

Paroles

D'asso

LE BULLETIN DES ASSOCIATIONS DE LA CIOTAT

N°1 – Septembre 2009
Bulletin trimestriel



THEATRE ET SOLIDARITE

La troupe de Théâtre « Un Pied en Coulisses » monte sur scène au profit de la Croix-Rouge française, délégation de La Ciotat.

La Croix-Rouge de La Ciotat vous invite à assister à la représentation « Les NOCTAMBULES »

**le samedi 3 octobre 2009
à 20h30.
au théâtre du Golfe**

L'occasion de soutenir une cause importante en faveur des personnes les plus défavorisées à l'occasion d'un moment agréable de divertissement.

**Renseignements et réservations :
04 42 08 63 57 du lundi au vendredi de
9h à 12h**

**Participation demandée : 8 euros (-15
ans) & 10 euros pour les adultes**

L'Aerogym souffle ses 38 bougies !

L'Aerogym a été créée en 1971 à La Ciotat et est affiliée à la FFEPGV (Fédération française d'Education et de Gymnastique Volontaire), elle fête cette année ses 38 ans.

Son but est de dispenser des activités physiques variées accessibles à tous les âges de la vie : Gym'plurielles (gym, musculation, étirements), Abdos-fessiers-watwort (méthodes pilates) Step, L.I.A., Hatha yoga, Gym 3 pommes (enfants 4-6 ans) Stretching.

Tout le monde le sait, la pratique régulière d'une activité physique même à intensité modérée a des effets bénéfiques sur l'amélioration de la santé.

L'animation de nos cours est dispensée par des animateurs et animatrices tous diplômés.

Nos cours ont lieu sur plusieurs sites : la maison des associations avenue Subillia 1^{er} étage), local Bon place Louis Marin (1^{er} étage), et dans les gymnases Matagots et Virebelle.

Reprise des cours le 7 septembre 2009.

**Pour plus de renseignements :
04 42 71 72 57 / 04 42 08 51 70**

Site internet :

<http://aerogymglaciotat.e-monsite.com>

Email :

dany.ginestet1@sfr.fr

UNE ASSOCIATION EST NEE

« **Reliance et Quiétude** » offre aux ciotaden(ne)s la possibilité d'expérimenter les bienfaits de la sophrologie par la pratique des Relaxations Dynamiques et lors d'ateliers à thèmes tels que : la gestion du stress, des émotions, de l'anxiété ; l'amélioration de l'alimentation et du poids ; le développement de la confiance, de l'estime de soi ; l'amélioration du sommeil ; l'accompagnement lors d'évènements, changements importants ; le « coaching » sur des projets personnels ou professionnels...

Ainsi, l'association « **Reliance et Quiétude** » propose à qui le désire, des techniques simples pour mieux vivre son présent et envisager son avenir avec toute la vitalité de ses potentiels redécouverts et stimulés dans une rencontre authentique avec soi-même et son entourage. Ceci dans un contexte d'accueil, de convivialité, de jeu, de respect des singularités, de partage de nos soleils intérieurs, pour que la vie avec ce qu'elle a de meilleur à offrir puisse circuler librement et rayonner de sens pour tous et chacun.

Le programme débute par les Relaxations Dynamiques (du 1^{er} au 4^{ème} degré) en séances hebdomadaires de groupe le lundi de 17h à 18h et/ou de 18h à 19h au Local Bon, 1, avenue Jules Guesdes. Les ateliers s'organiseront à la demande des groupes qui se constitueront pour l'occasion.

Séances hebdomadaires et les ateliers sont animés par Laurence Marques, sophrologue diplômée de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris XV, comédienne et intervenante dans différents contextes (EPE de Paris, compagnies théâtrales, entreprises, ...)

**Pour toute information et inscription,
retrouvez-nous le 12 septembre au forum des
associations**

Ou contactez-nous au 06 08 86 64 41 !

Objectif forme et équilibre !

Nouvelle association ciotadene, « **Oriental Equilibre** », démarre ses activités le 7 septembre 2009. Dans une ambiance conviviale, vous pratiquerez la **danse orientale, la gym douce, la gym Pilates et l'expression corporelle**. Les cours sont adaptés aux différents publics, enfants dès 3 ans, ados, adultes et seniors. Plusieurs lieux et horaires vous sont proposés. Tous les cours sont encadrés par un professeur diplômé ayant plus de dix ans d'expérience.

