



Les associations

**22 et 29 septembre
6, 13 et 20 octobre**

à 15h

Atelier art thérapie

à l'Espace Grain de Sel
Proposé par La Ligue Contre le Cancer de Vendée pour les personnes malades
Gratuit - Contact : 06 74 97 49 45 ou 06 42 95 42 21

Vendredi 10 et 17 novembre

à 15h

Atelier auto-hypnose

Proposé par La Ligue Contre le Cancer de Vendée pour les personnes malades
Gratuit - Contact : 06 74 97 49 45 ou 06 42 95 42 21

Collecte de livres

Le Secours Populaire de Barbâtre organise une grande campagne de collecte de livres.



Tous genres d'ouvrages, pourvu qu'ils soient récents, en état neuf ou en très bon état.
Ces livres seront revendus à des prix modiques lors des grandes braderies du Secours Populaire.
15 rue de l'Estacade (derrière la salle des Noures) à Barbâtre.
0772507167. Ouvert tous les mardis de 10h à 15h.

Pour de grandes quantités de livres en très bon état, Daniel Arquié peut venir les prendre chez vous.
Rens. 06 82 07 05 38.

La Cabane qui bouge

Des ateliers d'expression sont proposés par l'association « La Cabane qui Bouge »
Collage, Peinture, Modelage : Enfants et Adultes
Contact : 06 26 59 74 52 gendron.vero@orange.fr
Écriture : Ados et Adultes
Contact : 06 32 84 94 19 clotilde.fizaine@sfr.fr
Informations : www.cbpt85.com

L'association les 4 orientés

L'association les 4 orientés propose toute l'année, Salle Hubert Poignant, des cours et des stages de Qi Gong, Hatha Yoga et Taïchi-chuan.

Ces disciplines proposent des exercices accessibles à tous afin de maintenir souplesse, tonicité et équilibre en douceur!

Lundi de 9h30 à 10h45 et de 10h55 à 12h10 Qi Gong, et 12h15 à 13h45 Yoga ; Jeudi de 19h00 à 20h00 Qi Gong et 20h00 à 21h00 Taïchi-chuan.

Contact : MC. Dieumegard : 07 66 66 58 00
mèl: les4orientés@gmail.com



L'association Gym'Agine

L'association Gym'Agine démarre ses cours de fitness le 18 septembre 2023.
Venez vous amuser en faisant de l'exercice. Nous avons une activité pour vous:
Pilates, Zumba, Abdo-Fessiers, gym douce-anti-stress, step, renforcement musculaire, stretching...
Tous les cours ont lieu Espace Hubert Poignant à Noirmoutier
Avec Gym'Agine la forme et la bonne humeur sont au rendez-vous
Retrouvez toutes les infos: www.gymagine.sitew.com
Contact: 06.83.42.54.47.



La Ligue contre le cancer

La Ligue contre le Cancer propose des soins de supports dispensés à domicile ou en cabinet par des professionnels de santé diplômés. Les soins disponibles sur l'île sont : socio-esthétique, soutien psychologique, soutien diététique.

Sur rendez-vous auprès du service Proxiligie - 07 71 06 64 22 ou à proxiligie.cd85@ligue-cancer.net

Info

Les Rendez-vous jeunes

L'accueil jeunes propose aux jeunes de 11 à 17 ans de l'île de Noirmoutier, depuis trois ans des animations et des actions citoyennes en lien avec la découverte et le respect de l'environnement, en partenariat avec Pierre Dollé, chargé de mission sensibilisation et écogarde de la Réserve naturelle nationale des marais de Müllembourg - LPO France (Ligue pour la protection des oiseaux)

Pour la saison 2023/2024 :

- **randonnée à vélo** en partenariat avec la LPO et l'ONF (Office national des forêts) pour découvrir leurs métiers, enjeux et missions de manière ludique.

- un atelier **comptage des oiseaux**, dans le cadre de l'opération nationale « oiseaux des jardins » encadrée par la LPO.

- un **ramassage de déchets** sur la plage de la Linière, avec la LPO. Les déchets sont triés, pesés et les valeurs sont saisies sur la plateforme « Zéro déchet sauvage », réseau œuvrant pour la réduction des déchets sauvages à terre et en mer.

