceux qui le souhaitent) à l'apprentissage du modelage. .

ADULTES VENDREDI 15h00-16h30 ..... 183 €  
(fournitures comprises)



# DANSE & THÉÂTRE

## DANSE SPORTIVE

INTERVENANTE : NATALIA ONYSHCHENKO

La discipline reliant le monde artistique avec le monde sportif. Peut se pratiquer en couple ou solo. Consiste en deux parties de danses. Danses latines : Cha-cha-cha, Samba Rumba, Jive (rock) et Paso doble. Et danses standards : Valse Anglaise, Valse Viennoise, Tango, Quickstep, Slow Foxtrot. Une des rares disciplines mixtes. Que ce soit à travers la sensualité et le dynamisme des danses latines ou l'élégance et la gaieté des danses standards, les 10 danses font rêver et trouvent des échos dans la culture de chacun.

Pour mieux visualiser les cours, bienvenu dans le groupe Facebook «Danses sportives avec Natalia» ou page Instagram : danses\_sportives\_avec\_natalia  
#dancesavecnatalia

3/5 ANS (éveil) LUNDI 17h00-17h30..... 89€  
6/15 ANS LUNDI 17h30-18h30..... 149€  
16 ANS/Adultes LUNDI 18h45-20h15..... 209€

## ATELIER THÉÂTRE ADULTE

INTERVENANT : ALAIN CORNEILLE

Amoureux du théâtre contemporain et/ou classique, de texte et/ou d'improvisation, l'atelier-Théâtre 2024-2025 est fait pour vous ! Basé sur des exercices d'entraînement et de jeux théâtraux, ils allieront plaisir de jouer et développement de vos ressources personnelles. Venez !

ADOS/ADULTES  
MERCREDI 19h00-20h30 ..... 209 €

## TROUPE : POLYMERE

Metteur en scène : ERIC COLUCCI

Vivez l'expérience de la scène en intégrant une compagnie de théâtre qui présente en fin d'année un travail de restitution sur des sujets qui incitent le spectateur à la réflexion.

ADOS/ADULTES  
MARDI 20h30-22h00 ..... adhésion

## DANSE HIP HOP

INTERVENANT : WELL

Le Breaking, plus connu comme breakdance est une danse appartenant à la culture hip hop. Apparu dans les années 70 dans le quartier du Bronx à New York, cette danse de rue s'est répandue dans le monde entier et est aujourd'hui reconnue comme discipline à part entière aux Jeux Olympiques.

C'est une danse ouverte d'esprit prônant les valeurs du respect de l'amour et du divertissement. Elle est accessible à tous enfants comme adultes, alors venez la découvrir.

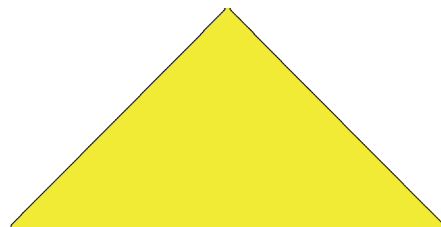
5/8 ANS SAMEDI 13h30-14h30 ..... 149 €  
9/12 ANS SAMEDI 14h30-15h30 ..... 149 €  
13/17 ANS SAMEDI 15h30-16h30 ..... 149 €  
ADULTES SAMEDI 16H30-17H30 ..... 159 €

## THÉÂTRE ENFANT

INTERVENANT : ALAIN CORNEILLE

Des exercices théâtraux adaptés à chaque âge, des textes amusants à jouer et de l'impro (très demandée chaque année), le tout dans une atmosphère détendue et accueillante, voici votre atelier pour 2024-2025 !

6/8 ANS MERCREDI 14h00-15h00 .....149 €  
9/13 ANS MERCREDI 15h00-16h30 .....149 €  
14/17 ANS MERCREDI 17h00-18h30.....149 €



# BIEN ÊTRE

## SOPHROLOGIE

INTERVENANTE : STEPHANIE RENARD

Imaginez un espace où vous pouvez vous détendre, relâcher toutes vos tensions et vous recentrer sur vous-même. C'est ce que vous propose Stéphanie dans le programme de Sophrologie collective. Nous explorons des techniques simples et efficaces pour harmoniser le corps et l'esprit, en développant la conscience corporelle et en apaisant le mental. Les séances vous aideront à vous sentir plus équilibré et en harmonie avec vous-même et ainsi améliorer votre bien-être physique et mental.

En groupe de 10 personnes, vous découvrirez comment la respiration consciente et la relaxation dynamique peuvent vous apporter un apaisement immédiat. Accessible à tous.

MERCREDI 16h00-17h00 ..... 159 €  
JEUDI 16h00-17h00 ..... 159 €

## RELAXATION

INTERVENANTE : ISABELLE LEGRAND

La Relaxation pour la détente du corps et de l'esprit. ÊTRE LÀ, JUSTE LÀ. Cet atelier s'adresse à toutes les personnes qui ont envie de prendre du temps hors de leur domicile. Cet atelier est pour vous : Si vous ne vous arrêtez jamais et que vous dormez mal, si vous n'arrivez pas à vous poser seule à la maison et qu'il en résulte de la fatigue etc... et que vous voulez prendre simplement du temps pour vous poser, souffler et vous détendre. Vous allez ainsi vous recentrer, mieux gérer vos émotions, ET SURTOUT PRENDRE DU PLAISIR.

