

MJC Châteauvert

Solidaires pour mieux vivre ensemble

Association conventionnée Ville de Valence et agréée Centre Social
et Animation Collective Familles



Saison 2024-2025

3 Place des buissonnets - 26000 VALENCE
04 75 81 26 20 - mjc@mjc-chateauvert.fr
www.mjc-chateauvert.fr

Programme MJC Grand Charran au dos



Infos pratiques

ACCUEIL OUVERT AU PUBLIC

du lundi au vendredi - de 14h à 19h
(jusqu'à 18h30 pendant les vacances scolaires)

ADHÉSION MJC CHÂTEAUVERT

Toute pratique d'activité avec la MJC implique une adhésion obligatoire à l'association.

La carte d'adhésion est valable du 1^{er} Septembre 2024 au 31 Août 2025.

Adhésion individuelle : 14 € / 7 €

(jeunes de 16 à 18 ans,

Quotient Familial < 700 €).

Adhésion famille* : 17 €/7 €
(QF < 700 €).

Adhésion Personne morale : 26 €.

* exclusivement réservée à l'adhésion d'un parent et des enfants de moins de 16 ans inscrits à une ou plusieurs activités.

Cette adhésion est valable à la MJC GRAND CHARRAN et dans les autres MJC du bassin valentinois (selon les accords).

INSCRIPTIONS - RÈGLEMENT

Toute inscription est définitive dès que :

- vous avez rempli les formalités d'inscription auprès du secrétariat,

- vous avez réglé le montant de l'activité et de l'adhésion.

En fonction des activités choisies, l'inscription est à l'année (30 séances sauf cas particuliers) ou à la session. Aucun remboursement ne sera réalisé sauf en cas de force majeure (déménagement, absence prolongée pour maladie, arrêt de l'activité à l'initiative de la MJC : remboursement prorata temporis hors adhésion).

Chèques vacances, CESU, aides vacances CAF, aides Comité d'Entreprise acceptés.

COTISATIONS

Les montants des cotisations sont conditionnés par le calcul de votre Quotient Familial (QF < 700€).

N'oubliez donc pas de présenter votre attestation CAF ou déclaration de revenus 2023 le jour de votre inscription pour pouvoir bénéficier d'un tarif en adéquation avec vos revenus. Si vous ne présentez aucune pièce justifiant votre situation économique (attestation CAF, déclaration de revenus 2023, 3 derniers bulletins de salaire des adultes en cas de changement de situation), la MJC prendra en compte le montant le plus important de la cotisation pour l'activité choisie.

SÉANCE D'ESSAI

(pour les nouveaux adhérents exclusivement)

Pour toutes les activités enfants (hors Accueil de loisirs), jeunes et adultes, vous pouvez participer à la première séance gratuitement à condition d'avoir été préinscrit. Votre engagement sera définitif à compter de la seconde séance.

DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS - IMPORTANT

Les activités régulières (hors Accueil de loisirs) sont assurées en dehors des périodes de vacances scolaires, des bourses aux vêtements et des jours fériés.

ACCUEIL DE LOISIRS

PETITE ENFANCE/ENFANCE :

Un règlement spécifique est en place détaillant les horaires d'accueil, les repas, la sécurité, l'hygiène, les affaires personnelles, les conditions de remboursement et d'avoir en fonction des situations. Disponible au moment de l'inscription de l'enfant au secrétariat.

INSCRIPTIONS ANCIENS ADHÉRENTS :

jusqu'au vendredi 13 Septembre 2024

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS

RÉGULIÈRES : semaine du 16 au 20

septembre (pré-inscription obligatoire avant la première séance aux PORTES OUVERTES du 14 Septembre - 9h / 12h).

Sommaire

La vie associative	p.4
Accueil de loisirs 3/10 ans	p.5
Actions jeunesse	p.6 - 7
Activités enfance / jeunesse	p.8
Activités adultes	p.9 - 13
Coup de projecteur	p.14 - 15
Calendrier	p.16 - 17
Associations accueillies	p.18

Portes ouvertes de la MJC

Samedi 14 septembre 2024
de 9h à 12h

Présentation des activités
Présinscription

La vie associative

LE PROJET ASSOCIATIF DES MJC

Notre philosophie : favoriser l'épanouissement des individus de tout âge par la pratique d'activités culturelles, sportives, de loisirs, d'expression, mais aussi par l'engagement dans des projets collectifs. Nous encourageons la prise de responsabilité et la participation active de nos adhérents dans les MJC, valeurs piliers de nos projets associatifs.

Les MJC sont des associations d'éducation populaire ouvertes à toutes et à tous, sans discrimination. Elles respectent les convictions personnelles, le pluralisme des idées et les principes de laïcité. Les MJC s'impliquent dans les plans éducatifs locaux et contribuent aux actions engagées par la Ville et plusieurs partenaires locaux.