Les données sont traitées ensuite dans les instances européennes afin de prendre des décisions et orientations, comme par exemple interdire les pailles en plastique.

- un atelier pédagogique **découverte des ânes** de la réserve de Müllembourg et observation des insectes sur la réserve (mai 2024).

- une **randonnée nocturne** à la rencontre des grenouilles, hiboux, chouettes...

Actualités

APPRENDRE, PROGRESSER ET SE DISTRAIRE GRÂCE AUX ATELIERS

Vingt ateliers différents sont proposés toute l'année au centre social. Ces rendez-vous, ouverts à tous les habitants de l'île, permettent de renforcer des connaissances et de découvrir une activité. Ils sont aussi un formidable vecteur de lien social, permettant de rompre la solitude, de s'ouvrir aux autres et de découvrir tout ce que l'Espace Grain de Sel a à offrir... en dehors de cet agenda.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Scrabble de 14h à 17h	Aquarelle de 9h30 à 12h	Entraînement à la mémoire 1 mercredi sur 2 de 10h à 11h30	Atelier échecs À partir de 10h	Potager solidaire de 14h à 17h
Loisirs créatifs de 14h30 à 17h	L'ordinateur et moi (niveau intermédiaire) de 10h à 12h	Conversation italienne 1 mercredi sur 2 de 10h à 11h30	L'ordinateur et moi (niveau débutant) de 10h à 12h	Espagnol niveau intermédiaire de 14h30 à 16h30
Anglais (niveau avancé) de 14h30 à 16h	Conversation espagnole de 14h30 à 16h	Écriture 1 mercredi / mois de 10h à 12h	Couture 'Les petites mains' de 14h30 à 17h30	Jeux de société à partir de 20h30
Anglais (niveau intermédiaire) de 17h30 à 19h	Sophrologie de 18h à 19h30	Événements et solidarité de 14h30 à 17h30	Peinture sur porcelaine de 17h30 à 20h	
		Généalogie de 17h30 à 19h30		

ILS EN PARLENT

« Je participe à un atelier d'anglais depuis plusieurs années et c'est formidable. L'ambiance est très conviviale. Nous parlons exclusivement anglais, c'est un vrai plus pour l'apprentissage. Divers petits « exercices » (lecture de texte, préparation d'un sujet à présenter au groupe, etc.) permettent de continuer à pratiquer à la maison en douceur et toujours sur la base du volontariat. C'est stimulant mais jamais stressant. »

Élisabeth

« Je suis bien décidée à suivre une année supplémentaire en informatique. Nous passons d'agréables moments. L'ambiance est très sympathique. Nous ne nous prenons pas la tête ! Ces cours m'aident beaucoup au quotidien. »

Jacqueline

NOUS CONTACTER
Centre Social Espace Grain de Sel
18 rue de la Poste 85330 Noirmoutier-en-l'île
Tél. : 02 51 39 72 67
espace.graindesel@ville-noirmoutier.fr
Accueil du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 (sauf le lundi matin).

L'équipe du Centre social
Accueil, secrétariat : Sophie Soulard
Conseiller numérique : Gaëtan Dallaine
Animateurs jeunesse : Éric Chantreau
Olivier Mezzasalma
Référente famille : Julie Mignal

NOUS SUIVRE
Retrouvez-nous sur notre page Facebook : www.facebook.com/EspaceGrainDeSel
Retrouvez nos infos sur notre site internet : espacegraindesel.org
Prochaine parution en décembre 2023.

Ne pas jeter sur la voie publique

Le Petit Grain de Sel

Journal d'information du Centre social Espace Grain de Sel
Ville de Noirmoutier-en-l'île
NUMÉRO 49 - OCTOBRE 2023

Bienvenue

L'Espace Grain de sel accueille deux jeunes : Zoé Laubignat et Naïs Milcent en **service civique** depuis le 4 septembre et pour une durée de 8 mois à raison de 30h/semaine.



Ce projet, **co-financé** par l'Etat, est porté par le Centre communal d'action sociale. Zoé Laubignat et Naïs Milcent interviendront auprès de différentes structures dont le CCAS, le club des Chênes verts, l'hôpital local...

Elles apporteront leur aide au forum des associations, aux ateliers de Grain de Sel, à l'action *Rompre la Solitude*, au forum intercommunal *Bien vieillir* ou encore au portage de repas.