VISUALISATION / AUTO MASSAGE / EXERCICES DE LACHER PRISE / RELAXATION GUIDEE

MARDI 18h00-19h00..... 159€ /  
Cours à l'unité 9€

ADULTES 2nd et 4e JEUDI de chaque mois  
10h15-11h15..... 139€ + adhésion  
Cours à l'unité .....9€

Calendrier disponible à l'accueil

## QI GONG

INTERVENANTE : SYLVIANNE DUHAYOT

Art millénaire, le Qi-Gong (prononcer Tchi-Kong), est de plus en plus pratiqué en occident pour ses vertus sur la santé physique & mentale. Issu d'une des 5 branches de la M.T.C : Médecine Traditionnelle Chinoise, il est idéal pour pratiquer une activité physique complète & douce à tous les âges de la vie. Pratiqué régulièrement le Qi-Gong va réduire les douleurs chroniques & optimiser les fonctions immunitaires de l'organisme. Sylviane vous invite à venir chaque semaine, afin de combler vos carences de calme & de lenteur .Au fur & à mesure des entrainements , vous allez dissoudre les tensions corporelles & mentales , mais surtout gagner en énergie et en sérénité

ADULTES MERCREDI 17h00-18h15..... 179€  
ADULTES MERCREDI 18h15-19h30..... 179€  
ADULTES VENDREDI 10h30-11h45..... 179€

## STAGE BIEN-ETRE

INTERVENANTES :

SYLVIANE DUHAYOT ET ISABELLE LEGRAND

Et si la meilleure façon d'éviter la maladie était d'être en bonne santé ? Vous allez apprendre au cours de ces ateliers, à mieux connaître votre corps et ses modes de fonctionnement. Vous allez découvrir comment maîtriser l'art d'entretenir le corps et l'esprit en bonne santé. Nous nous appuyons sur les connaissances ancestrales des médecines orientales. Mais aussi sur les découvertes des neurosciences. Ceci dans une ambiance chaleureuse et conviviale Venez pratiquer avec nous.

Vendredi 25 octobre ..... 17H30-20H00\*  
Mercredi 12 février ..... 17H30-20H00\*  
Mercredi 09 avril ..... 17H30-20H00\*

Tarif : adhérent 25 € / non adhérent 30 €

\* Le règlement valide l'inscription. Nombre de places limités

## TAÏJIZHANG

INTERVENANTE : SYLVIANNE DUHAYOT

Dans cette forme de Qi-Gong dynamique on « danse avec l'énergie » en venant pratiquer chaque semaine, vous allez améliorer votre souplesse, développer l'équilibre, l'ensemble des mouvements permet de renforcer et d'assouplir la structure musculosquelettique du corps. Cet enchaînement de 84 mouvements optimise les fonctions cérébrales. Le TAÏJIZHANG est une véritable méditation en mouvement, basée sur la fluidité du corps & la souplesse de l'esprit !

MERCREDI 19h30-20h45..... 179 €

## RÉFLEXOLOGIE

INTERVENANTE : ISABELLE LEGRAND

L'objectif de cet atelier est de vous faire découvrir la Réflexologie palmaire et plantaire et de vous montrer des gestes simples procurant BIEN ETRE et équilibre. Nous pourrions compléter également par des séances DO IN, de l'automassage. Atelier d'1 heure dans la joie et la bonne humeur.

ADULTES - 1er mardi de chaque mois 10h00-11h00

Tarif à la séance ..... 15€

Forfait 10 séances ..... 120€ + adhésion

## HATHA-YOGA

INTERVENANTE : SOPHIE TROLLER

Le Hatha-yoga est un yoga complet très populaire en occident, mélangeant Postures (Asanas), Respiration (Pranayama), Relaxation (Yoga Nidra), et Méditation (Dhyâna).

Il fait partie des yogas qui s'adaptent à tous et convient aux débutants comme aux expérimentés. Il apporte de la souplesse, de la tonicité améliore l'équilibre, soulage les douleurs lombaires. Il réduit le stress, favorise la concentration et l'équilibre intérieur. Il s'accompagne d'un travail de visualisations sophrologiques.

ADULTES

MARDI 11h15-12h15 ..... 159€

MARDI 18h30-19h30..... 159€

MERCREDI 18h30-19h30 ..... 159€

JEUDI 12h45 - 13h45 ..... 159€

JEUDI 18h30 - 19h30..... 159€

## HATHA-YOGA PARENTS/ADOS

INTERVENANTE : SOPHIE TROLLER

Un moment convivial à partager avec son ado où postures, exercices de respiration et relaxation s'enchaînent pour créer un moment de complicité. Cours également ouvert aux adultes solo.

PARENTS/ADOS ( à partir de 12 ans)

SAMEDI 10h30-11h30 .....159€

## HATHA-YOGA SUR CHAISE

INTERVENANTE : SOPHIE TROLLER

Le Hatha-yoga sur chaise est un yoga totalement adapté aux personnes rencontrant des difficultés physiques ou convalescentes.

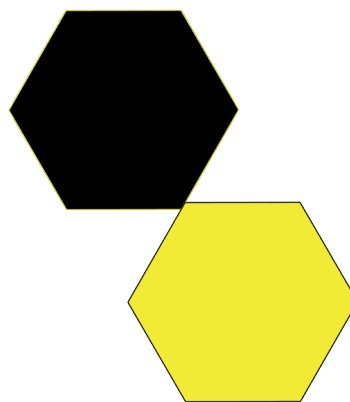
Les mouvements sont plus lents, se pratiquent sur une chaise, ce qui facilite les articulations des hanches et des genoux. La pratique du Yoga est avant tout un travail sur l'état d'esprit.

Un état de tranquillité et sérénité intérieure à entretenir.

«Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester»

(Proverbe Indien).

MARDI 10h15-11h15 .....159€



# SPORTS

## PILATES

INTERVENANTE : LAETITIA LE NAY

Gymnastique douce du corps, la méthode Pilates vous permettra de renforcer et d'étirer vos muscles profonds et stabilisateurs tout en rééquilibrant globalement votre corps grâce à une série d'exercices posturaux et en mouvement.

### ADULTES

LUNDI 11h30-12h30 .....	159 €
JEUDI 11h30-12h30 .....	159 €
VENDREDI 18h45-19h45 .....	159 €
VENDREDI 19h45-20h45 .....	159 €

## FIT STEP

INTERVENANTE : LAËTITIA LE NAY

Cours collectif et chorégraphié de niveau intermédiaire - avancé à dominante cardio médié par l'utilisation d'une marche (step) et par une musique fitness (fit). Le step permet de travailler le rythme cardio-vasculaire, la coordination, la mémorisation, la concentration et les repères dans l'espace.

