

education populaire

tolerance

liem social

damser

2023 2024
MCCHARLIEU

comprendre difference econte biemveillance deguster ensemble transition solidarite co-devenirs reflechir plaisir de découvrir างสามาระสามารถสามารถ Lorsins deconnumite enfants adultes

idles

dimocratic
benevolat
creativite
diveloppement
convivialite
autonomic
cooperation
social
apprendre
épanouissament

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE espace de vie sociale pôle enfance-jeunesse activités enfants, ados & adultes

Le Cocon®Point Accueil Écoute Jeunes

VÉRONIQUE **ANIMATRICE** COORDINATRICE **ESPACE DE VIE SOCIALE**



MJC

CHARLIEU

GÉCILE

DIRECTRICE

COMPTABLE



KÉVIN ANIMATEUR **SECTEUR JEUNES**



ANIMATEUR CLUB ADOS





COORDINATRICE LE COCON



P.A.E.J.



AURÉLIE **PSYCHOLOGUE** LE COCON P.A.E.J.



XAVIER **INFIRMIER** LE COCON P.A.E.J.

FRANÇOIS



MARINE **PSYCHOLOGUE** LE COCON P.A.E.J.



ACCUEIL &

COMMUNICATION



CARINE

DIRECTRICE



JOËLLE ANIMATRICE **CENTRE DE LOISIRS**



ANIMATEUR **CENTRE DE LOISIRS**



ANIMATRICE CENTRE DE LOISIRS



MICHELE **TRÉSORIÈRE**





JULIEN SECRÉTAIRE

conseil d'Administration

Bienvenue!

Chers adhérents, amis de la MJC, je me suis toujours demandé :

"Qui lisait l'édito de la plaquette ?"

Si vous me lisez, merci, je vais faire court.

J'écris ces lignes bien peu de temps après l'organisation du festival de rue "Les Férus", et j'avoue que ceux qui y sont passés – ils ont eu raison – ont eu une belle définition de la MJC : de la joie dans un projet collectif ouvert.

Quel que soit votre âge, vous avez une place attendue!

La connexion avec les plus jeunes est orchestrée par le Centre de Loisirs, bien au-delà de l'accueil de vos enfants c'est un grand projet éducatif qui est insufflé.

Le Point Accueil Écoute Jeunes, le Cocon, est une chance sur notre territoire, il écoute et apaise la complexité des tourments qui malmènent les enfants, les adolescents, et leur famille.

Enfin, dans les racines de votre maison, le Secteur Jeunes s'impose comme une équipe et un espace référent pour s'inventer, et construire ensemble des projets ambitieux. En autorisant cet âge charnière à libérer les potentiels et à ouvrir des horizons de leur place dans notre société.

Je remercie la mairie de Charlieu qui nous met à disposition des locaux pour faire vivre notre utopie sociale dans les valeurs de l'Éducation Populaire. Nous n'avons pas de biens, et notre seule richesse est votre implication.

Merci à ceux qui font vivre la MJC et bienvenue à ceux dont le désir s'éveille!

Je vous invite à la curiosité, un nouveau bâtiment en face de la MJC vous accueillera pour faire vivre au plus fort l'Espace de Vie Sociale.

Les collaborateurs et les administrateurs de la MJC sont en appétit pour vous rencontrer, osez venir nous aider à faire solidarité pour faire face à la complexité de notre temps.

Le document que vous avez entre les mains a demandé un gros travail, délectez vous de ses contenus, vous nous comprendrez mieux!

Vous êtes la MJC, bienvenue chez vous!

Amicalement, Martial Vermorel, Président

Inscriptions possibles toute l'année!

Reprise

11/09/23

34 semaines d'activités Fin des activités :

07/07/24

Accueil
DU LUNDI AU VENDREDI
9h30 - 12h / 14h - 18h30
13 rue du pont de pierre
42190 CHARLIEU
04.77.60.05.97
07.60.89.55.43
accueil@mjc-charlieu.fr

mjc-charlieu.fr

- 01. Édito, sommaire
- 02. Informations utiles
- **03.** Tarifs
- 04 & 05. Activités enfants / ados
- 06 & 07. Activités culturelles et artistiques
- 08 & 09. Activités sportives & bien-être
- 10 & 11. Activités du rendez-vous des savoirs
- 12 & 13. Planning
- 14 & 15. Découverte du Monde
- 16 & 17. Alimentation
- 18 & 19. Centre de Loisirs
- 20 & 21. Secteur Jeunes
- 22. Le Cocon Point Accueil Écoute Jeunes
- 23. Sport / Santé
- 24. Atelier Mosaïque | Atelier d'Entraînement Mental
 | Atelier Projet Initiatives Citoyennes | Mon planning
- 25. Coordonnées
- Dos. Agenda 2023/24

Infos utiles

2023

Adhésion

Elle est obligatoire pour pouvoir participer aux activités. Elle permet de financer plus particulièrement la vie associative (réunions, formations, assurances...). Son coût est fixé en Assemblée Générale et s'élève à :

12€ pour les adultes 9€ pour les enfants et ados 7€ pour le 2e enfant puis tarif dégressif de 2€ par enfant (jusqu'à 3€) 2€ pour le Secteur Jeunes

Nous conservons vos données 3 ans et vérifions à chaque nouvelle inscription l'exactitude des informations dont nous disposons.

Vous pouvez commencer votre activité à tout moment de l'année. Le calcul du coût sera fait en fonction du nombre de semaines restantes à compter du 1er novembre.

Cotisation

Elle correspond à la participation individuelle de chaque adhérent aux frais d'organisation en incluant : salaires, achat de matériels, frais de gestion...

Calculée sur l'année scolaire, dès le lundi 11 septembre 2023, elle est annuelle.