Informations :

06 05 24 64 41 / 06 61 53 19 44

Site : www.orientalequilibre.fr

Email : orientalequilibre@hotmail.fr

PAROLE D'ASSO : LE BULLETIN DES ASSOCIATIONS DE LA CIOTAT

Ce bulletin est destiné à mettre en avant le dynamisme local et favoriser la synergie entre les associations de la ville. Au sommaire de ce nouveau numéro du mois de septembre, vous retrouverez en plus des informations pratiques et des articles rédigés par les associations, un cahier spécial en pages intérieures qui met l'accent sur l'organisation du 16^e Forum des associations.

Bonne rentrée à tous et dès à présent, nous vous invitons à rejoindre l'équipe pour la rédaction du prochain numéro en adressant vos articles et photos par courriel à l'adresse : mda@mairie-laciotat.fr.

Réunions et débats thématiques au programme de la Maison des associations.

Dans le souci permanent de toujours mieux répondre aux attentes des associations et de leurs usagers, l'équipe de la Maison des associations a programmé avec l'association « *Profession Sport 13* » plusieurs réunions thématiques :

- Mardi 13 octobre 2009 – 18h00 – Maison des associations, place E.Gras: Les dossiers de subvention
- Mardi 2 février 2010: La comptabilité (en lien avec le montage d'un dossier de subvention)
- Mardi 18 mai 2010: L'emploi dans les associations

**Renseignements et inscriptions auprès de la Maison des associations, place E. Gras
à La Ciotat – 04.42.83.85.50 – mda@mairie-laciotat.fr.**

L'association « Profession Sport 13 », à pour objet de soutenir le développement et la gestion des associations des Bouches du Rhône. Par le biais de rencontre individuel ou collective, elle informe, oriente et mobilise les dirigeants associatifs et porteurs de projets afin de les soutenir dans la professionnalisation de leur association.

Pour plus de renseignements :04.91.99.28.39

Information pratique

Ce qu'il faut savoir sur... les subventions municipales

Du 1^{er} au 23 octobre, les associations pourront retirer les dossiers de demande de subventions à la Maison des associations, place Evariste-Gras (ou les télécharger sur le site Internet de la ville et les retourner dûment complétés avant le 31 octobre au plus tard.

Tout dossier incomplet au 31 octobre ou présenté au-delà de cette date ne pourra être pris en compte au titre de l'année 2010.

Une commission municipale examinera ensuite les dossiers au regard des priorités et orientations définies par elle-même et proposera une affectation de l'enveloppe annuelle en fonction de la qualité des projets. La liste des subventions à attribuer sera ensuite validée par le Conseil municipal, lors du vote du Budget primitif en début d'année 2010. Dans les jours qui suivront, les associations bénéficiaires d'une subvention recevront alors une lettre de notification.

INFOS PRATIQUES

Ouverture au public

10h00 – 18h00

Sanitaires

-A votre disposition-

Ecole Romain Rolland

Capitainerie SEMIDEP

(code d'accès)

-A la disposition du public-

Rue Laperouse



Poste de secours

(Croix Rouge française)

Ecole Romain Rolland

Accueil / Informations

Stand Ville / Vie associative

Rond-point des messageries
maritimes

A NOTER SUR VOTRE AGENDA

Vendredi 09 octobre 2009
à 18h00

Salle du Conseil municipal de
l'Hôtel de ville

Bilan du Forum des associations

La réunion sera suivie d'un
apéritif musical à l'*Atelier Jazz*
Convergences

PAROLES D'ASSO

Directeur de la publication :

Jean-Claude Landrein

Responsable de la publication :

Direction de la Vie associative

Rédacteur en chef : Laurent

Leonardelli

Comité de rédaction N°1 : N.

Billon, F. Dermouche, D.

Ginestet, C. Lescos, L.

Marques, G.Patzlaff, C.

Romand-Pascolo

Conception/ Réalisation

graphique : Direction de la Vie

associative – Laurent Leonardelli

Imprimé en 500 exemplaires

Diffusion : Site internet de la Ville