ADO/ADULTES JEUDI 12h30-13h30 .....	159 €
-------------------------------------	-------

## HIIT (High Intensity Interval Training)

INTERVENANTE : LAËTITIA LE NAY

C'est un cours basé sur le renforcement musculaire. Il se pratique par exercices en intermittenance ou en continu, ponctués chaque fois de courts moments de récupération. Adaptable à tous, cette activité est idéal pour les personnes souhaitant une amélioration de leur force, condition physique, ou simplement perte de poids...

ADULTES LUNDI 12h30-13h00 .....	139 €
---------------------------------	-------

## BABY GYM

INTERVENANT : JEROME VOISIN

Ramper, rouler, glisser, sauter, courir et développer sa motricité et se sociabiliser en s'amusant : voilà l'objectif des cours de baby-gym, ouvert aux enfants entre 3 et 6 ans. Un pur moment de plaisir et de jeu à partager ensemble. Assuré par un éducateur sportif formé à cette discipline, les séances de baby-gym se dérouleront dans un cadre sécurisé.

3/4 ANS MERCREDI 09h30-10h15 .....	149 €
3/4 ANS MERCREDI 10h30-11h15 .....	149 €
4/5 ANS MERCREDI 11h30-12h15 .....	149 €

## FITNESS

INTERVENANT : JEROME VOISIN

Le fitness aussi appelé « gymnastique de forme » ou « entraînement physique » désigne un ensemble d'exercices permettant à chacun d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie dans un soucis de bien-être.

ADO/ADULTES JEUDI 18h00-19h00 .....	159 €
-------------------------------------	-------

## LA CAPOEIRA

INTERVENANT : Contra Mestre PEPE LEGAL

Un art martial afro-brésilien tout en rythme, la Capoeira est l'alliance du mouvement, de l'esthétique, et de la lutte dans un flot culturel ancestral. Le Contra mestre Pepe-legal guide les enfants pas à pas afin de découvrir, progresser et s'épanouir dans le cours de Capoeira. La pratique de la musique, des chansons, des mouvements, des coups de pieds et esquives sont au programme! Nous organisons des rencontres inter-écoles et la participation au festival international à Rouen au mois de juin regroupant les élèves de notre école Biriba Brasil et la remise de grade annuelle.

6/10 ANS VENDREDI 17h00-18h00.....	149 €
11/15 ANS VENDREDI 18h00-19h00.....	149 €
16+/ADULTES VENDREDI 19h00-20h30.....	209 €

## ESCALADE AU SILO

INTERVENANT : ALAIN SCHMITT

Le club est installé dans les anciennes cellules du Silo, un lieu atypique, spécifiquement aménagé et agréé pour la pratique de l'Escalade. Les cours d'escalade sont dispensés à partir de 3 ans.

PÉRIODES D'OUVERTURE :

du 10 septembre au 20 décembre 2024  
(Interruption l'hiver) puis du 25 février au 04 juillet 2025

A noter : il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires mais des sorties ou des stages peuvent être proposés aux adhérents du club escalade moyennant une participation financière. (Comme la saison se répartit en deux périodes, la cotisation est calculée en fonction de la date d'inscription). de plus, pour la saison 2024-2025, il n'est plus proposé de licence fédérale puisque les adhérents ne pratiquent pas l'escalade en compétition.

L'INITIATION À L'ESCALADE

Un sport complet, qui permet de travailler tous les muscles du corps. Les aspects psychologiques de la pratique sont le développement de la confiance en soi et en l'autre, le respect des autres, l'analyse de la situation, l'anticipation et la gestion de sa peur. L'escalade est un sport qui se pratique en groupe :

L'ESCALADE EN FAMILLE - 3/5 ANS

MERCREDI 16h15-17h15

• 104 € / 114 € (hors INSE)

6/8 ANS

MERCREDI 10h00-11h00

JEUDI ou VENDREDI 17h15-18h15

• 114 € / 124 € (hors INSE)

8/10 ANS

MARDI 17h15-18h15

MERCREDI 11h15-12h15

• 114 € / 124 € (hors INSE)

10/12 ANS

MERCREDI 17h30-18h30

MARDI ou VENDREDI 18h30-19h30

• 114 € / 124 € (hors INSE)

12/16 ANS

MERCREDI 18h45-20h15

JEUDI 18H30-20H00

• 124 € / 134 € (hors INSE)

16 ANS/ADULTES

MARDI ET VENDREDI 20H00-22H00

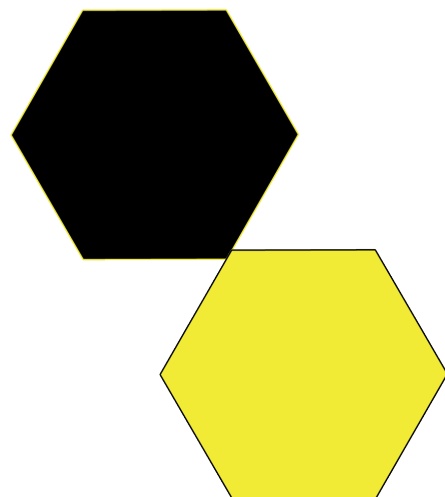
• 134 € / 144 € (hors INSE)

## LA CAPOEIRA SENIORS

INTERVENANT : Contra Mestre PEPE LEGAL

Une pratique totalement adaptée alliant le travail de l'équilibre, du renforcement, de la confiance en soi à la découverte de la Capoeira dans une ambiance conviviale. Le Contra Mestre Pepe-legal saura vous accompagner afin de vous épanouir dans cette pratique formidable.

SENIORS VENDREDI 15h30-16h30.....159 €



# LE POLE NUMERIQUE

## ATELIERS ET INITIATIVES NUMERIQUES

*Installé dans l'espace culturel du Silo, le pôle numérique propose aux habitants une palette d'initiations et un accompagnement pour les internautes de tous niveaux. C'est également un espace d'animation, de partage et de création pour tous qui associe culture et nouvelles technologies.*

### STAGE INFORMATIQUE

4 SEANCES D'1H30 EN GROUPE

Tarifs : 32€ + adhésion

#### NIVEAU 1

Destiné aux débutants en informatique et dans le monde du numérique, découvrez le matériel (ordinateur, souris, et clavier), et le fonctionnement du bureau.

