

LIVRET

D'ACTISHOP

2024 - 2025



ANIMÉ PAR CARINE BÉGINIER
SOCIO ESTHÉTICIENNE

DE 14H À 17H
1 VENDREDI / MOIS

ATELIERS SOCIO ESTHÉTIQUE

Inscriptions et renseignements au 02.21.81.74.41

ATELIERS MÉMOIRE

POUR ADULTES

CLUB ANIMÉ
PAR CHARLES
PREVOST DE
CAPS

DE 9H À
10H

"ENTRETEUR SA
MÉMOIRE EN
PRENANT DU PLAISIR"

LE 1ER ET 3ÈME
VENDREDI DU MOIS
AU COMPLEXE
GÉRARD PÉRON

Inscriptions et renseignements
au 02.21.81.74.41

ATELIERS PRODUITS MÉNAGERS

1 LUNDI / MOIS
CO-ANIMÉ PAR UNE BÉNÉVOLE

FABRICATION DE PRODUITS NATUREL,
SIMPLE, FACILE ET EFFICACE

Inscriptions et renseignements au 02.21.81.74.41

ATELIER RELAXATION

UN LUNDI/2
DE 17H À 18H

AU COMPLEXE GÉRARD PÉRON

07 Septembre	27 Janvier
23 Septembre	24 Février
27 Octobre	18 Mars
04 Novembre	24 Mars
18 Novembre	09 Mai
02 Décembre	19 Mai
16 Décembre	02 Juin
13 Janvier	16 Juin

Quel bien-être aux postures
amabes, de méditation,
chiropraxie, etc.

Animé par Sylvie Colonna
Hélistologie

ATELIERS CUISINE

TOUS LES LUNDIS
DE 14H À 16H

A L'ASSOCIATION
ACTISHOP

ANIMÉ PAR DES
BÉNÉVOLES

ET 1 FOIS / MOIS
PAR LE PAIN DE
LA MER

Inscriptions et renseignements au 02.21.81.74.41

BABY GYM

AGES
0-5 ANS

PARENTS -
ENFANTS

Théâtre

PARENTS / ENFANTS
de 7 à 10 ans

Tous les samedis
de 10h à 11h00
à la salle Multi-activités
Gérard Péron, en FÉCULES.

ANIMÉ PAR LISSANE TILLEY

DANSE

ANIMÉ PAR DES
BÉNÉVOLES

GYM DOUCE

POUR ADULTES

DE 10H15 À 11H15 TOUTES
VENDREDIS AU COMPLEXE
GÉRARD PÉRON

ANIMÉ PAR
CHARLES PREVOST DE
CAPS

Inscriptions et renseignements au
02.21.81.74.41

LE MÉRIDIEN
DE 14H À 17H
PAR ANIMÉES
BÉNÉVOLES

MCHIPPONNET
BENJAMIN AJ
02.21.81.74.41

Atelier bricolage créatif

3ème mardi du mois

Animé par Marie de
Macrodéco

14h à 16h

PATCHWORK

1er, 2ème, 3ème
vendredi du mois
de 14H à 17H

ANIMÉ PAR UNE BÉNÉVOLE

PROJET
CROQUIS
COUTURE
FINITION

Inscriptions et renseignements au
02.21.81.74.41

ATELIER PEINTURE SUR SOIE

1ÈRE MARDI DU MOIS DE 14H À 16H

ANIMÉ PAR PAULE CHRISTINE BOGARD

Inscriptions et renseignements au 02.21.81.74.41



actishop

association

vivre ensemble, c'est faire ensemble

Espace de Vie Sociale



Le mot de la présidente 3

Qui sommes nous ? 4

L'ÉPICERIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

L'épicerie 5-6

Le barème de l'épicerie 7-8

L'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

L'accompagnement 9

LES ANIMATIONS LOCALES

Les animations, tarifs 10

Ateliers baby gym et danse 11

Ateliers théâtre et mémoire 12

Ateliers relaxation et gym douce 13

Ateliers patchwork et bricolage 14

Ateliers produits ménagers et socio-esthétique 15

Ateliers peinture sur soie et cuisine 16

Les plannings des activités 17

LE JARDIN FLORAL ET FRUITIER

Min biow jardin 18

Au programme 19

Coordonnées 20

LE MOT DE LA PRESIDENTE



” Vivre ensemble, c’est faire ensemble ” n’a jamais été autant d’actualité. Nous venons de vivre une année remplie de rebondissements. Une année de joie, de remises en questions mais une année exceptionnelle ponctuée de belles choses qui ont été la réussite de nos projets.