Les activités sont encadrées par des animateurs diplômés, salariés ou bénévoles. Elles se déroulent uniquement en temps scolaire selon le calendrier zone A (académie de Lyon) soit <u>34 semaines d'activités</u> en moyenne par an (pas d'activité pendant les vacances et jours fériés).

- Possibilité de régler la totalité en espèces, par chèques, carte bleue, en chèque ANCV, ANCV sport.
- Possibilité de régler par prélèvements 3 ou 8x, et par chèque jusqu'à 3x.
- Possibilité de régler en chèque CESU & CESU dématérialisé le centre de loisirs.
 - Un remboursement ne sera effectué que sur présentation d'un certificat médical. Pour toute demande particulière, adresser un courrier ou un mail.
 - Dès la 2e activité, le coût de la moins chère est divisée par 2.
 - Une activité pour 2e membre d'un même foyer est à -10%
 - Une séance "découverte" par activité, deux séances pour l'activité fitness.
 - Deux séances "découverte" par activité pour les enfants/ados.

Les séances "découverte" sont incluses dans les 34 semaines d'activités.
Pour faire les séances "découverte", vous pouvez venir à l'heure de la séance et délivrer vos nom, prénom, et numéro de téléphone à l'animatrice ou animateur.
Vous accèderez à l'activité en fonction de la place restante.

ACTIVITÉ	DURÉE Par semaine	TARIF	
Guitare / Basse Atelier Chant	30 / 45 / 60 minutes	12€ / 18€ / 24€	
Badminton	2H	75€ / 60€	
Éveil Sportif Hatha Yoga Hip - Hop Yoga Dynamique	1H	190€ / 160€	
Pilâtes ou Fitness Méthode 3C Danse Orientale			
Réflexologie	1H15	215€ / 175€	
Sport / Santé	1H	225€ / 180€	
Anglais Dessin / Illustration Théâtre jeunes	1H30	225€ / 180€	
Théâtre Impro ou Textes Pilâtes et/ou Fitness Pilâtes + Fitness Arts Plastiques Danse, Improvisation, Composition	2H	255€ / <mark>200€</mark>	
Pilâtes + Fitness	ILLIMITÉ	350€ / 280€	
Pilâtes + Fitness + Yoga Dynamique	ILLIMITÉ	380€/304€	

ACTIVITÉS Enfants Ados

2 séances "découverte" par activité!

3 / 5 ans

Éveil Sportif

Kévin Antoine

Motricité libre pour bien grandir. Éveil multi-sport par des jeux, des parcours, individuels ou en équipes. Gum, athlétisme, jeux de ballons ou de raquettes...



Mercredi

 $9h \rightarrow 9h45$

Maison des Assocations



Hip - Hop Frédéric Cabrae

Valeurs : Mixité union. dépassement de soi, créativité et pratique d'une culture urbaine.

Apprentissage: Expression urbaine qui promeut partage et l'amusement.

Le cours "intermédiaires" est destiné aux jeunes ayant déjà fait 2 ans de hip - hop.

Jeudi

17h15 → 18h15 [6 / 8 ans]

18h15 → 19h15 (9 ans et +)

 $19h30 \rightarrow 20h30 (+ 9 ans)$

(Niveau avancé)

Rendez-vous des Savoirs

Théâtre Léa Collonge

Initiation au théâtre ouverte à tous. Apprentissage des outils de bases par le biais d'improvisations quidées ; le rapport au corps et au mouvement, à la parole et, au silence, laissant place à l'imaginaire de chacun pour développer sa liberté d'expression en visant petit-à-petit une autonomie dans la construction de On abordera différents personnages. codes de jeu, pour mettre en exerque les goûts et les dispositions de chaque individualité pour se diriger vers une création collective



Mercredi

 $15h30 \rightarrow 17h$

[11 / 14 ans]

17h → 18h30

(7 / 10 ans)

Gymnase de la-Bouverie

Danse Orientale

Zhora El Rhazzaz

Tout âge

Apprendre à connaître son corps avec des mouvements qui fortifient les articulations. Écoute de la musique pour dans en rythme et en équipe. Mise en place de chorégraphie pour valoriser les apprentissages. Discipline qui demande de la grâce, de l'écoute de son corps et de ses partenaires pour allier des gestes aussi bien rapides que lents.



Mercredi 16h → 17h _____MJ(

Dessin / Illustration

Alex Godard
Alexandre Capony

7 / 17 ans



Illustrer un conte, un récit, savoir raconter une émotion par la couleur, un jeu d'ombres et de lumière. Se documenter pour mieux dessiner un personnage, un animal, un paysage.

Se donner confiance et construire le dessin petit-à-petit.

Mercredi 14h00 → 15h30

MJC

MJC

Guitare / Basse

Alexandre Mazoyon

Dès 7 ans



Pratique de la guitare et de la basse à travers les différents styles et périodes musicaux, de la guitare classique à la chanson française, du blues au hard-rock. Cours individuel.

Guitare: tous niveaux.

Basse: débutants et intermédiaires.

Créneaux de 30, 45, 60 minutes par semaine Lundi ou Mercredi de 13h à 21h



ACTIVITÉS culturelles & artistiques

I séance "découverte" par activité !

Danse Orientale

Zhora El Rhazzaz

Lundi 18h30 → 19h30 (Habitués) Mercredi 16h → 17h (Tout âge) T

Apprendre à connaître son corps avec des mouvements qui fortifient les articulations. Écoute de la musique pour danser en rythme et en équipe. Mise en place de chorégraphies pour valoriser les apprentissages. Discipline qui demande de la grâce, de l'écoute de son corps et de ses partenaires pour allier des gestes aussi bien rapides que lents.