#### NIVEAU 2

Un atelier pour les usagers ayant déjà commencé à apprivoiser l'outil informatique et son environnement. Les thématiques seront :

- l'envoi de mail avec pièce jointe,
- l'organisation de ses données et fichiers,
- l'utilisation avancée du navigateur internet.

#### NIVEAU 3

Pour celles et ceux qui pratiquent déjà mais souhaitent aller plus loin nous proposons une série de stages sur la thématique de la bureautique :

- Traitement de texte
- Tableur
- Logiciel de présentation
- Canva

### STAGE TABLETTES ET SMARTPHONES

4 SEANCES D'1H30 EN GROUPE

Tarifs : 32€ + adhésion

Un stage pour apprendre à mieux maîtriser son téléphone ou sa tablette. Nous y aborderons les bases du fonctionnement d'ANDROID et d'iOS (apple) pour partir du « bon pied ». Avec ce stage, apprenez à faire plus que téléphoner : partagez des médias, installez des applis et bien plus encore !

### ATELIERS DE CREATION

SEANCES D'1H30

Tarifs : 20€ + adhésion

Vous avez la fibre créative ? Vous aimez la technologie et vous souhaitez vous former sur différentes machines à commandes numériques ? (Plotter de découpe, machine de gravure laser, imprimante de sublimation, utilisation de différentes presses à chaud, ...) Suivez nos ateliers et obtenez la certification pour pouvoir utiliser nos machines en totale autonomie pour tous vos projets lors des temps d'accueil du FabLab.

### MODELISATION ET IMPRESSION 3D

1 SEANCE DE 3H OU 3 SEANCES DE 1H

Tarifs : 32€ + adhésion

Obtenez en 3h la certification de modéliser une pièce simple en 3D et de l'imprimer en totale autonomie, cette certification pourra être mise en application sur les temps d'ouverture du FABLAB pour mener à bien tout les projets les plus fous que vous pourriez imaginer, ou pour réparer vos objets du quotidien.

### EXPOSITIONS ET ATELIERS

La saison culturelle du pôle numérique, ce sont aussi des stages thématiques et des ateliers créatifs à découvrir autour de techniques photo et vidéo ou encore des expositions photographiques tout au long de l'année au Silo. Contactez-nous pour découvrir ou réaliser vos projets numériques.

## STAGES A THEME

SEANCES D'1H30

Tarifs : 14€ + adhésion

SEANCES DE 2H00

Tarifs : 21€ + adhésion

Vous souhaitez apprendre à utiliser Facebook ou twitter, créer un itinéraire Google Map , utiliser le site d'annonces Le Bon Coin, apprendre à faire un CV ou une affiche ? Ou bien vous vous posez des questions sur la sécurité informatique ou les usages numériques de vos enfants ?

De nombreux ateliers à thème vous seront proposés tout au long de l'année ! Une idée ou un besoin ? Faites le nous savoir !

## CYBER ESPACE ET ACCUEIL FABLAB

DU LUNDI AU JEUDI : 16h00-18h00

LE VENDREDI : 10h00 - 12h00

Tarifs : impressions à 20 cent. (NB) / 30 cent. (couleur) - Numérisations gratuites, impressions de CV et lettre de motivation gratuites.

Le Cyber Espace est un point d'accès gratuit à Internet ouvert à tous, il est muni de huit postes informatiques et d'un accès Wifi. C'est un lieu d'échange, d'accompagnement et d'entraide pour les internautes de tous niveaux dans leurs démarches sur Internet. Venez poser vos questions, bénéficier d'une assistance pour faire vos démarches en ligne, dépanner ou mettre en route un appareil autour d'un café ou d'un thé si vous le souhaitez.

Le Cyber Espace c'est aussi le temps d'ouverture où les machines qui composent notre FabLab seront à disposition des publics qui ont déjà été formés et qui souhaiteraient les utiliser en autonomie.

## STAGES EN SOLO

Selon disponibilités

SEANCES DE 2H00

Tarifs : 36€ + adhésion

Si vous souhaitez vous spécialiser dans un domaine ou si vous préférez éviter les ateliers de groupe, les cours individuels sont la solution idéale.

Parlez-en avec Jordan, il fera de son mieux pour répondre à vos besoins en fonction de ses connaissances.

## CLUB PHOTO

MERCREDI ET/OU JEUDI

14h00-17h00

Tarifs : adhésion

Le club photo de la ruche et le silo réunit des amateurs passionnés d'image autour de projets et ateliers photographiques menés par ses membres. Chacun échange sur ses expériences et savoir-faire dans une ambiance conviviale.

## CLUB VIDÉO

LUNDI 14H00-16H30

Tarif : ..... adhésion

Vous êtes passionné par la vidéo ? Vous montez votre film ? Alors rejoignez le groupe. Cet atelier fonctionne sur la base d'échange de savoirs entre adhérents, n'hésitez pas à venir enrichir les projets du club.

## CLUB DES MAKERS

MARDI (Adultes) 19H00-21H00

MERCREDI (10/17 ans) 14H00-16H00

Tarif : 144€ + adhésion

Le club des Makers, c'est deux heures par semaine dédiées à vous apprendre à devenir de véritables makers en prenant part à des ateliers explorant et perfectionnant des techniques de création numérique telles que l'impression 3D, la gravure laser et la sublimation. Vous maîtriserez ces domaines et pourrez ensuite profiter de vos nouvelles compétences en utilisant le FabLab, à un tarif préférentiel, pour concrétiser vos propres projets. En prenant part au système de quête, vous participerez à la vie locale et associative, vous pourrez répondre aux besoins des habitants et atteindre des objectifs communautaires comme du nouveau matériel, des sorties, et d'autres projets.