Aujourd’hui nous sommes force de propositions. C’est ainsi que nous avons pris la décision de travailler avec la banque alimentaire afin d’offrir un choix plus important et plus respectueux pour notre public. Une année où nous avons vu nos bénéficiaires être heureux de pouvoir avoir des produits de qualités.

Cette année a été aussi une année de réveil, d’innovations, pour se faire connaître nous avons exploité un maximum nos réseaux sociaux, c’est ainsi que vous pouvez nous retrouver sur Facebook etc.

L’année de notre renouvellement d’agrément Espace de Vie Sociale que nous avons obtenu avec la CAF, qui nous a demandé un « boulot fou » mais nous avons aussi eu les félicitations de celle-ci et ça j’en suis très fière !

Nous tenons à souligner que nous avons une place importante depuis 2010 sur la terre des 2 Caps puisque nous accompagnons les personnes éloignées de l’emploi vers une réinsertion sociale et professionnelle.

Une année de changement dans notre comptabilité, nous travaillons maintenant avec le cabinet ARGECO.

Actishop est comme une ruche où chacun s’affaire à fabriquer le miel. Les jours se suivent et ne ressemblent pas. Jamais un jour n’est pareil. Nous butinons à grande vitesse et avec sûreté. Que ce soit dans la reconnaissance que nous avons maintenant auprès de nos partenaires qu’ils soient Élus, la CAF, le Conseil Départemental, la Région et nos Carrières du Boulonnais, de la Vallée Heureuse, de Chaux et Dolomie et Stinkal.

Parmi nos projets pour cette année 2024, nous travaillons à :

- Travailler pour une épicerie ouverte à tous,
- Mettre à jour le passeport bénévole,
- Créer un lieu convivial pour vous accueillir,
- Que notre biow jardin et notre jardin des roches soient reconnus comme lieu de vie, de culture où il fait bon vivre.

C’est ce que vous allez découvrir dans ce livret.

Un grand MERCI à tous nos salariés, ses salariés dont toute Présidente rêve. Merci à tous les Administrateurs pour leur soutien et leur travail. Merci à tous les bénévoles fidèles depuis des années à leur association. Ils incarnent la véritable force et le cœur battant de celle-ci.

QUI SOMMES - NOUS ?



L'Association Actishop a été créée le 7 Novembre 2002, elle a pour but :

- D'apporter une aide alimentaire et humaine aux personnes en difficultés sous forme d'un accès/ accompagnement dans le cadre de l'épicerie sociale et solidaire.
- D'apporter un accompagnement social au public en difficulté.
- De proposer un lieu d'accueil dans le cadre de L'Espace de Vie Sociale.
- De proposer un lieu chaleureux dans le cadre du jardin floral et fruitier.

Sa valeur principale est “ Vivre ensemble, c'est faire ensemble“

Actishop a été créé à l'initiative des villageois souhaitant se retrouver autour d'un café convivial. De cette rencontre s'est découlée des ateliers cuisines et la création d'ateliers accueillant un public diversifié.

Actishop est reconnu Espace de Vie Sociale depuis 2012.

Actishop, est composée de 4 pôles d'interventions :

1. *L'épicerie Sociale et Solidaire,*
2. *L'accompagnement Social,*
3. *L'animation locale,*
4. *Le jardin floral et fruitier “ Min Biow Jardin”,*





L'ÉPICERIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

OUVERTURES
&
ACCÈS



L'ÉPICERIE SOCIALE & SOLIDAIRE.



Mercredi de 14h à 16h

Jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h.

Pour pouvoir bénéficier de l'accès à l'épicerie, il faut soit :

- Obtenir des bons alimentaires délivrés par les Communes de la Communauté de la Terre des 2 Caps,
- Prendre rendez-vous avec Actishop pour savoir si vous rentrez dans le barème propre à Actishop.

ANTI - GASPI !!!

*Vous pouvez nous déposer votre pain dur et rassis, l'association CIPRES passe récupérer le **vendredi matin**.*

Le pain est récupéré pour être transformé en chapelure.

Le but étant de recréer de la nourriture pour animaux.