ÉQUIPE PERMANENTE

Fabrice MARCHOIS directeur,

Nathalie SCHMITT secrétaire accueil,

Isabelle MINODIER secrétaire comptable,

Nathalie DEVISE coordinatrice culture et familles,

Morgan BRIAND responsable jeunesse,

Lucie GUIRAUD responsable enfance,

Lucie BONNARD et Sarah VALDES animatrices enfance,

François GALLAND agent entretien et maintenance

LE RÉSEAU DES MJC

Les MJC valentinoises sont adhérentes à l'Union des MJC en Drôme Ardèche, ce qui leur permet de bénéficier du vaste réseau de l'ensemble des MJC. Ce réseau permet de mutualiser des moyens divers et des compétences variées pour des projets collectifs originaux, et contribue particulièrement à la formation des élus bénévoles comme des professionnels.



La MJC a besoin de vous !

L'association fonctionne avec des commissions de réflexion ouvertes à tous les adhérents. **Vous souhaitez donner un coup de main pour une action collective, participer à une commission ponctuellement, proposer une action, les portes sont grandes ouvertes !!** Sans la participation des adhérents à l'animation de la vie de la MJC, elle ne peut pas continuer à fonctionner normalement. N'hésitez pas à proposer vos services selon vos disponibilités.

Contactez le directeur pour de plus amples informations.

Accueil de loisirs 3/10 ans

MERCREDIS ET VACANCES SCOLAIRES

En tant qu'association d'éducation populaire, la MJC Châteauvert place le bien-être et l'épanouissement de l'enfant au centre de ses préoccupations.

L'équipe d'animation propose des activités et une organisation prenant en compte le rythme de chacun.

Elle privilégie le jeu et l'imaginaire pour : favoriser la socialisation de l'enfant et la vie en collectivité, développer progressivement son autonomie, développer l'éveil sportif, artistique et culturel.



Fonctionnement

Accueil des enfants ouvert dès 7h30 et jusqu'à 18h30

Mercredi : inscription à la journée ou demi-journée (avec ou sans repas).

Inscription à renouveler par trimestre (septembre/décembre, janvier/mars, avril/juin).

Vacances scolaires : inscription à la semaine (forfait de 2 jours proposé. Au-delà, forfait semaine appliqué).

Fermeture de l'accueil de loisirs
du 23 au 27 décembre 2024
et du 4 au 17 août 2025.

Mercredi

Selon quotient familial	1/2 journée	Journée
QF < 175 €	5,50 € - avec repas : 9,50 €	10,50 €
176 € < QF < 359 €	6,50 € - avec repas : 10 €	11,50 €
360 € < QF < 564 €	7,50 € - avec repas : 11,50 €	12,50 €
565 € < QF < 700 €	8 € - avec repas : 12 €	13 €
701 € < QF < 900 €	9,00 € - avec repas : 13 €	14 €
901 € < QF < 1 050 €	9,50 € - avec repas : 13,50 €	14,50 €
QF > 1 051 €	10 € - avec repas : 14 €	15 €

Vacances

Selon quotient familial	Forfait 2 jours	Forfait semaine
QF < 175 €	23 €	56 €
176 € < QF < 359 €	25 €	62,50 €
360 € < QF < 564 €	27 €	68 €
565 € < QF < 700 €	28 €	72 €
701 € < QF < 900 €	29 €	75 €
901 € < QF < 1 050 €	31 €	80 €
QF > 1 051 €	33 €	85 €

Actions jeunesse dès 11 ans

Activités permanentes



STUDIO D'ENREGISTREMENT - RAP, CHANT...

Sur rendez-vous, en
après-midi, hors vacances
scolaires

A partir de 15 ans

Initiation, découverte,
a p p r o f o n d i s s e m e n t
des connaissances et
compétences vocales
par des jeux d'écriture,

des apports sur l'utilisation d'un studio, sur la
réalisation d'un clip, le travail sur l'élocution et le
jeu de scène...

Atelier individuel ou groupe restreint.

Au programme : ateliers d'écriture,
enregistrements studio, tournage de clips,
organisation d'une sortie concert sur l'année,
intervenants ponctuels sur des thématiques
(écriture, jeu de scène, diction...).

Cotisation de 40€ + adhésion

LES SAMEDIS DES ADOS

Les samedis de 14h à 18h, sauf événement
exceptionnel

De 11 à 17 ans

Activités gratuites, ou payantes selon le
programme d'activités à la MJC ou au Trait
d'Union. Les jeunes sont conviés à proposer
leurs idées et envies ! Jeux, ateliers artistiques,
Laser Game, cinéma...

Tarif : adhésion à la MJC

ACCUEIL LIBRE AU LOCAL LE TRAIT D'UNION - 147 RUE FAVENTINES

Tous les mercredis de 16h30 à 18h30 et tous
les jeudis de 12h à 17h hors vacances scolaires
(sauf événement exceptionnel)

Pour les 11-25 ans

Lieu d'échanges et de rencontres autour du jeu,
de la musique, de goûters et d'ateliers cuisine,
et accompagnement de projets. Événement
musical et artistique un mercredi par mois..

DISPOSITIF

« PROMENEURS DU NET »

Vous pouvez contacter Morgan l'animateur
jeunesse, de manière privilégiée, via les réseaux
sociaux Instagram et Facebook ! Il répond à vos
questions et dialogue avec vous. Il peut aussi
diffuser les informations concernant le secteur
jeunesse de la MJC.