## CONTACT :

**JORDAN ARNT - conseiller numérique**

Tel : 02 32 32 36 31

Mail : jordan.arnt@ruche-silo.fr

# LE PÔLE MUSIQUES

## ACTUELLES

### CONCERTS, MEDIATION CULTURELLE ET ESPACE D'ACCOMPAGNEMENT DES MUSICIENS

Le Silo propose une programmation musicale éclectique, où les artistes émergents côtoient des formations musicales reconnus nationalement. En plus de ses missions de diffusion, le pôle musiques actuelles joue un rôle important de sensibilisation à la culture au travers de nombreux projets de médiation culturelle menées avec des publics variés. Pour finir, l'accompagnement des musiciens amateurs ou en voie de professionnalisation est également au cœur du projet.

Cet accompagnement s'articule autour de trois axes :

- LES RÉPÉTITIONS
- L'ENREGISTREMENT
- LA FORMATION À LA SCÈNE

Accompagné de nombreux partenaires publics et privés, le Silo œuvre au quotidien pour développer un projet de territoire qui favorise l'accès à la culture pour tous, la mixité des publics et les échanges de savoirs. Lieu de vie, de rencontre, de découverte et d'expérimentation, le Silo est ouvert aux mélomanes, curieux, musiciens amateurs ou professionnels et à toutes personnes qui voudrait participer, proposer et partager.

#### Le SILO, UN LIEU RESSOURCE

Que vous soyez un particulier, une association, municipalité, structure sociale, médico-sociale ou encore un établissement scolaire, n'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez organiser un événement culturel avec nous ou simplement si vous avez des questions en lien avec nos actions. Au delà des événements au Silo, nous organisons des concerts et ateliers hors les murs en collaboration avec des partenaires au profit des

habitants de tout le territoire. Nous construisons des projets de médiation culturelle pour des publics variés et nous sommes toujours à la recherche de nouveaux contacts. Le meilleur moyen de créer des projets c'est de commencer par en parler !

#### LA SALLE DE CONCERTS

Le pôle musiques actuelles dispose d'une salle de concerts pouvant accueillir 400 personnes et se positionne comme structure référente des musiques actuelles dans le sud de l'Eure. La programmation musicale se veut éclectique et majoritairement axée sur la découverte d'artistes issus de la scène régionale ou nationale.

#### QUELQUES DATES À NOTER :

30, 31 aout et 1er sept. Festival l'Émoi Sonore

06/10/24 Jeune public : Zik Zap de la Cie Ernesto Barytoni – Dès 3 ans

01/11/24 Headcharger + Cemented Minds + Amputees – Rock

23/11/24 James Baker + An'om x Vayn + Le Z – Rap

06/12/24 Diner concert : Marine André – Chanson française

08/12/24 Jeune public : Léo et Léon, et la Diva Nova – Dès 3 ans

21/12/24 Le Père Noël est un Rockeur



## LES SCÈNES OUVERTES

Elles sont l'occasion pour trois formations amateurs d'accéder à une scène professionnelle dotée de tout le matériel son et lumières. C'est l'occasion de rencontrer le public et de tester leur set live. Elles se déroulent le samedi en soirée et sont gratuites pour le public.

### LES PROCHAINES DATES :

**28 SEPTEMBRE ET 30 NOVEMBRE 2024**

## IMPROS AU SILO

Les « Impros au Silo » sont des moments d'improvisations, d'échange et de partage pour les musiciens de tous styles. Afin d'organiser au mieux la technique, une inscription est nécessaire en amont des soirées.

TOUS PUBLICS – GRATUIT

### PREMIÈRES SESSIONS : VENDREDI 11 OCTOBRE & 13 DECEMBRE 2024

Accueil des musiciens 19h30 ; Ouverture au public 20h00.

## L'ENREGISTREMENT

Notre studio d'enregistrement se compose de deux cabines dédiées à la prise de son, raccordées à une table analogique et une interface de numérisation 12 pistes. L'installation permet donc des enregistrements live ou piste par piste selon la nature de votre projet. En fonction des besoins, les enregistrements produits peuvent faire l'objet d'une simple mise à plat ou d'un mixage plus abouti. Les besoins, le déroulement, ainsi que les dates et horaires de l'enregistrement sont évalués en amont avec un salarié.

**TARIF : 20 €/H**

## TRAVAIL SUR SCÈNE

Il est possible d'utiliser notre salle de concert en vue de préparer des spectacles (travail lumière, son, élaboration de fiches techniques, scénographie, etc.). Attention le groupe devra être techniquement autonome, aucun technicien ne peut être mis à disposition par le Silo. Nous pouvons par contre vous mettre en relation avec notre réseau de techniciens et le dossier technique de la salle peut être envoyé sur demande. La durée de la mise à disposition de la salle est à déterminer au cas par cas, en fonction de sa disponibilité.

**TARIF : 12,50 €/H**

## LES RÉPÉTITIONS

2 cabines de 30 m<sup>2</sup> traitées acoustiquement et équipées d'une sonorisation, d'une batterie et d'amplis basses et guitares sont mises à disposition des groupes qui souhaitent venir travailler de façon régulière. Il faut réserver le studio pour chaque répétition.

### DU LUNDI AU VENDREDI :

DE 9H30-12H00 et 14H00-18H00

+ 1 créneau garanti le week-end chaque semaine (vendredi soir jusqu'à 23H00, samedi 14H00 à 22H00 ou dimanche 14H00 à 18H00)

**TARIF ADHÉRENT : 7 €/H POUR LE GROUPE**

**TARIF ADHÉRENT SOLO : 4 €/H**

**TARIF NON-ADHÉRENT : 6 €/H PAR PERSONNE**  
(Tarifs des adhésions en page 4)

## REC'TA REPET'

Le Silo offre la possibilité d'enregistrer vos répétitions dans ses studios. Moins contraignant qu'une séance d'enregistrement dédiée, le résultat peut néanmoins vous permettre de démarcher, faire découvrir votre musique ou simplement de pouvoir réécouter vos répétitions. Le technicien propose une installation qui ne perturbe pas la répétition. Un mixage rapide est proposé en sortie de répét.