L'EPICERIE SOCIALE ET SOLIDAIRE



LE BARÈME D'ACTISHOP



ET POURQUOI PAS VOUS ? EPICERIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

VOUS ÊTES :

- Bénéficiaire des minimas sociaux ?
- Etudiant ?
- En couple, marié ou même célibataire ?
- Moins de 25 ans ? Plus de 25 ans ?
- En situation de handicap ?
- Salarié ?
- Familles nombreuses ou monoparentales ?
- Retraité ?
- A la recherche d'un emploi ?
- Autre situation...?

**Peu importe votre situation
vous pouvez prétendre
à l'accès
à l'épicerie sociale
et solidaire**

*Ouvert à tous les habitants de
la Communauté de Communes
de la Terre des 2 Caps*

**VOUS ÊTES
PEUT ÊTRE ELIGIBLE**

25 EUROS D'ACHAT

En Supermarché 10 articles



A Actishop 18 articles



LE BARÈME D'ACTISHOP

VOICI LE BARÈME D'ACTISHOP

A la maison prenez le temps faites vos calculs !

Viandes à -50%
Fruits et légumes à petits prix
Frais, conserves ect

Si vous pensez entrer dans le barème
N'hésitez plus !

03.21.83.74.41

24 Rue Elisée Clais
62 250 Ferques

Ressources	Exemple	Montant
Salaire	1 400	
RSA		
Prime d'activité	150	
Allocation pôle emploi		
Sécurité sociale		
Retraite		
Allocations adultes/enfants handicapés		
Pension invalidité		
Allocations familiales		
Allocation logement		
Allocation formation professionnelle		
CAF divers	200	
Pension alimentaire		
Autres		
Total des ressources (A)	1 750	

Charges mensuelles	Exemple	Montant
Loyer (total)	800	
Gaz	80	
Electricité	90	
Autres frais chauffage (bois, charbon)		
Eau	100	
Assurance habitation	70	
Assurance voiture/moto	60	
Assurance vie	40	
Mutuelle	50	
Téléphone/portable	55	
Internet	20	
Total des charges (B)	1 365	

Ressources A - Charges B / 30.5 jours / Nombre de personnes dans le foyer

Exemple :

1 750 - 1 365 / 30.5 jours / 3
= **4.20€** il reste moins de 15 € pour vivre donc la personne rentre dans le barème d'Actishop

- / 30.5 jours /
= €

ACCES VALIDE
SI LE RESTE A VIVRE EST DE

- 15€/ JOURS/ PERSONNES



L'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL



Actishop accompagne depuis 2010, les bénéficiaires du Revenu Solidarité Active (RSA).

La référente Solidarité et Socio Professionnelle accompagne essentiellement des personnes au niveau de :

- **L'emploi** : accès à l'emploi, le manque de formation, rédaction de lettre de motivation et CV.
- **Logement** : l'accès et le maintien, dette.
- **La Santé** : pathologies, handicaps, accès aux droits.
- **Le Social** : isolement, mobilité.
- **Budgétaire** : surendettement, gestion.

Zones d'interventions : Actishop accompagne les bénéficiaires habitants sur la Communauté de Communes de la Terre des 2 Caps et les habitants de la côte (Ambleteuse, Audresselles, Wissant...).

Sur ce territoire d'intervention, les bénéficiaires sont issus majoritairement d'un milieu rural.

LES ANIMATIONS LOCALES



Dans ce livret vous trouverez toutes les activités que nous vous proposons.

Les activités proposées sont accessibles à tous les adhérents.

