

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

FOYER RURAL DE ST DENIS D'OLÉRON
2 PETITE RUE DU PORT
17650 ST DENIS D'OLÉRON

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H A 12H

TEL : 05.46.47.85.81

Email : foyerruralstdenis@orange.fr
Site Web : foyerruralstdenis.foyersruraux.org
Page Facebook : [foyerruralstdenisoleron](https://www.facebook.com/foyerruralstdenisoleron)

Lors de l'inscription, nous vous demanderons :

- Le bulletin d'adhésion complété.
 - Le règlement de la carte d'adhésion au Foyer Rural comprenant l'assurance.
- L'adhésion n'est pas seulement le prix d'une activité et de son assurance, elle marque surtout le soutien et l'attachement au Foyer Rural !
- Un certificat médical de moins de 3 ans pour les activités sportives.

TARIFS ANNUELS - ADHÉSION

Tarif de la carte d'adhésion :

- 23 € par adulte
- 16 € par jeune de 12 à 17 ans
- 15 € par enfant de 3 à 11 ans

REPRISE ET FIN DES ACTIVITÉS

- Reprise des activités à partir de Septembre 2023
 - Fin des activités le 30/06/2024
- Possibilité de 2 séances d'activités à l'essai.
Pas d'activités en période de vacances scolaires.

Les activités sont proposées par vous et pour vous et nous avons besoin de vous pour exister !

Pour que le Foyer Rural, reconnu comme « Espace de Vie Sociale », continue d'exister, nous avons besoin de vous !

Votre action dans notre commune est indispensable
Si vous avez envie de nouvelles activités, des idées, des projets, contactez-nous, venez-nous en parler ou écrivez-nous !

LE FOYER RURAL, C'EST VOUS !



L'ILOT MARIN & L'ESPACE JEUNES

Accueil de Loisirs

L'Accueil de Loisirs Sans Hébergement « L'Ilot Marin » est un lieu d'accueil, de découverte, de rencontres, d'échanges et de jeux favorisant l'épanouissement de l'enfant et du jeune dans le respect des règles fondamentales de vie en société. L'ALSH géré par le Foyer Rural – Espace de Vie Sociale de St Denis d'Oléron est situé 7 ter rue Marc Guyonnet à Saint-Denis d'Oléron où sont accueillis les enfants (3-11 ans) et les jeunes (12-17 ans).

Jours et horaires d'accueil :

- Période scolaire : le mercredi après-midi de 12h00 à 18h30 uniquement pour les enfants qui fréquentent les écoles de St Denis d'Oléron et de La Brée les Bains, et de 13h30 à 18h30 pour tous les autres enfants.
- Vacances scolaires : du lundi au vendredi de 7h45 à 18h30.
- Période estivale (Juillet et Août) : du lundi au vendredi de 7h30 à 19h.

Jours et horaires d'accueil Espace Jeunesse

- Période scolaire : le vendredi soir et le samedi après-midi.
- Vacances scolaires : du lundi au vendredi.

Horaires d'accueil variables en fonction des activités, sorties, séjours, projets,...

Pour tous renseignements et inscriptions :

ILOT MARIN – Tel : 05.46.47.99.43
Mob : 06.41.40.18.52
Email : ilotmarin@gmail.com



ACTIVITÉS POUR TOUS - 2023/2024

PORTES OUVERTES DU FOYER RURAL
LE SAMEDI 23 SEPTEMBRE A L'ESCALE
Venez nous rencontrer, échanger,
et découvrir nos actions et activités !

FOYERS RURAUX CNFR
FOYERS RURAUX FDFR 17
ALLOCATION FAMILIALE
Café de la Charente Maritime
Ile d'Oléron COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
la Charente Maritime
Région Nouvelle-Aquitaine

BIEN-ÊTRE ET SPORT

AQUAGYM—Centre Aquatique ILÉO

L'Aquagym est une gymnastique qui se pratique dans l'eau. C'est un sport bénéfique pour la santé. Il permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine, de tonifier le rythme cardio-vasculaire et de remodeler la silhouette tout en douceur. Venez barboter en douceur !
LE LUNDI A 10H - CENTRE AQUATIQUE ILÉO - 8€ LE COURS
Possibilité de départ minibus 9h15 - 9h30 - Parking du Moulin

GYMNASTIQUE DOUCE

Gymnastique d'entretien pour tous les âges : exercices variés pratiqués en musique dans le but d'améliorer sa condition physique - Etirement - Relaxation Renforcement musculaire doux. Matériel à apporter : Tapis de gymnastique
LE JEUDI DE 10H A 11H—Participation 5€ le cours

MARCHE ACTIVE - 8 à 12km

La marche à pied est une activité physique qui gagne à être pratiquée. Venez rejoindre l'équipe des « Crapahuteurs » afin d'évacuer le stress et les tensions du quotidien lors d'une marche dynamique et sympathique, pour maintenir sa forme et entretenir sa santé.
LE MERCREDI A 9H - RV PARKING DU MOULIN

MARCHE DOUCE - 4 à 5km

La marche douce est une activité physique pour tous ceux qui se retrouvent limités dans leur effort mais qui souhaitent quand même avoir une activité physique adaptée à leur possibilité et maintenir leur forme et entretenir leur santé !
LE VENDREDI A 9H - RV PARKING DU MOULIN

TENNIS DE TABLE

Venez découvrir et pratiquer le tennis de table en loisirs, retrouver et jouer avec la joyeuse bande de pongistes amateurs sportifs !
3 tables sont à disposition.
LE VENDREDI DE 19H A 20H30 - PETIT GYMNASSE DE L'ECOLE

