



Le numérique pour tous

Envie de gagner en autonomie avec votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette ?

Cette nouvelle saison, les bénévoles du CSI vous proposent plusieurs ateliers pour apprendre, pratiquer et prendre confiance, toujours dans une ambiance conviviale. Nouveauté : les ateliers sont organisés par modules de 4 ou 5 séances. Vous choisissez le ou les modules qui vous intéressent, sans engagement sur l'année !

Cinq façons d'apprendre et de pratiquer

- **Seconde vie numérique**

Les lundis 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre, de 9h30 à 11h30. Pour redonner vie à un ordinateur, découvrir Linux, recycler du matériel ou bénéficier d'un dépannage rapide. Gratuit.

- **Smartphone et tablette : mode d'emploi**

Les mardis, de 14h à 16h. Pour mieux comprendre son appareil, apprendre les bons réflexes et gagner en autonomie. Deux sessions de quatre séances au choix, avec engagement sur les quatre séances. Tarif : 8 € (les 4 séances)

- **Ranger, trier, classer**

Les jeudis, de 9h30 à 11h30. Pour apprendre les bases de l'ordinateur, organiser ses fichiers. Tarif : 8 € (les 4 séances)

- **Album photo**

Les jeudis, de 9h30 à 11h30. Pour découvrir le numérique autrement à travers la création d'un album photo. Tarif : 8 € (les 4 séances)

- **Mieux connaître... mon ordinateur et mon téléphone**

Un vendredi sur deux, hors vacances scolaires, de 9h30 à 11h30. Un rendez-vous régulier pour pratiquer, progresser, échanger et gagner en confiance. Tarif : 10 € (les 5 séances)

Comment s'inscrire ?

Les ateliers se déroulent en petits groupes de 4 à 6 personnes, pour apprendre et pratiquer à son rythme. Places limitées. Une adhésion annuelle de 5 € au CSI est demandée pour participer.

Inscriptions dès maintenant au CSI.

N°365 - OCTOBRE 2026

POUR TOUS

Transport solidaire : conducteurs recherchés
Tous en chœur pour les fêtes

ADULTE

Cuisine & nutrition
Sophrologie : nouveau rendez-vous

Agenda

SOUTIEN ASSOCIATION

Asso Multi Act Enfance
Comité des fêtes de Saint-Léger-sous-Cholet



POUR TOUS

Lucie Carneiro Brochard

Transport solidaire : devenez conducteur bénévole

Nous recherchons activement des conducteurs bénévoles à Saint-Léger-sous-Cholet !

Vous avez un véhicule et un peu de temps ? Le transport solidaire permet d'accompagner ponctuellement des habitants dans leurs déplacements du quotidien : courses, rendez-vous médicaux, activités...

Vous choisissez vos disponibilités en toute liberté. Même occasionnel, votre engagement peut faire une vraie différence !

Rejoignez notre équipe de conducteurs bénévoles !

Infos auprès du CSI Ocsigène
au 02 41 56 26 10



ADULTE

Lucie Carneiro Brochard

Cet automne, on met la main à la pâte !

Cuisiner ensemble ou adopter les bons réflexes pour bien se nourrir : le CSI vous propose deux rendez-vous gourmands pour partager et passer un bon moment autour de la table.

La main à la pâte : cuisiner, partager, papoter

Pas de cours de cuisine ici, mais des moments de convivialité où l'on prépare ensemble, on échange ses astuces et on partage un bon repas.

Six rendez-vous d'octobre 2026 à août 2027.

Tarif : 8 € par atelier, 6 places par séance.

Prochain rendez-vous : jeudi 8 octobre, spécial fouées ! 9h30-14h, salle Landreau à Saint-Léger.

Ateliers Nutrition - Bien vieillir

Animés par une diététicienne, ces ateliers vous aident à mieux comprendre vos habitudes alimentaires et à adopter de bons réflexes pour rester en forme. Au programme : 5 séances de 2h30 + 1 atelier cuisine de 4h, du 2 novembre au 14 décembre, les lundis de 9h30 à 12h à Saint-Christophe-du-Bois.

Infos et renseignements auprès du CSI Ocsigène au 02 41 56 26 10 ou adulte@ocsigene.fr

POUR TOUS

Tous en chœur pour les fêtes : on vous attend !

Vous aimez fredonner, chanter ou vous avez envie de partager un temps de chant à plusieurs ?

Nous aimerions proposer aux habitants une chorale éphémère avec des chants de fin d'année, le vendredi 27 novembre, à partir de 16h. Si l'aventure vous tente, manifestez-vous auprès du CSI !



Ouvert à tous les retraités - inscription obligatoire.