L'adhésion est de : 10 euros / an / famille

+

Activités avec participation financière supplémentaire par an

Atelier	Jours	Horaires	Public	Période	Tarifs	Je participe
Gym douce	Vendredi	10h15 – 11h15	Adultes	De sept à sept	40 €	
Relaxation	1 lundi sur 2	17h – 18h	Adultes (avec problème de santé)	De sept à juin	45 €	
Théâtre	Samedi	10h – 11h30	Enfants (7-12 ans)	De sept à juin	45 €	
Mémoire	1 ^{er} et 2 ^{ème} vendredi	9h – 10h	Adultes	De sept à sept	20 €	
Baby gym	Mercredi	10h – 12h	Enfants (0 – 5 ans)	De sept à juin	45 €	
Danse moderne	Mercredi	14h – 15h	Enfant (6-10 ans)	De sept à juin	45 €	
Danse classique	Mercredi	15h – 16h	Enfants (6 ans et +)	De sept à juin	45 €	
Danse flamenco	Mercredi	16h – 17 h	Enfants (6 ans et +)	De sept à juin	45 €	
Danse moderne	Mercredi	17h – 18h	Enfants (11 et +)	De sept à juin	45 €	
Patchwork	3 vendredi par mois	14h – 17 h	Adultes	De sept à juin	10 €	
Bricolage créatif	3 ^{ème} mardi du mois	14h – 16h	Adultes	De sept à juin	20 €	
Peinture sur soie	4 ^{ème} mardi du mois	14h – 16h	Adultes	De sept à juin	20 €	
Esthétique	1 vendredi/ mois	14h – 17h	Adultes	De sept à juin	10 €	
Cuisine /produits ménager	Lundi	14h – 16h	Adultes	De sept à juin	10 €	
Bénévole	Tous les jours		Adultes	De sept à juin	0 €	

Les activités sont proposées hors vacances scolaires.

La première séance de chaque atelier est une séance d'essai, elle est donc gratuite.

Les places sont limitées, il faut s'inscrire dès que possible.

BABY GYM ET DANSE



Baby gym

Ateliers parents/enfants

Tous les mercredis

De 10h à 11h : 0 à 3 ans
Et de 11h à 12h : 3 à 5 ans

Animé par Gwendoline de
Sport Anim,



Danse

Le Flamenco, le classique et le moderne.

Tous les mercredis de
14h à 18h

Ateliers ouverts à tous à
partir de 6 ans.

Animé par Cécilia Artigas et
Karine.

DANSE

Animé par Cécilia Artigas de chore'art ballet et karine triquet

MODERNE (6-10 ANS): 14H-15H
CLASSIQUE (6ANS ET +): 15H-16H
FLAMENCO (6ANS ET +): 16H-17H
MODERNE (11ANS ET +): 17H-18H

A la salle multiactivité Gérard Péron à Ferques

Inscriptions et renseignements au 03.21.83.74.41

THÉÂTRE ET MÉMOIRE



Théâtre *Parents/Enfants*

Tous les samedis de 10h
Pour les enfants de 7 à 13 ans

Animé par Liliane Tilloy

Théâtre
PARENTS / ENFANTS
de 7-12 ans
Tous les samedis
De 10h à 11h30
à la salle Multiactivités
Gerard Peron de FERQUES

ANIMÉ PAR LILIANE TILLOY

Les objectifs sont de permettre à l'enfant de prendre confiance en ses capacités, et au parent de l'accompagner et de resserrer les liens.

Inscriptions et renseignements au 03.21.83.74.41

actishop
CAPS
Caf du Pas-de-Calais

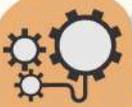
ATELIERS MÉMOIRE

POUR
ADULTES

CLUB ANIMÉ
PAR CHARLES
PREVOST DE
CAP'S



DE 9H À
10H



"ENTREtenir SA
MÉMOIRE EN
PREnant DU PLAISIR"

LE 1ER ET 3ÈME
VENDREDI DU MOIS
AU COMPLEXE
GÉRARD PÉRON

Inscriptions et renseignements
au 03.21.83.74.41



Mémoire

1er et 3ème vendredi du
mois de 9h à 10h

Animé par Charles Prevost
de CAP'S

RELAXATION ET GYM DOUCE



Relaxation

Ateliers mis en place pour les personnes atteintes de maladies chroniques, cancer.

1 lundi /2 de 17h à 18h

Par l'intervention de Sylvie Calonne Relaxogoue .

**ATELIER
RELAXATION**
UN LUNDI/2
DE 17H À 18H
AU COMPLEXE GÉRARD PERON

09 Septembre	27 Janvier
23 Septembre	24 Février
07 Octobre	10 Mars
04 Novembre	24 Mars
18 Novembre	05 Mai
02 Décembre	19 Mai
16 Décembre	02 Juin
13 Janvier	16 Juin

Club réservé aux personnes atteintes de maladies chroniques, cancer

Animé par Sylvie Calonne Relaxogoue

Inscriptions et renseignements au 03.21.83.74.41

GYM DOUCE
POUR ADULTES

DE 10H15 À 11H15 TOUS LES VENDREDIS AU COMPLEXE GÉRARD PÉRON

ANIMÉ PAR CHARLES PREVOST DE CAP'S

Inscriptions et renseignements au 03.21.83.74.41

Logos: CAP'S, Ferques, actishop, arS, Communauté des communes de la vallée de la Somme, les terres des CAP'S

Gym douce

Tous les vendredis de
10h15 à 11h15

Animé par Charles Prevost
de CAP'S.