VÉLO

Une envie de 2 roues ? N'hésitez pas à participer à cette activité pour tous les âges, autour d'une sortie - balade en vélo de 2h30 max.
Les vélos à assistance électriques sont permis.
Ne pas oublier ses gros mollets!
LE LUNDI A 14H - RV PARKING DU MOULIN

YOGA

Formée en diététique et en psychologie aux U.S.A, Julie pratique le Yoga avec aussi pour expérience son étude de la culture et de la philosophie Indienne. Chaque séance de Yoga avec elle autour des 4 éléments, est une invitation à la rejoindre dans son monde aux influences multiples.
LE MERCREDI DE 18H30 A 20H - SALLE DU CADRAN SOLAIRE – 7€ LE COURS

ART ET CULTURE

UKULELE—Initiation découverte

En partenariat avec « OUSK » (Oléron Ukulélé Social Club) de St Pierre d'Oléron. Les ateliers pour débutants vont démarrer sur St Denis d'Oléron.
« En 2h tu apprends tes premiers accords, tes premières rythmiques et tes premières chansons et tout cela sans solfège.
1 mercredi sur 2 de 17H30 à 18h30—SALLE DE L'ESCALE

CHANT - CHORAL - LES MAREYANTS

Chanter c'est bon pour le moral ! Venez partager la joie, la convivialité et la bonne humeur des Mareyants qui intègrent chants et danses dans des spectacles ayant pour objectif de conserver la mémoire d'Oléron. Chef de chœur : Christine Bastian.
Répertoire : Chants traditionnels - Marins - Variétés françaises et étrangères.
LE JEUDI A 18H - SALLE DE L'ESCALE

DANSE FOLK

Cet atelier est un moment d'échanges et de partages autour des danses folk issues des répertoires français et étrangers. Ces danses sont celles pratiquées dans les bals folk de notre région. Des sorties bals folk vous seront également proposées.
LE MARDI A 18H - SALLE DE L'ESCALE

LE JARDIN PARTAGÉ

Vous avez envie de jardiner ? Vous souhaitez vous retrouver en groupe pour échanger vos techniques de jardinage ? Vous souhaitez cultiver et entretenir un jardin partagé pour en faire un lieu d'échanges, de convivialité, de solidarité, de mixité sociale et de créativité, venez collaborer à notre jardin partagé !
Lieu: JARDINS DES MENONNIÈRES

PEINTURE

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui souhaitent partager leur passion de la peinture. Venez vous retrouver autour de pinceaux pour apprendre ou perfectionner des techniques, découvrir le pastel, l'aquarelle et la peinture, sur différents supports selon vos envies.
LE VENDREDI DE 14H A 17H - SALLE D'ACTIVITÉS DU FOYER RURAL

THEÂTRE

Venez rejoindre la troupe de théâtre du Foyer Rural pour jouer autour d'une pièce de théâtre ou de cabaret, de saynètes courtes ou encore de sketches humoristiques...
Débutant ou confirmé, envie de jouer ou d'apprendre à vous mettre en scène, venez rejoindre notre joyeuse troupe !
Spectacles de fin d'année avec représentations prévues au printemps.
LE LUNDI A 18H - SALLE DU FOYER RURAL

CREATION ET JEUX SPORTIFS

AÉROMODÉLISME

L'aéromodélisme regroupe toutes les disciplines qui ont pour but de faire voler un aéromodèle, véritable machine volante en réduction.
Il pourra aussi être le fruit de l'imagination... ou être la réplique d'un engin volant existant ou ayant existé.
POSSIBLE TOUS LES JOURS EN FONCTION DE LA MÉTÉO
TERRAIN LIEU-DIT LE LANDRA (LA GAUTRIE—Saint Denis d'Oléron)

ATELIER CRÉATIF: COUTURE ET SCRAPBOOKING

En partenariat avec la Médiathèque, 2 ateliers vous sont proposés pour éveiller, réveiller et stimuler la créativité en vous:
COURS DE COUTURE: DE 19H15 à 21H - LE VENDREDI SALLE D'ACTIVITÉS DU FOYER RURAL
SCRAPBOOKING : 3ème SAMEDI DU MOIS A 10H - MEDIATHÈQUE ST DENIS D'OLERON

BILLARD

Le *billard français*, appelé aussi billard carambole, ou billard à trois billes, est un type de jeu de billard, joué sur une table sans poches (sans trous). Venez rejoindre l'équipe de passionnés. Possibilité d'initiation.
DU LUNDI AU SAMEDI DE 14H A 17H - SALLE DE BILLARD DU FOYER RURAL

ÉMAUX SUR CUIVRE

Les émaux sur cuivre : un art millénaire avec des techniques variées. Des émaux en poudre fusionnent sur un support de cuivre, dans un four dont la température varie entre 750° et 900°.
N'hésitez pas à venir partager une passion des arts du feu qui ne s'éteint pas !
LE MARDI DE 14H A 17H - SALLE D'ACTIVITÉS DU FOYER RURAL

TRAVAUX D'AIGUILLES

L'atelier travaux d'aiguilles, ce n'est pas que de la couture, c'est aussi du tricot, du crochet, de la broderie,... Apportez vos idées et votre matériel, vos patrons et accessoires, pour partager vos envies et vos travaux dans une ambiance conviviale et chaleureuse ! 3 machines à coudre à disposition.
LE JEUDI DE 14H A 17H - SALLE D'ACTIVITÉS DU FOYER RURAL

**ACTIVITÉS EN PROJET:
PILATE CIRQUE**

Plus d'informations en cours d'année