**TARIF : 15€/H**

## EVEIL MUSICAL

Atelier parent-enfant pour les 18 mois à 4 ans. Davy vous propose des comptines traditionnelles, chanson du monde ou encore issues du répertoire des artistes petites enfances, l'occasion de manipuler des instruments adaptés à la motricité des enfants et d'aborder de manière ludique des notions musicales simples. Le tout au cœur de la salle de concert du Silo où une programmation jeune public leur sera également proposée.

## CONTACT :

**Manon LEFEBVRE - responsable du pôle,**

Mail : manon.lefebvre@ruche-silo.fr

**Davy DESPLAN - médiateur culturel**

Mail : davy.desplan@ruche-silo.fr

Tel : 02 32 60 68 02

# LE POLE JEUNESSE

## POUR LES JEUNES DE 11 A 17 ANS

### LES MERCREDIS

13H30 - 18H00

Des moments d'animation propices à l'expérimentation et à l'appropriation par les jeunes des ressources de l'association et du territoire seront offerts tout au long de l'année scolaire. Les mercredis après-midi (en dehors des vacances scolaires) sont dédiés à des activités sportives, artistiques, culturelles et éco-citoyennes. De plus, certains mercredis seront consacrés à la préparation et à l'organisation d'actions de solidarité et d'autofinancement, ainsi qu'à la réflexion et à la mise en place de projets portés par les jeunes.

### CLUB JEUX DE ROLE

Porté par l'un de nos jeunes adhérents, ce club se tiendra un mercredi sur deux. Il offre aux adolescents la possibilité d'incarner des héros sur plusieurs mercredis et de plonger dans des aventures épiques conçues par notre passionné de ces univers. Rejoignez la guilde pour des moments de créativité et d'aventure inoubliables.

Tarif : ..... ADHESION

### LES NAVETTES

Pendant les vacances scolaires et les mercredis, nous proposons un service de navettes sur demande **vers les communes de Francheville, Bourth et Tillières**, afin de faciliter l'accès au Pôle Jeunesse.

### LES VACANCES

Pendant chaque période de vacances scolaires, un programme varié d'activités est proposé en fonction des envies des jeunes et des valeurs de l'association. Les jeunes sont encouragés à participer à l'élaboration du planning des activités en amont. Au menu : sorties, activités ludiques, sportives, culturelles et artistiques, stages, matinales thématiques et soirées. Les jeunes ont la possibilité d'apporter leur repas et d'utiliser la cuisine pendant le temps du midi.

Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30

et le mercredi de 14h00 à 22h00

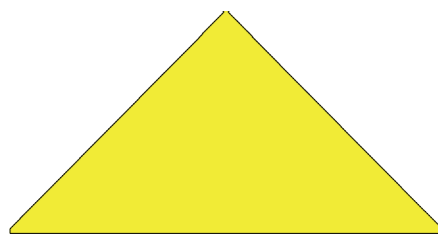
Grille tarifaire en fonction des revenus et de la composition de la famille

### LE FOYER

Cet espace ouvert aux ados adhérents de l'association est un lieu de vie où les jeunes peuvent se rencontrer, discuter, faire leurs devoirs et jouer. Équipé d'un baby foot, d'une table de ping-pong, d'ordinateurs, de jeux de société, d'un billard, d'un piano et d'un «bar ados», on s'y installe pour son ambiance conviviale. L'équipe d'animation structure et anime ce lieu pour que celui-ci soit un lieu d'émergence de paroles et de projets.

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h00 à 19h00

Tarif : ..... ADHESION



## LES TEMPS HORS-LES-MURS

Des animations sont organisées les jeudis, certains vendredis et samedis dans les communes proches de Verneuil. Ces activités sportives et de loisirs permettent aux jeunes éloignés de bénéficier d'une offre de loisirs proche de chez eux. Un programme «hors les murs» est proposé trimestriellement.

### Horaires des activités «Hors les Murs» :

Tous les jeudis à la médiathèque de Bourth (9-17ans): 17h30-19h30, Vendredis et samedis : lieux et horaires en fonction du programme.

### Tarifs :

Les jeudis : Adhésion à La Ruche et le Silo : 5€ pour les jeunes de 9-11 ans, 8€ pour les 12-17 ans.  
Vendredis et samedis : gratuit

*Retrouvez les plannings d'activités et autres informations :*

- A l'accueil de la Ruche
- Sur notre site internet : [www.ruche-silo.fr](http://www.ruche-silo.fr)
- Sur les réseaux sociaux (facebook, instagram, snapchat)

## LES SÉJOURS

Chaque année, nous proposons quatre séjours: un séjour « culturel et mobilité » dans une grande ville de France en transport en commun, un Chantier Jeunes bénévoles, les Rencontres Européennes de la Jeunesse avec nos partenaires roumains et allemands, ainsi qu'un séjour sportif.

**Tarifs des séjours :** Variables en fonction des revenus et de la composition familiale.

## CONTACTS :

### **Violette MOUTARD-ZAKHIA - référente**

Mail : [violette.moutard-zakhia@ruche-silo.fr](mailto:violette.moutard-zakhia@ruche-silo.fr)

### **Mauranne EON - animatrice**

Mail : [mauranne.eon@ruche-silo.fr](mailto:mauranne.eon@ruche-silo.fr)

### **Maugan BOREE - animateur**

Mail : [maugan.boree@ruche-silo.fr](mailto:maugan.boree@ruche-silo.fr)

### **Aurélie EPINETTE - animatrice**

Mail : [aurelie.epinette@ruche-silo.fr](mailto:aurelie.epinette@ruche-silo.fr)

Tel : 02 32 37 58 14

Mob : 06 08 84 85 12

# LE POLE FAMILLES ET ADULTES

L'objectif du pôle familles et adultes est d'apporter un soutien aux parents dans leur fonction parentale mais aussi à l'individu dans sa construction personnelle en favorisant les pratiques de loisirs, de citoyenneté et d'accès à la culture.

- des activités régulières à l'année (ateliers parent-enfants, animations bien-être, groupe de discussion...)
- des propositions renouvelées chaque trimestre d'activités culturelles, de loisirs, sportives et des sorties.
- Des projets pour vous permettre de mettre en place des initiatives individuelles ou collectives (convivialité, solidarité, séjour famille, week-end adulte, temps d'échanges ...).