PATCHWORK ET BRICOLAGE



Patchwork

3 vendredis/mois

14h à 17h

Animé par une bénévole

Atelier
bricolage
créatif

3ème mardi du mois

Animé par Marie de
Macréadéco

14H À 16H

Inscriptions et renseignements
au 03.21.83.74.41

PATCHWORK

1er, 2ème, 3ème
vendredi du mois
de 14H à 17H

ANIMÉ PAR UNE BÉNÉVOLE

PARTAGE

ASSEMBLAGE

DÉTENTE

CONCENTRATION

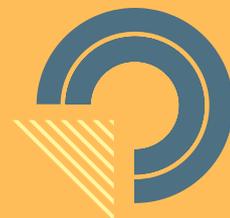
Inscriptions et renseignements au
03.21.83.74.41

Bricolage créatif

3ème mardi du mois de
14h à 16h

Avec l'intervention Marie de
chez Macréadéco

PRODUITS MÉNAGERS ET SOCIO- ESTHÉTIQUE



Produits ménagers

1 lundi /mois de
14h à 16h

Animé par un bénévole

ANNIMÉ PAR CARINE REGNIER
SOCIO ESTHÉTICIENNE

DE 14H À 17H

1 VENDREDI / MOIS



ATELIERS SOCIO ESTHÉTIQUE



Inscriptions et renseignements au 03.21.83.74.41

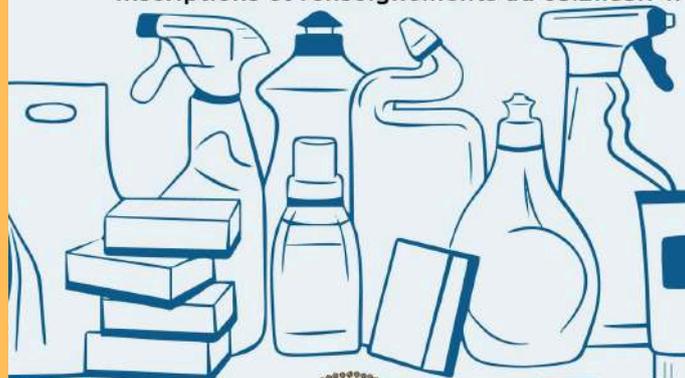


ATELIERS PRODUITS MÉNAGERS

1 LUNDI / MOIS
CO-ANIMÉ PAR UNE BÉNÉVOLE

FABRICATION DE PRODUITS NATUREL,
SIMPLE, FACILE ET EFFICACE

Inscriptions et renseignements au 03.21.83.74.4

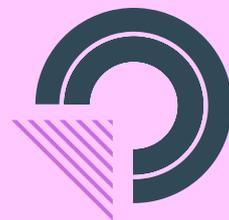


Socio-esthétique

1 Vendredi/mois
de 14h à 17h

Animé par Carine Regnier
socio - esthéticienne.

PEINTURE SUR SOIE ET CUISINE



Peinture sur soie

4ème mardi du mois de
14h à 16h

Avec l'intervention des
ateliers créatifs de Mariec



ATELIER PEINTURE SUR SOIE

4ÈME MARDI DU MOIS DE 14H À 16H
ANIMÉ PAR MARIE CHRISTINE BOGAERT

Inscriptions et renseignements au 03.21.83.74.41

ATELIERS CUISINE

TOUS LES LUNDIS
DE 14H À 16H

A L'ASSOCIATION
ACTICHOP



ANIMÉ PAR DES
BÉNÉVOLES

ET 1 FOIS / MOIS
PAR LE PANIER DE
LA MER

Inscriptions et renseignements au
03.21.83.74.41



CUISINE

Les lundis de
14h à 16h

Avec l'intervention de
salariés, bénévoles.