MJC

Danse, Improvisation, Composition

Stéphanie Bardin

À partir de 14 ans

Mardi 18h30 → 20h30

*

L'atelier est une invitation à danser de façon intuitive, spontanée et créative à partir des principes de la biomécanique et de la physique élémentaire, d'improviser et de créer ensemble. Nous nous intéresserons à la physiologie par des jeux ludiques et ressourçants pour permettre à chacun de danser librement en respectant son corps et explorerons la danse africaine, le hiphop, le contact improvisation, la danse-théâtre par le biais de phrases chorégraphiques stimulantes.

MJC

Pratique du chant et coaching

Anaïs Di Pasquali

Créneaux de 30, 45, 60 minutes par semaine Mardi $16h \rightarrow 21h$ | Mercredi $19h \rightarrow 21h$



La voix est un instrument : pratique, écoute, sensation et théorie sont la clé pour progresser. Cours adaptés à vos besoins, vos envies et votre planning. Le cours groupal d'1h aura les mêmes objectifs mais sera moins personnalisé. Nous travaillerons vos chansons voulues dans la bonne humeur, accompagné de théorie psycho-physique pour mieux comprendre et apprendre la voix. Tout style et tous niveaux bienvenus. (Nous ne sommes pas une chorale.)

MJC

Guitare / Basse

Alexandre Mazoyon

Créneaux de 30, 45, 60 minutes par semaine Lundi ou Mercredi 13h → 21h

Pratique de la guitare et de la basse à travers les différents styles et\ périodes musicaux, de la guitare classique à la chanson française, du blues au hard-rock. Cours individuel.

Guitare : tous niveaux | Basse : débutants et intermédiaires



ACTIVITÉS culturelles & artistiques

I séance "découverte" par activité !

Anglais

Yulia Brouchoud

Mercredi

9h → 10h30 (Niveau élémentaire) 10h30 → 12h (Niveau intermédiaire) Jeudi

9h → 10h30 (Faux débutant) 10h30 → 12h (Débutant)

Qu'il s'agisse de vos premiers pas ou que vous soyez un pratiquant confirmé, venez nous rejoindre afin de découvrir ou de perfectionner vos connaissances et votre usage de la langue anglaise. Vous êtes débutant, nous verrons ensemble les bases de la langue anglaise et les expressions quotidiennes utiles pour voyager. Vous êtes confirmé, nous mettrons l'accent sur les échanges à l'oral en parlant de thèmes que vous pourrez choisir afin de développer votre confiance lors des discussions.



Théâtre : texte

Benoît Roland

Mardi 20h30 → 22h30

Début des ateliers : 07/11/23

Rejoignez la troupe « LES MASQUÉS ». Un groupe de joyeux et passionnés comédiens qui, guidés par Benoit Roland, comédien et metteur en scène, travaillent chaque année sur la réadaptation d'un texte théâtral et sur la création d'un spectacle. Le travail sur le personnage, sur le texte, le rythme, l'écoute et sur l'énergie du groupe est à la base de nos ateliers.

MJC

Théâtre : impro $^{\ell}$

Lara Tonello

Jeudi 20h30 → 22h30

Jouer en groupe, prendre confiance en soi, développer sa créativité, écouter et accepter les propositions des autres, s'exprimer devant un public et s'amuser. L'improvisation est un processus de création « immédiate », où le comédien doit, physiquement et verbalement, rentrer dans la peau du personnage, créer une ambiance, se mettre en relation avec les autres comédiens, développer un thème et, ensemble, inventer une histoire et donner vie à une scène.



Arts Plastiques

Marie-Laure Pascal

Mardi 18h30 → 20h30

Laisser libre cours à sa créativité et son imaginaire à partir d'exercices ciblés. Écoute, observation, application tout en développant son ouverture d'esprit. Manipuler différents médiums sur supports variés. Dessiner, colorier, peindre, découper, coller.



Maison des Associations

ACTIVITÉS sperdires & de him-être

La posture est une position d'immobilité sans effort par laquelle on obtient l'oublie de son propre corps (base de stabilité mentale). En allant à la découverte des postures, l'élève se Lundi trouve confronté à la suspension de souffle (inspiratoire ou $15h \rightarrow 16h$ Hatha Yoga expiratoire) qu'il va apprendre à maîtriser pour tenir sa posture. Cette suspension va exiger de la concentration car la posture Mercredi Brigitte Bourré ne se répète pas et s'installe avec le tonus musculaire 19h → 20h nécessaire pour garantir sa réussite. Parallèlement, après chaque posture, l'élève va observer un temps respiratoire dans MJC une position allongée neutre. Mardi Tous les mardis soirs, Martial vous accueille, quel que soit votre **Badminton** 19h30 → 21h30 niveau pour découvrir et se perfectionner dans la pratique de ce Martial Vermorel sport. Un projet joyeux, convivial et sportif! Gymnase de la Bouverie Tout âge & niveau Concentration, Calme, Contrôle. Relaxation et Évolution positive. Contre de Loisirs Dans un rythme harmonieux en musique ou dans le silence, exercices de concentration, d'attention, d'équilibre, de Jeudi **Méthode** coordination, d'ancrage, de respiration, des mouvements 18h45 → 19h45 Lætitia Pavesi dynamiques et de la relaxation. Les objectifs: bien-être - gestion du stress - maîtrise de soi - confiance en soi - réalisation de ses (potentialités - relation positive avec les autres. **Badminton** Jeudi Pour ceux et celles qui voudraient pratiquer une activité à la fois **Entraînement** $20h \rightarrow 22h$ ludique et exigeante physiquement, sport à la portée de tous. libre Activité prenante qui demande à la fois de la précision et de la Ados & adultes Alain Herick réactivité, dans une ambiance conviviale et décontractée. niveau avancé Gymnase de la Bouver<mark>ie</mark> Christian Gras La réflexologie peut être pratiquée à tous les âges de la vie. Vendredi Réflexologie C'est une méthode douce qui aide à rééquilibrer, à dynamiser $9h45 \rightarrow 11h$ Isabelle Darmet notre organisme et ainsi avoir un esprit plus tranquille. Centre de La pratique régulière des asanas permet d'assouplir et de renforcer le corps. Elle apaise profondément l'esprit, calme le mental et les Mardi émotions. Et avec l'expérience permet d'apprendre à stabiliser Yoga 9h45 → 10h45 équilibre et concentration « intérieure » vers plus de maîtrise de soi et ainsi d'éveiller un sentiment d'harmonie en soi. Le yoga revitalise Dynamique Samedi en profondeur les différents plans de la personne en réduisant les

effets du stress et d'anxiété. La pratique améliore et tonifie les

fonctions des différents système et métabolisme du corps humain.