## LA TISANERIE

Un nouvel espace vous accueille pour rencontrer et partager autour d'un thé ou d'une Tisane des plantes du jardin. Vous y retrouverez de nombreuses actions:

- Café des bébés  
Pour les parents et leurs enfants (de 0 à 3 ans)  
Tous les 15 jours (en période scolaire) les parents peuvent profiter de la Tisanerie afin de se retrouver entre pairs pour boire une boisson et avoir un temps d'échange. Des jeux sont à disposition pour les enfants et un temps d'animation de 30 minutes est prévu de 11h00 à 11h30.

(1 JEUDI sur 2 en période scolaires et en fonction du programme)

- T'es au café  
Une fois par semaine, les adultes peuvent venir se retrouver pour un temps d'échange et de jeu autour d'une boisson.
- Conseil de maison  
Un lieu et un temps où les habitants/adhérents travaillent conjointement avec l'équipe de professionnels pour porter des projets au sein du territoire.

Le conseil peut par exemple mettre en place un planning d'activité, réfléchir aux modalités d'inscriptions, être relais des adhérents pour recueillir leurs envies et attentes.

- Club bénévoles  
Un club pour proposer et coordonner les actions bénévoles du pôle familles & adultes avec entre autres la participation aux événements locaux ou la menée de temps d'ateliers.

## LES ATELIERS FAMILLES

### ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Les enfants du primaire peuvent bénéficier d'un appui à l'apprentissage scolaire avec des méthodes ludique, et les parents de conseils et de soutien dans cette démarche. Cet accompagnement sera proposé en deux temps :

- 16h30 à 17h00 - Un temps d'échange et d'aide aux devoirs
- 17h00 à 17h45 - temps d'activités et de projets mobilisant les apprentissages des fondamentaux (lire, écrire et compter) autour d'animations ludiques.

LUNDI, MARDI, JEUDI de 16h30 à 17h45  
(périodes scolaires)

### ATELIERS & SORTIES FAMILLES

Des instants dédiés aux parents souhaitant partager un moment privilégié avec leurs enfants autour d'un loisir (activités créatives, artistiques, sportives et ludiques)

MERCREDI ET VACANCES SCOLAIRES

### SEJOUR EN FAMILLE

Le séjour collectif familles a lieu chaque été. Les familles intéressées construisent leur projet du début jusqu'à la fin en se réunissant régulièrement dans l'année pour élaborer l'itinéraire, le programme et le budget et ainsi préparer ensemble de superbes vacances.

Si vous souhaitez partir en famille mais que vous ne savez pas comment organiser vos vacances, cette année nous vous proposons de vous accompagner dans le montage de votre projet.

## GRANDES VACANCES SCOLAIRES

Tarif : Adhésion à l'association + tarif en fonction du séjour.

## LES ATELIERS ADULTES

### ATELIERS & SORTIES BIEN-ETRE

Un temps pour soi, en quête de bien-être pour se détendre (ateliers DIY, sorties culturelles, randonnées, socio-esthétiques...) à travers des moments de partage, de rencontres et de convivialité.

DU LUNDI AU VENDREDI (Journées et horaires en fonction du programme)

### ATELIERS RELAX' ET EN MOUVEMENT

Un rendez-vous en début de semaine pour bien la démarrer. Un moment de relaxation, de respiration, de concentration pour entrer dans un état de détente avant de remettre son corps en mouvement pour attaquer la semaine.

10h00 - 12h00 (Journées en fonction du programme)

### CUISINE ET REPAS PARTAGES

Les ateliers cuisine sont organisés dans le cadre de projets liés à la santé et à la nutrition mais aussi dans une volonté d'échanges interculturels des repas partagés sont également proposés.

(En fonction du programme)

### WEEK-END ADULTES

Le week-end adultes à lieu tous les ans. Les adultes se réunissent pour construire leur projet en choisissant le lieu, le programme et en définissant le budget pour préparer ensemble un superbe week-end.

Tarif : Adhésion à l'association + tarif en fonction du séjour

## LES ATELIERS BENEVOLES

## ATELIERS DE CONVERSATION EN LANGUE FRANÇAISE

Ces ateliers encadrés par des bénévoles sont destinés aux personnes qui souhaitent apprendre la langue française ou se perfectionner à l'oral et à l'écrit.

MARDIS & JEUDIS 14h00-16h00 (périodes scolaires)

### JARDIN PARTAGE

Des bénévoles novices ou initiés échangent et partagent leurs connaissances autour d'activités potagères. En horaire libre durant les heures ouvrées.

### ATELIER COUTURE

Débutant(e) ou confirmé(e), venez avec votre projet couture, votre envie d'apprendre ou vos bons conseils. Dans une ambiance conviviale, encadré par une bénévole, entre rires et bavardages, créez, cousez !

VENDREDIS 14h00 - 16h00 (périodes scolaires)

## LES ATELIERS POUR TOUS

### ANIMATIONS LOCALES

Le pôle familles & adultes ainsi que ses adhérents/bénévoles participent et organisent des événements festifs locaux (Téléthon, Fête des voisins, Nuits du handicap, Festival Émoi sonore...) à destination des habitants du territoire.

### TRAITS D'UNION

Un lieu pour échanger, informer, soutenir et accompagner les parents ayant des enfants en situation de handicap ou à besoins éducatifs particuliers.

Un atelier est proposé une fois par mois.

MERCREDIS 16h00 – 18h00

### CONTACT :

**Eddie HAMDINI- référent**

Mail : eddie.hamdini@ruce-silo.fr

**Jérôme VOISIN - animateur**

Mail : jerome.voisin@ruce-silo.fr

02 32 37 58 14

# LE CENTRE SOCIAL

## UN LIEU D'ACCUEIL, D'INFORMATION ET DE PARTICIPATION

**La Ruche est un lieu ouvert à toute la population sans distinction. Elle vous propose un lieu d'accueil et d'information, de services et d'animation de la vie locale via :**

- Un accueil et un accès à des informations locales,
- Des renseignements et inscriptions aux ateliers,
- Un accès à l'information concernant la famille mais aussi des projets et des animations associant parents et enfants,
- Un accueil des associations partenaires,
- Un lieu d'animation et de projets pour toute la population... C'est aussi un lieu d'écoute de vos envies et attentes permettant l'exercice de la citoyenneté par l'accompagnement de vos initiatives.