1 fois/mois de 14h à 17h

Avec l'intervention du
Panier de la Mer

PLANNING ACTIVITÉS 2024 - 2025

Mois	Peinture sur soie Le mardi de 14h à 17h	Patchwork Le vendredi de 14h à 17h	Socio - Esthétique Le vendredi de 14h à 17h	Bricolage créatif Le mardi de 14h à 17h
Septembre	24/09	06/09 - 13/09 - 20/09	27/09	17/09
Octobre	15/10	04/10 - 11/10	18/10	08/10
Novembre	26/11	08/11 - 15/11 - 22/11	29/11	19/11
Décembre	17/12	06/12 - 13/12	20/12	10/12
Janvier	21/01	10/01 - 17/01 - 24/01	31/01	14/01
Février	25/02	07/02	28/02	04/02
Mars	25/03	07/03 - 14/03 - 21/03	28/03	18/03
Avril	22/04	04/04	25/04	01/04
Mai	27/05	02/05 - 09/05 - 16/05 - 23/05	30/05	20/05
Juin	24/06	06/06 - 13/06 - 20/06	27/06	17/06

Peinture sur soie

Patchwork

Socio - Esthétique

Bricolage créatif

PLANNING

ATELIERS DU LUNDI DE 14H À 17H

SEPTEMBRE 2024

02/09 Cuisine 

09/09 Panier de la mer 

16/09 Tri sélectif 

23/09 Produits ménagers 

30/09 Prévention santé 

OCTOBRE 2024

07/10 Panier de la mer 

14/10 Produits ménagers 

NOVEMBRE 2024

04/11 Cuisine 

18/11 Panier de la mer 

25/11 Produits ménagers 

DECEMBRE 2024

02/12 Tri sélectif 

09/12 Panier de la mer 

16/12 Produits ménagers 

JANVIER 2025

06/01 Panier de la mer 

13/01 Cuisine 

20/01 Produits ménagers 

27/01 Cuisine 

FÉVRIER 2025

03/02 Panier de la mer 

24/02 Produits ménagers 

MARS 2025

03/03 Panier de la mer 

10/03 Tri sélectif 

17/03 Panier de la mer 

24/03 Produits ménagers 

31/03 Cuisine 

AVRIL 2025

28/04 Produits ménagers 

MAI 2025

05/05 Panier de la mer 

12/05 Cuisine 

19/05 Produits ménagers 

26/05 Cuisine 

JUIN 2025

02/06 Panier de la mer 

16/06 Tri sélectif 

23/06 Cuisine 

LE JARDIN FLORAL ET FRUITIER



“Min Biow Gardin”

Vous trouverez au sein de ce jardin :

- Le jardin des roches (plusieurs jardins a thèmes mettant en valeurs les pierres des carrières du territoire, certaines plantes,
- Le parcours santé,
- Le parcours musical,
- Le parcours sensoriel,
- La mare pédagogique.



OUVERT À TOUS !!



familles, marcheurs ou sportifs vous pourrez en profiter toute l'année.



Ventes de produits de la serre

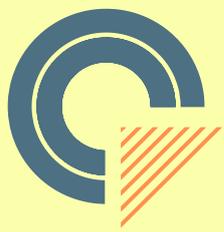
Horaire Min Biow Gardin

Lundi	9h00 - 11h00 14h00 - 17h00
Mardi	9h00 - 11h00 14h30 - 17h00
Mercredi	9h00 - 11h00 14h00 - 17h00
Jeudi	9h00 - 11h00 14h30 - 17h00
Vendredi	9h00 - 12h00 14h00 - 17h00

actishop
une ensemble, c'est faire ensemble

Pour connaître les articles mis en ventes vous pouvez les consulter sur le Facebook de l'association Actishop où vous rendre directement à la serre.

Min Biow Gardin rue Elisée Clais, sur le trottoir en face de l'église 500 mètres plus loin direction route des carrières.



LES DATES À NE PAS MANQUER :



VENDREDI 4 OCTOBRE 2024

“ Forum santé : Pour bien vieillir ne renonçons à rien ”

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2024

“Incroyables talents avec sa Gratiféria de jouets ”

MERCREDI 20 FÉVRIER 2025

“Carnaval des enfants”

VENDREDI 06 JUIN 2025

“Soirée contes”

SAMEDI 07 JUIN 2025

“ Gala de danse”

SAMEDI 14 JUIN 2025

“Spectacle théâtre”





COORDONNÉES D'ACTISHOP



ADRESSE

24, rue Elisée Clais
62250 FERQUES



TELEPHONE

03 21 83 74 41



MAIL

actishop@wanadoo.fr



FACEBOOK

ActiAsso Actishop



SITE INTERNET

www.actishop.org



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - IPNS ©