C'est une véritable renaissance.

Sandrine Caron

10h → 11h

MJC

Pilâtes Sandrine Caron

Méthode « douce » qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps. L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleur et blessures permanentes. La philosophie du Pilates réside dans le fait d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un, de trouver une synergie bénéfique à la recherche de l'exécution parfaite. Cette méthode a pour but d'harmoniser votre silhouette, en vous apportant une plus grande force intérieure. Vous allez également redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

Mardi 11h → 12h 12h30 → 13h30 Mercredi

11h30 → 12h30

Jeudi

12h30 → 13h30

17h → 18h Vendredi

12h30 → 13h30

Samedi

I séance "découverte" en pilâtes

Voir planning 9h → 10h

F	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9H → 10H RENFORCEMENT MUSCULAIRE Laurette	8H3O → 9H3O GYM DOUCE avec Sandrine	9H → 10H GYM DOUCE Laurette	8H3O → 9H3O GYM TONIQUE Sandrine	9H → 10H GYM DOUCE Laurette
N	10H → 11H STRETCHING Laurette		10H → 11H CARDIO RENFO Laurette	9H3O → 10H3O RENFORCEMENT MUSCULAIRE Elie	10H → 11H RENFORCEMENT MUSCULAIRE Laurette
E	17H30 → 18H30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Elie	17H30 → 18H30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Laurette	17H → 18H GYM CHORÉGRAPHIÉE Laurette	17H3O → 18H3O RENFORCEMENT MUSCULAIRE Elie	1
S		18H3O → 19H3O CARDIO INTERMITTENT Laurette	18H → 19H CARDIO RENFO Laurette	18H3O → 19H3O Cardio training Elie	2 séances "découverte" en fitness

STRETCHING

Étirements destinés à améliorer la souplesse et à préparer le corps à un travail physique consécutif. Favorise la récupération musculaire.

CARDIO

Séance destinée à améliorer vos capacités cardiovasculaires. Un travail fractionné (effort/repos) yous sera proposé et adapté en fonction de vos capacités.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Travail de tout le corps, avec et sans matériel. Permet d'améliorer la puissance et la résistance physique.

CARDIO TRAINING

Cardio training est une activité qui sert à améliorer l'activité cardio vasculaire. Ce cours permet de brûler plus de calories et de graisses dans sa journée

GYM CHORÉGRAPHIÉE Dès 12 ans

Chorégraphies variées (types Zumba, step, baguettes) pour une séance a intensité modérée à cardio. Fait travailler la mémorisation, coordination, cardio et renforcement musculaire.

GYM DOUCE

Mélange de discipline douces telles que le Pilâtes, la méthode De Gasquet, le yoga et le stretching. Elle renforce et assouplit votre corps.

RENDEZ-VOUS Espace de Vie deciale DES SAVOIRS Partager Ouvert à tous animé par des Appâtit de découvrir Bénévoles Se Retrouver

Jeux et jeux d'aiguilles Thérèse & Madeleine	Partager des savoirs et des expériences sont des moyens qui permettent de développer son tissu relationnel et de rester actif.	Lundi 14h → 17h	Maison des Associations
Connaissance de la Naturopathie Christian	La naturopathie, pratique et théorique, vous permet de construire l'assurance nécessaire pour prendre en mains votre santé et celle de vos proches, sur un savoir ancestral des 4 éléments : Terre, Eau, Air, Feu	Lundi 18h45 → 20h15	Maison des Associations
Échanges en Italien Joël	Vous aimez parler! Alors venez faire la causette en italien, jouer et parfois chanter les variétés des années 80 / 90.	Lundi 17h15 → 18h45	Maison des Associations
Atelier Mémoire Luce & Bernard	Maintenir sa mémoire en éveil par des activités ludiques. La gymnastique des méninges !	Mardi 10h → 11h15	Maison des Associations
Atelier Mémoire Patrick en alternance avec Camille de la Petite Provence	Maintenir sa mémoire en éveil par des activités ludiques. La gymnastique des méninges ! un temps partagé avec les résidents de la Petite Provence.	Mardi 10h30 → 11h30	Petite Provence
Atelier couture / tricot Agnès	Pour toutes celles et ceux qui veulent acquérir les bases du tricot et de la couture, ou pratiquer en échangeant avec d'autres !	Mardi 14h30 → 17h	Maison des Associations
Atelier Dictée Cécile	Moment convivial autour de quelques mots et d'un café entre résidents de l'EHPAD et adhérents MJC.	1er et 3e mercredi du mois _14h30 → 16h30	EHPAD de Charlieu
Autour des Mots Cécile & Julien	En prose, en rime, tout est permis pour manier les mots à sa guise. A partir d'incitations variées et ludiques, venez découvrir les joies de l'écriture. Aucun niveau n'est exigé. Seul le plaisir de se retrouver et d'écrire nous guide.	Mercredi 17h → 18h30	Maison des Associations