Les places sont limitées, n'attendez pas pour vous inscrire !

La sophrologie change de formule !

La sophrologie continue au CSI Ocsigène, avec une nouvelle formule à Saint-Léger-sous-Cholet : nouvel horaire, nouvelle salle et nouvelle professeure.

Envie de souffler, de relâcher les tensions ou simplement de prendre un moment pour vous ? Respiration, détente, mouvements doux et visualisation sont au programme de ces séances accessibles à tous, sans expérience préalable. Chacun pratique à son rythme, dans une ambiance conviviale et sans jugement. « Il n'y a rien à réussir, aucune performance à avoir », rappelle Sabrina, qui anime désormais les séances..

Chaque mardi de 18h à 19h, salle Landreau, à Saint-léger. Pourquoi ne pas venir essayer ?

Agenda d'octobre

Plannings des **Matinées Rencontre Eveil** du Relais Petite Enfance et des **animations jeunesse** des vacances et hors vacances scolaires **sur notre site internet**

SENIORS

• **Tous les lundis JEUX DIVERS** 14h30 au CSI Ocsigène

POUR TOUS

• **Samedi 3 REPAIR CAFE** 9h/12h à l'Espace Jeunes de La Séguinière

POUR TOUS

• **Samedi 3 RAMASSAGE DE DECHETS AVEC LA BRIGADE HULC** 9h30 Devant la Mairie de La Séguinière

FAMILLE

• **Mardi 6 ENFANTS HPI** 20h30/22h30 Espace Jeunes de La Séguinière - Groupe d'échanges entre parents - Gratuit et ouvert à tous

JEUNESSE

• **Mercredi 7 BUBBLE TEA ET COOKIES** 14h/17h Atelier cuisine - Infos et inscription au 02 41 56 26 10 ou animationjeunesse@ocsigene.fr

SENIORS

• **Jeudi 8 LA MAIN À LA PÂTE** 9h30/14h - salle Landreau à Saint-Léger-sous-Cholet - Atelier cuisine en autonomie sur le thème la Fouée - Tarif : 8 € - Infos et inscription au 02 41 56 26 10 ou adulte@ocsigene.fr

SENIORS

• **Jeudi 8 ATELIER TÉLÉRELÈVE 18H/20H** Foyer des Jeunes de La Séguinière - Gratuit - Infos et inscription au 07 82 49 23 03 ou numerique@ocsigene.fr

JEUNESSE

• **Vendredi 9 INSCRIPTION VACANCES D'AUTOMNE** 18h30 au CSI Ocsigène

FAMILLE

• **Vendredi 9 GARDERIE SOLIDAIRE** 19h/23h Maison de l'Enfance à Saint-Léger-sous-Cholet - Inscription au 02 41 56 46 94 ou petite.enfance@ocsigene.fr

SENIORS

• **Mardi 13 SORTIES & LOISIRS** Journée à Guérande : visite du village de Kerhinet et de ses toits de chaume, à Saint-Lyphard et balade en bateau et calèche dans le Parc de la Brière - Inscription au 02 41 56 26 10 ou adulte@ocsigene.fr

POUR TOUS

• **Jeudi 15 à 10h UN TOIT POUR TOI** Réunion du groupe de réflexion sur l'accueil des personnes sans abri à Saint-Léger-sous-Cholet. Le projet avance : rencontres avec la mairie, démarches en cours auprès de France Horizon. Ouvert à tous ceux qui souhaitent contribuer. Infos au 02 41 56 26 10 ou accueil@ocsigene.fr

JEUNESSE

• **Vendredi 16 SOIRÉE LOUP-GAROU ET PIZZA MAISON** 18h/22h à l'Espace Jeunes de Bégrolles-en-Mauges - Infos et inscription au 02 41 56 26 10 ou animationjeunesse@ocsigene.fr

• **Samedi 17 REPAIR CAFE** 9h/12h à l'Espace Jeunes de La Romagne

POUR TOUS

• **Vendredi 23 MATINÉE INTERCOMMUNALE** 9h15 et 10h30 à la MFR de La Romagne - Gratuit et ouvert aux Assistantes Maternelles

PETITE ENFANCE

• **Lundi 26 ANIMATION NATURE** 10h sur le parking de la salle des sports à Saint-Léger-sous-Cholet - Pour les parents, assistantes maternelles et enfants, un temps pour se connecter à la nature et au plaisir d'être dehors. Activités accessibles pour les enfants de 1 an et plus. Gratuit, sur inscription au 02 41 56 26 10 ou famille@ocsigene.fr