Elles seront amenées à développer des **projets et actions à destination des seniors**. Pour les aider dans leurs missions, Lucien Barbu et Hervé Grollier ont été désignés tuteurs bénévoles.

Édito

Comme la rentrée scolaire pour les enfants, l'automne marque le temps d'une nouvelle année. Ce moment privilégié est souvent l'occasion **de découvrir des activités et de s'engager auprès d'une association**.

L'Espace Grain de Sel propose toute l'année des rendez-vous hebdomadaires. De l'informatique aux langues en passant par des activités manuelles, ces ateliers ouverts à tous permettent de **créer du lien entre les habitants, de briser la solitude, de partager et apprendre des autres**.

Ces objectifs répondent plus largement aux missions du Centre social afin d'être **un soutien au quotidien pour les habitants**.

Ce numéro met en lumière les actions tournées vers **nos adolescents et leurs familles**. Cette étape de la vie est parfois synonyme de rupture avec les parents. C'est pourquoi, les équipes proposent de **les accompagner afin de trouver les mots justes et de dialoguer**. Un exemple flagrant est le premier téléphone portable. Quand faut-il donner un smartphone à son enfant ? Quels sont les dangers ? Comment contrôler sans être intrusif ? Les adultes sont souvent bien seuls face à toutes ces questions voire dépassés par la technologie et les subtilités techniques. Des ateliers sont donc proposés cette année pour ouvrir le débat et avoir les bases nécessaires pour aborder ce sujet sereinement.

Un événement exceptionnel est également proposé samedi 14 octobre sur les jeux vidéo. Ce temps fort ne se contente pas de proposer de jouer. Il reçoit différents invités pour aborder l'histoire des jeux vidéo mais également **les débouchés en terme de métiers**. Ce rendez-vous est proposé conjointement par le centre social et le centre culturel Les Salorges, qui multiplient les actions croisées.

Je vous donne rendez-vous **le 7 octobre, à l'occasion de « Grain de Sel en fête »**, après-midi dédiée au centre social et à la présentation de ses activités, événements et soutiens proposés. Les habitants sont souvent surpris de toutes les possibilités offertes. Venez ! Cette année encore, c'est sûr : nous allons **vous étonner !**

Laurence Dattin-Krotoff
Adjointe à l'Espace Grain de Sel

NOS ADOS : SE COMPRENDRE, C'EST ESSENTIEL

Alors que l'Espace Grain de Sel propose de multiples actions et animations pour les adolescents, il offre aussi un sas de décompression aux parents. Depuis la rentrée, plusieurs nouveaux rendez-vous sont proposés pour accompagner les parents et les aider à construire un dialogue apaisé, dans la confiance. Un temps fort gaming en partenariat avec Les Salorges est programmé pour s'amuser et réfléchir aux enjeux inhérents à ce secteur d'activité florissant.

Atelier parents d'ados : un nouveau rendez-vous mensuel

Nouveau : un atelier parents d'ados, est proposé aux familles. Il est animé par Julie Mignal, éducatrice spécialisée, référente famille à Grain de sel, en partenariat avec Ena Sauzeau, psychologue à la MDA (Maison des adolescents).

Les ateliers sont prévus un mercredi soir par mois, à 18h15. A l'adolescence, les tourments des jeunes peuvent envahir la maison et désœuvrer les parents. Ces rendez-vous ont pour but d'offrir un espace aux parents pour se rassembler en petits groupes, prendre du recul et partager les expériences de chacun, les questionnements et les doutes.

L'objectif est de s'extraire du quotidien, un soir, pour échanger en toute confiance sur autant de thématiques qu'il y a d'enfants.



Cinq rendez-vous pour parler en confiance

1. La rentrée scolaire, tout simplement
2. Le sentiment de culpabilité dans la parentalité
3. Comment créer, réinventer, garder le lien avec son ado ?
4. Comment parler de sexualité avec mon ado ?
5. Comment s'intéresser à son ado par le biais des réseaux sociaux ?

Rendez-vous mercredi 27 septembre pour le premier atelier.

Premier smartphone : aider les parents et sécuriser les jeunes

Offrir un téléphone portable à son enfant peut susciter quelques questions. Est-ce que l'entrée en 6^e est le bon moment ? Quels sont les dangers ? Comment contrôler sans être intrusif ? Selon Médiamétrie, en France, en moyenne, les parents offrent à leur enfant un portable à l'âge de 10 ans et 65% des jeunes de 11 à 14 ans ont déjà leur propre smartphone.