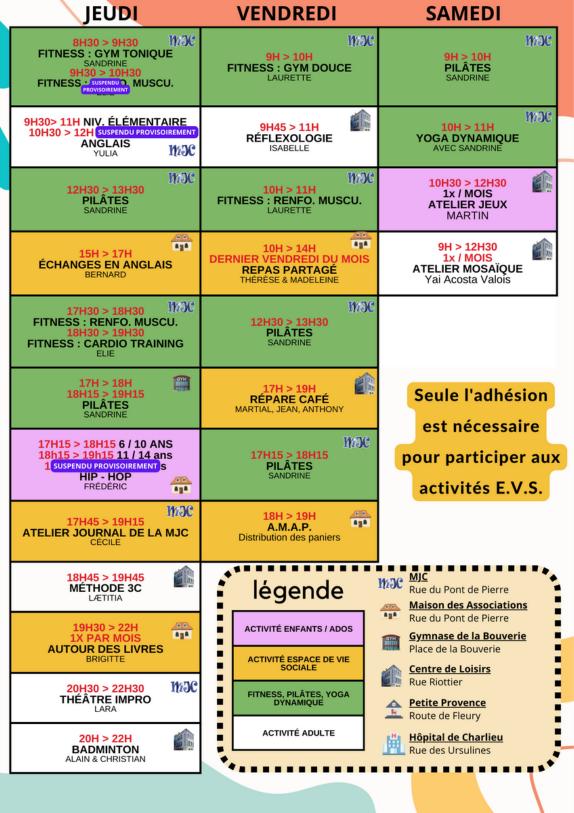
SEULE L'ADHÉSION EST NÉCESSAIRE POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS E.V.S.

Espace de Vie Sociale

and the second	Contract the contract of the c	- 200	
Formation informatique de programmation Jean-Noël	Écrire des programmes avec des logiciels comme Microsoft Visual Basic. Pré-requis : savoir utiliser windows, avoir un esprit logique, faire travailler les méninges. Venir avec son ordinateur portable.	Mercredi 16h → 18h	MJC
Karaoké Brigitte	« Viens chanter à la MJC! » nouvelle activité dans le cadre des Rendez-vous des savoirs, tous les mercredis (sauf vacances scolaires). 8 inscrits max par soirée.	1 Mercredi sur 2 19h30 → 20h30	Maison des Associations
Échanges en Anglais Bernard	Anglais Rien n'est imposé par l'animateur,		Maison des Associations
Journal de la MJC Cécile Ludique et illustré, le journal de la MJC se voudra le reflet des valeurs et activités de la MJC. Au cours de rendez-vous animés par Cécile Peyre, venez vous initier à la rédaction, la mise en page, et à l'animation de ce projet nous rassemblant!		Jeudi 17h45 → 19h15	мјс
Autour des Livres Brigitte	Partager ses lectures, découvrir de nouveaux univers littéraires et discuter et échanger ses dernières lectures.	Un jeudi par mois 19h30 → 22h	Maison des Associations
Répare Café Nartial, Anthony, Jean, Guy-Arnaud, Christophe Ensemble, décidons de pouvoir tout réparer : le textile, les vélos, la mécanique, les appareils électriques et électroniques et même les ordinateurs! Venez réparer avec nous autour d'un bon café! reparecafe@mjc-charlieu.fr		Vendredi 17h → 19h	Derrière le Centre de Loisirs, entrée côté parc
Soutien Informatique Pierre-Jean	Utiliser word, se servir d'internet, comprendre le fonctionnement de certains paramétrages Une aide selon la demande !	1er samedi du mois 13h30 → 14h30 Dernier lundi du mois 16h → 17h	MJC

Véronique Pomat | Animatrice Coordinatrice espaceviesociale@mjc-charlieu.fr / 06.56.68.39.42

LUNDI	MARDI	MERCREDI
9H > 10H FITNESS : RENFO. MUSCU. LAURETTE	8H30 > 9H30 FITNESS: GYM DOUCE SANDRINE	9H > 10H 11730 FITNESS : GYM DOUCE 10H > 11H FITNESS : CARDIO RENFO. LAURETTE
9H > 14h DERNIER LUNDI DU MOIS ATELIER CUISINE THÉRÈSE	9H45 > 10H45 YOGA DYNAMIQUE SANDRINE	9H > 10H30 NIV. ÉLÉMENTAIRE 10H30 > 12H NIV. INTERMÉDIAIRE ANGLAIS YULIA
10H > 11H MOC FITNESS: STRETCHING LAURETTE	10H > 11H15 ATELIER MÉMOIRE LUCE & BERNARD	9H > 9H45 ÉVEIL SPORTIF KÉVIN
10H > 12H WICE SOUTIEN INFORMATIQUE CAROLE (Ler LUNDI DU MOIS)	10H30 > 11H30 ATELIER MÉMOIRE CAMILLE & PATRICK	11H30 > 12H30 PILÂTES SANDRINE
13H > 21H GUITARE / BASSE ALEXANDRE	11H > 12H 12H30 > 13H30 PILÂTES SANDRINE	13H > 21H GUITARE / BASSE ALEXANDRE
14H > 17H JEUX & JEUX D'AIGUILLES THÉRÈSE & MADELEINE	14H30 > 17H ATELIER COUTURE AGNÉS	14H > 15H30 MOC DESSIN / ILLUSTRATION ALEXANDRE C. EN ALTERNANCE AVEC ALEX G.
15H > 16H HATHA YOGA BRIGITTE	16h > 21h PRATIQUE DU CHANT & COACHING ANAIS	14H30 > 16H30 1 SEMAINE SUR 2 ATELIER DICTÉE CÉCILE
16H15 > 17H15 SPORT SANTÉ ELIE	17H30 > 18H30 FITNESS : RENFO. MUSCU. LAURETTE	15H30 > 17H 11 / 14 ANS 17H> 18H30 7 / 10 ANS THÉÂTRE LÉA
17H15 > 18H45 ECHANGES EN ITALIEN JOÉL	18H30 > 20H30 DANSE, IMPRO, COMPO STÉPHANIE	16H > 17H DANSE ORIENTALE ZHORA
17H30 > 18H30 FITNESS : RENFO.MUSCU. ELIE	18H30 > 19H30 FITNESS : CARDIO INTERMITTENT LAURETTE	17H > 18H30 AUTOUR DES MOTS CÉCILE & JULIEN
18H30 - 19H30 NIVEAU INTERMÉDIAIRE DANSE ORIENTALE ZHORA	18H30 > 20H30 ARTS PLASTIQUES MARIE-LAURE	17H > 18H MOC FITNESS : GYM CHORÉGRAPHIÉE 18H > 19H FITNESS : CARDIO RENFO LAURETTE
18H45 > 20H15 CONNAISSANCE DE LA NATUROPATHIE CHRISTIAN	19H30 > 21H30 BADMINTON MARTIAL	19H30 > 20H30 1 SEMAINE SUR 2 KARAOKÉ BRIGITTE
20H > 22H BADMINTON MARTIAL & ALAIN	20H30 > 22H30 THÉÂTRE TEXTE BENOÎT (Début des cours le 14/11)	19H > 20H HATHA YOGA BRIGITTE