FAMILLE

PETITE ENFANCE

• **Jeudi 29 SPECTACLE «DES RACINES À LA CIME»** 10h à l'Espace Prévert de La Séguinière - Par la Compagnie Vibrasons - Sur inscription au 02 41 56 46 94

PETITE ENFANCE

• **Vendredi 30 SPECTACLE «DES RACINES À LA CIME»** 10h au Pôle Culturel à Saint-Léger-sous-Cholet - Par la Compagnie Vibrasons - Sur inscription au 02 41 56 46 94

PETITE ENFANCE

en Novembre

• **Du 2 novembre au 14 décembre ATELIERS NUTRITION** Tous les lundis 9h30/12h Salle de l'Ormeau à Saint-Christophe-du-Bois - 6 séances pour adopter les bons réflexes, ouvert à tous les retraités - Inscription obligatoire auprès du CSI Ocsigène au 02 41 56 26 10 ou adulte@ocsigene.fr

SENIORS

• **Mardi 3 SORTIES & LOISIRS** Visite le matin de l'entreprise Brioche Pasquier suivie l'après-midi du Parc Oriental à Maulévrier. Tarif : 9 €. Inscription au 02 41 56 26 10 ou adulte@ocsigene.fr

SENIORS

• **Mercredi 4 RAMASSAGE DE DECHETS AVEC LA BRIGADE HULC** 9h30 Devant la Mairie de La Séguinière

POUR TOUS

• **Mercredi 4 BRICO NOËL : DÉCO PÂTE AUTO-DURCISSANTE** 14h/17h Atelier bricolage - Infos et inscription au 02 41 56 26 10 ou animationjeunesse@ocsigene.fr

JEUNESSE

• **Vendredi 6 GARDERIE SOLIDAIRE** 19h/23h CALS à La Séguinière - Inscription au 02 41 56 46 94 ou petite.enfance@ocsigene.fr

FAMILLE

• **Samedi 7 REPAIR CAFE** 9h/12h Espace Jeunes de La Séguinière

POUR TOUS

POUR TOUS

Du fil, de la créativité et surtout beaucoup de solidarité !

Les couturières du CSI Ocsigène vous proposent leurs créations au profit d'une association de soutien aux personnes atteintes du cancer.

Rendez-vous les 14 et 28 octobre sur le marché de La Séguinière.



Octobre Rose : Saint-Léger se mobilise !

Tout au long du mois d'octobre, Saint-Léger-sous-Cholet se mobilise pour Octobre Rose, en soutien à l'association Après L'Envol

Associations, clubs sportifs et entreprises proposeront différentes animations, activités et actions solidaires pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein.

Le programme détaillé sera prochainement disponible dans un flyer édité par la commune.



Lionel Neau - Lucie Carneiro Bro-



Guid'Asso
Information

SOUTIEN AUX ASSOS

Bourse aux jouets et puériculture

L'association Multi Act Enfance, adhérente au CSI, organise une bourse aux jouets et à la puériculture avec le marché d'automne de l'APEL.



Samedi 17 octobre 2026, de 9h à 13h, salle des sports de La Romagne

Jouets, livres, vélos, déguisements, peluches, jeux et articles de puériculture en bon état.

Dépôt le vendredi 16 octobre, de 18h à 19h30.

Tarif : 5 € la liste de dépôt de 10 articles.

Infos, listes et règlement :

benevoles.multiactenfance@gmail.com



Fête du Boudin 141 ème édition - Du vendredi 16 au 18 dimanche octobre 2026

FESTI' BOUDIN

DE 19H À 2H

SALLE DE LA PRAIRIE - ST LÉGER S/S CHOLET

SAMEDI 17 OCTOBRE 2026

EN CONCERT

MADAME OSCAR

STROLLAD

BERNARD MINET METAL BAND

DJ CLAIMANT

18 €

Le Comité des Fêtes recherche des bénévoles : cdfstleger@outlook.com



Composition du bureau du CSI Ocsigène :

MARIE CORABOEUF (présidente) • Bégrolles-en-Mauges
GEORGES GAMBERT (vice-président) • Saint-Léger-sous-Cholet
GÉRARD BOISSINOT (trésorier) • Saint-Léger-sous-Cholet
CHRISTIAN DUGUY (trésorier adjoint) • Saint-Christophe-du-Bois

GAËLLE HAMDI (secrétaire) • La Séguinière
MARIE-CHRISTINE DUBREUIL (membre) • La Séguinière
DELIZIA PUMAIN (membre) • La Séguinière
CHANTAL RIPOCHE (membre) • Saint-Léger-sous-Cholet

18 Rue de l'Anjou - 49280 Saint Léger Sous Cholet - **02 41 56 26 10** // accueil@ocsigene.fr