### L'ÉCRIVAINNE PUBLIQUE À LA RUCHE

Elle apporte gratuitement et de façon anonyme une aide à l'écriture et à la lecture et compréhension de documents administratifs, juridiques, professionnels et personnels imposant une réponse écrite. L'écrivaine publique écoute et établit un trait d'union entre les personnes et les instances administratives et juridiques.

LES MERCREDIS ET JEUDIS DE 14H00 A 16H00

### UN « LIEU DES POSSIBLES »

Lieu de vie, carrefour intergénérationnel, la Ruche & le Silo est un espace ouvert à tous, conçu pour et par les habitants. Toutes les tranches d'âges, des plus jeunes au plus âgés, toutes les activités collectives peuvent potentiellement se retrouver et agir.

### UN LIEU DE PROXIMITÉ À VOCATION GLOBALE, FAMILIALE ET INTERGÉNÉRATIONNELLE

qui accueille toute la population en veillant à la mixité sociale. Il est ouvert à l'ensemble de la population à qui il offre un accueil, des activités et des services : par là même il est en capacité de déceler les besoins et les attentes des usagers et des habitants. C'est un lieu de rencontre et d'échanges entre les générations. Il favorise le développement des liens familiaux et sociaux

### UN LIEU D'ANIMATION DE LA VIE SOCIALE

permettant aux habitants d'exprimer, de concevoir et réaliser leurs projets. Il prend en compte l'expression des demandes et des initiatives des usagers et des habitants et favorise la vie sociale et la vie associative. Il propose des activités ou des services à finalité sociale, éducative ou de loisirs ainsi que des actions spécifiques pour répondre aux problématiques sociales du territoire. Il favorise le développement des initiatives des usagers en mettant des moyens humains et logistiques à leur disposition, il accompagne les dynamiques sans « faire à la place de »

### LE «CŒUR DE METIER»

de notre social, c'est celui de « faire société », du « vivre ensemble », de la solidarité collective en action. Le sens, les valeurs, les méthodes et la stratégie que préconisent les centres sociaux s'inscrivent dans une dynamique de « développement social local ».



## CENTRE SOCIAL Espace de Vie Sociale

Lieu d'accueil, d'écoute, d'échanges, de convivialité, d'activités et de services,  
il permet d'accompagner les projets des habitants, soutient la vie associative  
et œuvre en complémentarité avec les différents acteurs du territoire.

### Intérêt particulier

#### MAISON DES SERVICES ET DES ACTIVITES

Activités régulières  
et services à la population

Educatif/socio-éducatif  
Accueil enfants/jeunes,  
ludothèque

Accueil et accompagnement  
des adultes,

Formation et périscolaire  
Accompagnement scolaire,  
alphabétisation, cours de langue,  
cours informatique, point emploi

Culturel et socioculturel  
Accès aux loisirs et à la culture,  
Sorties culturelles et familiales

Pratiques sportives et  
d'expression artistique

Permanences sociales/juridiques

Répondre aux besoins exprimés  
par les habitants

« J'ai envie de partager des activités  
avec mes enfants, j'ai besoin d'apprendre le français, je souhaiterais  
avoir des conseils juridiques, je suis à la recherche de convivialité...»

### Intérêt collectif

#### MAISON DES PROJETS

Appui aux projets  
Accompagner des jeunes et des  
familles sur des projets vacances  
Aider des jeunes à se constituer en  
Junior Association  
Appui aux projets culturels  
Valorisation des pratiques artistiques  
des habitants

Appui à la vie associative  
Appui technique, logistique et  
conseils aux associations du quartier

Permanences collectives  
emploi, lutte contre les  
discriminations

Appui à des groupes d'habitants  
Appui à la constitution de groupes de  
femmes, de groupes de locataires,  
de groupes de parents

### Intérêt général

#### MAISON DE LA CITOYENNETÉ

Implication des habitants dans  
les instances participatives  
Comité de quartier, conseil  
d'usager, conseil d'administration

Mobilisation des habitants  
pour leur quartier  
Organisation de la fête de quartier  
Tenue d'un journal de quartier  
Expositions, débats

Mobilisation des habitants sur  
des questions d'intérêt général  
Environnement, violence...

### Accompagnement des initiatives et des projets des habitants

Traiter collectivement les besoins  
individuels partagés

« Faire ensemble pour soi  
dans le groupe »

Traiter collectivement les besoins  
sur des questions d'intérêt général

« Faire ensemble au-delà des intérêts  
de chacun dans le groupe »

ACCUEIL

ECOUTE

INFORMATION

ORIENTATION

# LA RUCHE

## CENTRE SOCIAL

103 AVENUE MAURICE DE VLAMINCK - 27130 VERNEUIL D'AVRE ET D'ITON

HORAIRES D'ACCUEIL :

**du lundi au vendredi**

de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 19h00

**En période de vacances scolaires**

Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00.

Accueil téléphonique au **02 32 37 58 14**

Accueil et informations locales  
Renseignements et inscriptions aux ateliers  
Information Famille et Jeunesse  
Accueil des associations partenaires  
Lieu d'animation et de projets

# LE SILO

46 RUE DE LA PETITE VITESSE - 27130 VERNEUIL D'AVRE ET D'ITON

HORAIRES D'ACCUEIL :

**Du lundi au vendredi**

de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 18H00

Accueil téléphonique au **02 32 32 36 23**

La billetterie de la salle de concert  
Accueil et informations sur les activités escalade, numériques,  
studios de musique, club photo  
Lieu d'animation et de projets

Retrouvez- nous sur internet

**[www.ruche-silo.fr](http://www.ruche-silo.fr)**

Version : octobre 2024



centre  
national  
de la musique