Découverte du Monde

Comme à son habitude la MJC vous propose de visiter notre planète. Lors de nos soirées Découverte du Monde nous souhaitons favoriser la découverte de différentes cultures à travers les voyages, les échanges et ainsi mieux comprendre notre monde.



18 OCTOBRE 2023

MAMA IRÈNE

Réalisé par Elisabeth Möhlmann

On aime à parcourir les chemins péruviens aux côtés de cette femme guérisseuse, et on se surprend à avoir envie de la connaître, cette Mama Irène, dont la vie est dédiée aux autres! Elle nous fait découvrir une nouvelle dimension de Vie en harmonie avec la Terre Mère et les esprits de la montagne.

Mama Irène a partagé ses secrets avec Elisabeth MÖHLMANN, des secrets qu'elle n'avait jamais partagés avec les occidentaux. En voici quelques-uns dans ce documentaire.

15 NOVEMBRE 2023 LE PÉRIPLE DU BOIS PAUVRE

Réalisé par Van Cong VU

Dans ce documentaire, le spectateur suivra le voyage du bambou sur la rivière Meghna, depuis sa coupe dans la forêt de Juri, jusqu'à son point d'arrivée à Dacca, sous la forme d'un gigantesque radeau de 25000 cannes! C'est ainsi que tous les ans, six cents millions de cannes de bambou descendent les eaux du Bangladesh, pour connaître « Le périple du bois pauvre ».

De quoi donner le sourire à ses habitants!

10 JANVIER 2024 PÉRIPLE EN 2CV

Présenté par Daniel & Lysiane Vincent

Désireux de « vivre un évènement » lors de leur retraite Lysiane et Daniel font le projet d'aller à Pékin en 2 CV. Ils partagent leur projet avec leur ami Pierre Favier, Deux 2CV sont préparées pour participer au projet initié par l'association « le Raid des Baroudeurs » afin de rejoindre depuis l'Atlantique la ville de Vladivostok sur le Pacifique. Partant de Noyal-sur-Vilaine en passant par Paris, Allemagne, République Tchèque, Pologne, Lituanie, Lettonie, la Russie: St Petersbourg, Moscou Vladivostok par la transsibérienne, après 15 jours en Mongolie et 17 742 kms ils réaliseront leur projet de base.

14 FÉVRIER 2024 DANS LE SILLAGE DES BALEINES

Réalisé par Guénola Violeau

Ce documentaire naît de l'envie de connaître et faire connaître ces animaux fascinants, de manière la plus respectueuse possible, avec l'espoir d'enregistrer leurs chants. Il met aussi en lumière la menace du plastique qui flotte sur ces imposants cétacés.

C'est à travers ce documentaire engagé qui se veut toujours positif et inspirant que Guénola VIOLEAU cherche à faire passer un message fort : nous avons tous un rôle à jouer dans la protection de notre environnement.

AU THÉÂTRE SAINT-PHILIBERT À 20H

RÉFÉRENTES: DANIELLE LAPENDERY & BRIGITTE LACROIX









13 MARS 2024 NORVÈGE - ISLANDE

Présenté par Pierre & Hélène Michel

Toujours attirés par les contrées nordiques, nos valeureux « cyclo-campeurs » Hélène et Pierre MICHEL, voyageant en autonomie complète sur leurs vélos, nous entraîneront tout d'abord vers le toit de l'Europe, parcourant les côtes nord de la Norvège, bordant la mer de Barents, nous faisant découvrir leurs « reflets arctiques ». Mais leur penchant naturel vers l'Islande nous permettra, dans un deuxième film, de vivre avec eux un périple captivant jusqu'au cœur de cette « île de feu et de glace ».

24 AVRIL 2024 SOIRÉE D'ÉCHANGES DE SOUVENIRS DE VOYAGE

Depuis plusieurs années cette soirée est un véritable moment d'échanges et de partage entre chacun des participants. On peut venir présenter un voyage sous forme de montages, de projections, lire des textes sur un pays aimé, présenter une spécialité culinaire ...ou pour écouter, regarder tout simplement! N'hésitez pas à vous présenter à la MJC pour proposer ce que vous désirez faire.

TARIF PUBLIC : 8€ TARIF ADHÉRENT : 6€ UNE SÉANCE OFFERTE À L'ADHÉSION



Espace de Vie Sociale Alivertion

Jardin Partagé Ouvert à tous

Un espace convivial pour se relier à la terre et au vivant, retrouver chaque semaine le plaisir de la culture des liens et des semences. Chacun a une part de jardinier en lui, cultivons-la ensemble!

Chaque action, petite ou grande, met du légume à l'édifice. Grâce à l'énergie du groupe, nos idées vont fleurir avec enthousiasme et nouveauté au fil des ans!