Pour les parents, l'usage du téléphone revêt différents enjeux : comment éviter une surexposition aux écrans, la consultation de sites inappropriés ou les dérives ?

C'est pourquoi Gaëtan Dallaine, conseiller numérique va proposer, en collaboration avec le secteur familles de l'espace Grain de Sel, une série d'animations en direction des parents. Quatre ateliers d'une heure à une heure et demie seront organisés pendant l'année scolaire. Le but est de créer un échange avec les participants.

- le 16 octobre, à 18h : Le premier smartphone : les besoins et désirs de l'enfant et la présentation des différents modèles et forfaits.
- Les contrôles parentaux en fonction de l'âge de l'enfant.
- Présentation des réseaux sociaux, fonctionnement et méthodes de limitation.
- Dernier atelier : débat et bilan.

Gratuit. Sur inscription auprès de conseiller.numerique@ville-noirmoutier.fr
Tél : 06 72 06 84 12

Depuis le mois de janvier, un lieu d'écoute, de soutien et d'accompagnement dédié à l'adolescence est à disposition des jeunes et de leur famille. Cet espace est animé par une professionnelle de la Maison départementale des adolescents. Les mercredis des semaines impaires de 9h30 à 17h30. Rendez-vous au 02 51 62 43 33.

Actualités du secteur familles

Samedi 14 octobre : journée dédiée au gaming

L'Espace Grain de Sel et le centre culturel Les Salorges proposent un rendez-vous inédit sur le thème du gaming, samedi 14 octobre. Si les jeux vidéo font partie du quotidien de beaucoup de jeunes (et d'adultes), ils représentent des débouchés vers des métiers innovants, un secteur en évolution perpétuelle et une source d'inspiration immense. Les jeux vidéo ont aussi leur histoire, leurs confrenciers et ingénieurs. Tout un univers à (re)découvrir.



À L'ESPACE GRAIN DE SEL

ATELIER RÉTROGAMING

Lors de cet atelier, le public jouera aux anciens jeux vidéo qui ont marqué l'histoire et font le succès du rétrogaming.

HISTOIRE ET PRÉVENTION

Cette conférence ludique et interactive permet de découvrir l'histoire des jeux vidéo. Elle aborde également les risques et dangers d'une utilisation excessive jusqu'à l'addiction qui peut en découler.

ATELIER RÉALITÉ VIRTUELLE

Dans ces lunettes qui vous isolent du monde extérieur, une image en 3 dimensions est projetée. Puisque l'image suit vos mouvements, vous avez l'impression de vivre réellement la situation projetée sous vos yeux. Atelier encadré par Léo Guéneau, animateur de *Germaine*, le café numérique qui sillonne les routes de Vendée.

ATELIER MAKEY MAKEY

MaKey MaKey est une marque innovante qui propose des kits permettant de transformer tout ce qui est capable de conduire une petite quantité d'électricité en un pavé tactile potentiellement connecté à un ordinateur. Conçu pour les 8 ans et plus, c'est un point de départ pour apprendre à utiliser l'électronique et à faire travailler l'imagination. Encadré par *Germaine*, café numérique.

TOURNOI DE E-BOWLING

Organisation d'un tournoi de e-bowling sur Nintendo Switch. Encadré par *Germaine*, café numérique.

AUX SALORGES

CONFÉRENCE MÉTIERS ET JEUX VIDÉO

François Navarro, ingénieur du son pour les doublages de jeux vidéo, ainsi que Yann Laferrère, directeur artistique, vous proposent de partager leur expérience dans l'enregistrement des voix des jeux vidéo. À leur actif, des jeux comme Far Cry 6, Halo ou encore Cyberpunk 2077.

Ils y aborderont les spécificités de leurs métiers (comédien, directeur artistique et ingénieur du son), les contraintes dans lesquelles ils œuvrent, ainsi que les choix qui se posent à l'ensemble de l'équipe afin de réaliser une version française la plus fidèle et la plus originale possible.