Réunion d'information

Samedi 7 Octobre 10h

Au jardin en face de la MJC

Atelier Cuisine

Thérèse



Ensemble, réalisons de savoureuses recettes et n'oublions pas les trucs et astuces qui améliorent notre cuisine ou nos préparations!

Maison des Associations

Dernier lundi du mois 9h → 11h

Repas Partagé

Thérèse & Madeleine

C'est une journée riche en convivialité et partage avec une cuisine simple et de qualtié, solidarité dans les différentes tâches. Partage qui permet de rompre l'isolement.

Maison des Associations

Dernier vendredi du mois 10h → 14h30

Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

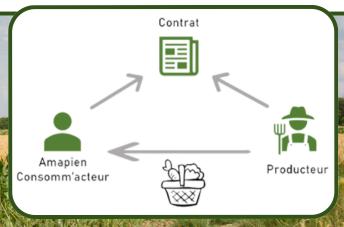
Une AMAP est un partenariat de proximité entre un groupe de consommateurs et une exploitation locale, débouchant sur la vente régulière de produits de la ferme.

Le prix du panier est fixé de manière équitable : il permet au producteur de couvrir ses frais de production et de dégager un revenu décent, tout en étant abordable par le consommateur. Ce système fonctionne donc sur le principe de la confiance et de la responsabilité du consommateur



Distribution des paniers Vendredi 18h → 19h

Concrètement, une AMAP s'incarne par des contrats solidaires, basés sur un engagement financier des consommateurs, qui paient à l'avance aux producteurs la totalité de leur consommation sur une période définie.



Nous sommes à la recherche de nouveaux producteurs pour la saison 2023 / 2024! Vous aurez des nouvelles bientôt...

CENTRE DE LOISIRS CLUB ADOS 3 > 13 ANS



OUVERTURE - HORAIRES

Les mercredis, et du lundi au vendredi durant les vacances scolaires De 7h30 à 18h30

sauf la semaine entre Noël et le jour de l'An

Les enfants peuvent être accueillis en matinée, l'après-midi, en journée complète avec ou sans repas.

Contacts

Centre de Loisirs Armand Charnay

1 place Aristide Briand 42190 Charlieu

04.87.23.03.11

Carine Canard coordinatrice: 07.81.74.52.08 mjc.charlieu.alsh@gmail.com

Yann Damas directeur adjoint: 07.82.55.62.43

mjc.charlieu.mercredis@gmail.com

TARIFS

Augustin Da Silva responsable Club ados 06.09.22.63.56 clubados@mic-charlieu.fr

	Quotient Familial	Tarifs horaires COM COM	Tarifs horaires hors COM COM	Part suppl.	Repas
	0 à 300	0.24€	0.27€	1€	
Г	301 à 700	0.39€	0.43€	2€	
	701 à 900	0.64€	0.70€	3€	4.39€
	901 à 1100	0.89€	0.98€	3€	
	1101 à 1300	0.94€	1.03€	4€	
	>1301	1.04€	1.15€	5€	

L'accueil de loisirs ce sont

Des espaces adaptés et aménagés pour chaque tranche d'âges

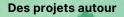


3 / 5 ans 6 / 7 ans 8 / 10 ans 11 / 13 ans



Une équipe formée et qualifiée qui

- assure une présence vigilante, affective, et sécurisante
- · accompagne l'enfant sur le chemin de l'autonomie
- porte attention à la notion de vivre ensemble
- qui respecte le rythme de chacun
 suscite la curiosité des enfants
- développe leur esprit critique



du jeu libre de l'éducation deh<mark>ors</mark> de l'intergénérationnel de grands jeux

Des valeurs :

bienveillance convivialité respect confiance responsabilité



imations, sorties et adaptés et variés.

Des animations, sorties et camps adaptés et variés. Nous accordons également une grande importance à la vie quotidienne

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

Nous proposons un temps d'aide à la scolarité

- pour les enfants (6 / 11 ans) de l'école publique de Charlieu Les lundis, mardis, jeudis, de 16h30 à 18h au Centre de Loisirs Au programme : aide aux devoirs, découverte de l'anglais, du crochet, mise en place d'une chorale et jardinage.
- pour les collégiens (11 / 13 ans) : aide aux devoirs à la MJC de 17h à 18h30 les mardis.

ec Martin



Jouer permet d'améliorer les liens parents-enfants, jouer offre des apprentissages de manière ludique, jouer permet de nouvelles rencontres! Découverte de jeux d'enquête, de stratégie, de réflexion, de chance, de rapidité, de mots...

Jeux au parc:

20/10 | 22/12 | 16/02 | 12/04 Jeux parents / enfants : 25/11 | 09/12 | 20/01 | 03/02 | 16/03



Notre accueil est ouvert aux jeunes de 12 à 25 ans pour les aider à développer financer leurs projets, les accompagner dans leur orientation ou pour des sorties.

ACCUEIL LIBRE

Mercredi 14h-18h Vendredi 17h-19h Samedi 14h-18h

billard babyfoot jeux projets coin Gaming



07 81 96 43 09

secteurjeunes@mjc-charlieu.fr













DISCORD



Pour adhérer au Secteur Jeunes : cotisation de 25 par an. Les sorties et activités sont à payer en supplément.

L'animateur du Secteur Jeunes est présent pour accompagner tous les jeunes qui le souhaitent dans leurs projets collectifs ou personnels : numérique, radio, photo, graff, sport, voyage, échange européen, BAFA.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer si vous avez une idée de projet ou simplement pour vous renseigner sur les projets en cours!

DURANT LES VACANCES

Promeneur du Net

L'immensité d'Internet ne permettant pas toujours de trouver facilement à qui s'adresser selon le problème rencontré, le Promeneur du Net assure une présence sur internet avec pour rôle d'être à l'écoute des différentes demandes de chacun, partager des informations, de créer du lien avec les jeunes via les réseaux, d'orienter les jeunes vers les bons interlocuteurs (Cocon,

Mission Locale...).