CONF' DONT VOUS ÊTES LE HÉROS

Animée par Random Bazar Dans ce mix entre conférence, jeu de rôles, jeu vidéo et spectacle, vous empruntez votre propre chemin, participez activement à reconstruire une biodiversité perdue et ainsi sauver le monde tout en évoluant dans un univers ludique et mystique...

Dans cette conférence dont vous êtes le héros vous croiserez animaux réels et imaginaires, vous apprendrez même des trucs... tout en vous amusant ! À partir de 15 ans.

Agenda



L'Espace Grain de Sel

Samedi 23 septembre

🕒 de 10h30 à 12h

Matinée éveil psychomoteur

Pour les enfants de 4 à 18 mois et de 2 à 6 ans.
À l'Espace Grain de Sel. Gratuit.
Sur inscription au 02 51 39 72 67
Également le 7 octobre, le 8 novembre et le 16 décembre

Samedi 23 septembre

🕒 de 14h à 18h

Repair café

À l'Espace Hubert-Poignant lors du Village des 3R organisé par la CdC de l'île de Noirmoutier. Des bénévoles bricoleurs vous aident à remettre en état vos petits meubles, appareils électroménagers, jouets, jeux, vélos afin de leur donner une seconde vie. Gratuit. Informations au 02 51 39 72 67

Lundi 25 septembre

🕒 de 18h à 19h

Soirée numérique

Thème : Sécurité sur internet : déjouer les pièges du net.
À l'Espace Grain de Sel. Gratuit.
Sur inscription au 06 72 06 84 12.



Mercredi 27 septembre

🕒 18h

Projet spectacle

Pascal Arbeille, metteur en scène, propose une réunion d'information sur ce projet de « L'oiseau vert » d'après Carlo Gozzi. À l'Espace Grain de Sel
Informations au 02 51 39 72 67

Mercredi 27 septembre

🕒 18h15

Atelier parents d'ados

Co-animés par Ena Sauzeau, psychologue à la Maison des Adolescents et Julie Mignal, éducatrice spécialisée, référente famille.
À l'Espace Grain de Sel. Gratuit.
Informations au 02 51 39 72 67.
Également les 11 oct et 8 nov.

Samedi 30 septembre

🕒 à partir de 10h

Musique en famille

Pour les enfants de 0 à 6 ans avec Alexia, la fée enchantée.
À l'Espace Grain de Sel. Gratuit.
Sur inscription au 02 51 39 72 67
Également le 25 nov. et le 9 déc.

Samedi 30 septembre

🕒 à 10h

Journée cyanotype

Atelier photo sans développement pour les 11/17 ans proposé par l'association Les Docs de Noirmoutier et la galerie Arno Rocher. 3€ repas compris.
En extérieur le matin et à l'Espace Grain de Sel l'après-midi.
Sur inscription au 02 51 39 72 67

Samedi 7 octobre

🕒 de 14h30 à 17h

Grain de sel en fête

Portes ouvertes du centre social Découverte des activités, café numérique *Germaine*, médiation animale, repair Café, apéro en musique.
À l'Espace Grain de Sel. Gratuit.
Sur inscription au 02 51 39 72 67

+ Éveil psychomoteur

Mercredi 11 octobre

Atelier parents d'ados

Samedi 14 octobre

🕒 de 10h30 à 18h

Temps fort gaming

Rétrogaming, réalité virtuelle, tournoi d'e-bowling, conférence ludique et interactive. Tout public
Informations au 02 51 39 72 67

Lundi 16 octobre

🕒 à 18h

Premier smartphone

Thème : Autour du Fab'Lab et de l'impression en 3D. À l'Espace Grain de Sel. Gratuit.
Sur inscription au 06 72 06 84 12.

26 et 27 octobre

🕒 à 14h

Atelier vidéo mapping pour les 11/17 ans

Création d'un jeu de course géant vidéoprojeté sur façades urbaines. 5€ les deux séances
Inscription au 02 51 39 72 67

Mercredi 8 novembre

Atelier parents d'ados

Samedi 18 novembre

🕒 de 14h30 à 17h

Repair café

À l'Espace Grain de Sel
Gratuit. Infos au 02 51 39 72 67
Également le samedi 16 décembre

+ Éveil psychomoteur

Samedi 25 novembre

Musique en famille

Samedi 9 décembre

Musique en famille

Samedi 16 décembre

Éveil psychomoteur Repair café

GRATUIT