SORTIES
SÉJOURS
STAGES
DÉCOUVERTES
SPORT



Point Accueil Ecoute Jeunes de Charlieu



ACCUEIL GRATUIT, ANONYME ET CONFIDENTIEL

RDV individuel pour les 7 - 25 ans
Orientation vers les
professionnels du territoire
Intervention de prévention dans
les établissements scolaires
Accueil des familles - Soutien à la
parentalité
Formation des professionnels

06 31 30 90 49 lecocon42@gmail.com 4 Bvd Jacquard 42190 charlieu



Portes ouvertes le 10 octobre

Atelier Sport Santé

L'atelier sport santé consiste à accompagner les personnes qui ont besoin de reprendre une activité physique adaptée et qui présentent des pathologies particulières (obésité, problème cardiaque, hypertension etc...) Le programme est établi sur l'année à raison d'une séance par semaine le lundi. Ces séances sont composées de renforcement musculaire, de marche ou autre activité selon les infrastructures à disposition et la météo.

> Lundi 16h15 → 17h15

Salle de fitness - MJC

Possibilité de prise en charge avec votre mutuelle



en partenariat avec











Atelier Découverte de la Mosaïque Yai Acosta Valois

Centre de Loisirs

8 personnes maximum

Transformer des fragments de carreaux en images, jouer avec les matériaux, les formes et les couleurs dans le figuratif ou l'abstrait. Ces éléments sont la source d'une création infinie. Des aptitudes personnelles vers une production artistique collective.

1x / mois Samedi 9h → 10h (dès 4 ans) 10h → 11h (dès 8 ans) 11h → 12h30 (adultes) 14/10 18/11 15/12 13/01 10/02 23/03 06/04

9€ la séance de 1h 56€ les 7 14€ la séance de 1h30 87€ les 7

Atelier d'Entraînement Mental Atelier Projets Initiatives Citoyennes

Georges Goyet

Jeudi 28 septembre 19h30

> Maison des Associations

 Atelier d'Entraînement Mental (EM): Initiation et formation à l'EM qui est une méthode, une démarche d'entraînement de la pensée individuel et collectif pour l'engagement dans l'action.

2) Atelier Projets Initiatives Citoyennes: en soutien de ces projets, animation de leur présentation à la Bourse Projets et coconstruction d'un incubateur de compagnonnage pour leur enrichissement en pertinence, ressources et faisabilité. Liens avec l'atelier EM.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



42190 CHARLIEU 04.77.60.05.97 / 07.60.89.55.43

accueil@mjc-charlieu.fr mjc-charlieu.fr

DU LUNDI AU VENDREDI 9h30 - 12h / 14h - 18h30

MARDI 16h30 -18h30 Pour de l'accompagnement scolaire

MERCREDI 13h30 -17h30 & VACANCES SCOLAIRES'

- 606.09.22.63.56
- clubados@mjc-charlieu.fr
- clubadosmiccharlieu VOIR PROGRAMMES D'ACTIVITÉS

SECTEUR JEUNES

MERCREDI 14h -18h VENDREDI 17h - 19h SAMEDI 14h - 18h & VACANCES SCOLAIRES

- 07.81.96.43.09
- secteurjeunes@mjc-charlieu.fr
- o secteurjeunes_mjccharlieu
- **F** secteurjeunescharlieu
- AnimSecteurJeunes#6416



Centre de loisirs

MERCREDI & VACANCES SCOLAIRES

07h30 - 18h30

À l'exception de la semaine entre Noël et le jour de l'An

1 place Aristide Briant

42190 CHARLIEU 04.87.23.03.11/07.81.74.52.08 mjc.charlieu.alsh@gmail.com mjc.charlieu.mercredi@gmail.com



Point Accueil Écoute Jeunes

DU LUNDI AU VENDREDI 9h - 12h / 13h30 - 18h

4 Boulevard Jacquard **42190 CHARLIEU** 06.31.30.90.49 lecocon42@gmail.com





PERMANENCE SANS RDV: MARDI, MERCREDI, JEUDI 12h - 14h

https://lecocon42.wixsite.com/lecoconpaejcharlieu

04/09/23 ----- Début des inscriptions

09/09/23 ----- Participation aux Fêtes de la Soierie

Fête enfance & jeunesse, bourse aux livres

Portes ouvertes de la MIC

11/09/23 - - - - Reprise des activités

04/10/23 - - - - Début de l'activité Karaoké

07/10/23 - - - - - Réunion d'information Jardin Partagé 🗷

09/10 > 22/10 - - - - Semaine d'Information Santé Mentale

10/10/23 ----- Portes ouvertes du Cocon P.A.E.I.

18/10/23 - - - - - DDM*: Mama Irène

21/10/23 ----- Théâtre "Le tour du monde en 80 jours"

C° Les Masqués (MJC)

07/11/23 - - - - Début de l'activité Théâtre : textes

15/11/23 - - - - DDM* : Périple du bois pauvre

02/12/23 - - - - Théâtre "Le tour du monde en 80 jours"

C° Les Masqués (MJC)

10/01/24 - - - - DDM* : Périple en 2CV

14/02/24 - - - - DDM*: Dans le sillage des baleines

13/03/24 - - - - - DDM* : Norvège - Islande

12/04/24 - - - - - Assemblée Générale

24/04/24 - - - - - Soirée d'échange de souvenirs de voyages

04/05/24 - - - - - Mots de Printemps, concert

06/07/24 - - - - - Fête des adhérents

07/07/24 - - - - - Fin des activités

De septembre 2023 à juin 2024 : Participation au projet Brazil (exposition, création de bannières, initiation à la capoeira, atelier percubruissons...) avec l'École de Musique de Charlieu.





Jeunesse d'Éducation Populaire sous le n° 42/04-033











*DDM = Découverte du Monde