Facebook : morgan chateauvert

Instagram : Morganchateauvert



VACANCES SCOLAIRES 11-17 ANS

Accueil de 9h à 17h, avec repas sur place sauf
exception.

Programme d'activités et stages variés (culturel,
sportif et de loisirs) sur site, séjours hors MJC
(montagne, mer, hiver, été). Les jeunes peuvent
aussi organiser leurs propres vacances avec
l'animateur jeunesse. Ces vacances peuvent
faire l'objet d'un projet de jeunes (participation
des jeunes aux frais du séjour en réalisant des
actions d'autofinancement).

Actions jeunesse dès 11 ans

ANIMATIONS DE PROXIMITÉ DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES DU QUARTIER

Collège Paul Valéry, lycée Amblard, collège et lycée Camille Vernet, 1 fois par mois sur la pause méridienne et à l'internat 1 soir par mois.

Animations ludiques, artistiques, événementielles et interventions pédagogiques.

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS JEUNES

Pour les 11-25 ans. Sur rendez-vous ou pendant les temps d'accueil libre.

Les jeunes sont invités à venir rencontrer Morgan afin d'être assistés pour la mise en place de projets collectifs et/ou individuels du type mise en place d'un séjour de vacances, organisation d'événements, réalisation d'un projet artistique, ou autre.

Les événements ponctuels et inter-MJC

LES SCÈNES OUVERTES

Nous organisons des scènes ouvertes accueillant toute personne souhaitant s'exprimer sur scène (chant, danse, hip-hop, théâtre, arts du cirque, poésie...).

Le 7 décembre 2024 et le 15 mars 2025

MJC Châteaupert

SOIRÉES MUSICALES

À l'initiative des jeunes, des concerts et soirées peuvent être organisés pour permettre à chacun de monter sur scène et découvrir les joies de l'organisation événementielle.

FESTIVAL HIBOUGE - 4^{ÈME} ÉDITION

Un festival piloté et organisé par les jeunes en collaboration avec l'Union des MJC en Drôme Ardèche et les MJC du territoire.

Musique, humour, village d'animations, scène ouverte...

6 et 7 juin 2025 - Tain l'Hermitage



DES RENCONTRES SPORTIVES INTER-MJC

Les activités enfance jeunesse

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

En collectif avec soutien particulier apporté à chaque enfant. Contrat d'engagement famille / enfant / MJC.

Primaires 6/10 ans : mercredi de 17h à 18h30

Collèges 11/16 ans : mardi de 17h30 à 19h

Tarif : adhésion MJC

BATTERIE

Mardi à partir de 16h et vendredi à partir de 17h

De 7 à 12 ans (7 à 9 places disponibles)

Animateur : Daniele FILOSO

Acquérir de la technique de façon ludique, amener la découverte de pratiques variées, développer ses capacités de concentration, son sens de l'écoute.

Séance hebdomadaire individuelle de 45 mn et 1 séance collective par mois (solfège et rythmique).

Tarifs : QF1 - 330 € - QF2 - 340 €

LA TOUR VERTE - NOUVEAU !

Samedi de 14h30 à 18h (débutants et initiés)

De 11 à 17 ans

Animateur : Victor PORCO

Apprendre le fonctionnement d'un jeu de rôles, y jouer, en créer avec ses décors et ses personnages

Tarifs : QF1 - 20 € - QF2 - 25 €

MINI-GIVRÉS

Mardi de 19h à 20h (11 / 14 ans)

Lundi de 19h à 20h (15 / 17 ans)

Encadrement assuré par l'association

Les Givrés

Improvisation théâtrale. Travail sur l'écoute, la confiance le lâcher prise, les personnages, les émotions

Tarifs : QF1 - 54 € - QF2 - 64 €

MUSIQUE & CO

Mercredi de 14h à 16h

De 11 à 15 ans (8 places disponibles)

Animateur : Morgan BRIAND

Laboratoire sonore au travers duquel on peut s'initier à jouer d'un instrument, chanter, rapper, écouter, découvrir, échanger, écrire des textes, enregistrer, réaliser un clip, se produire sur scène... Programme : Initiation à la pratique du clavier, des percussions, du chant, de la guitare... Enregistrement en studio (musique assistée par ordinateur). Sortie concert possible. Débutants acceptés

Tarifs : QF1 - 40 € - QF2 - 45 €

PIANO

Mardi de 9h à 13h (tous les 15 jours) et 15h30 à 19h

Mercredi de 8h30 à 12h30 et 14h à 19h

Jedi de 9h à 13h et de 15h à 19h30

Vendredi de 14h30 à 19h

Samedi de 9h à 15h (tous les 15 jours)

A partir de 6 ans.

Animatrice : Marie Christine BROT

Cours de piano individuel - Plusieurs formules proposées : 30 mns ou 45 mns toutes les semaines - 30 mns ou 45 mns tous les 15 jours. Présentation du travail lors d'une audition en fin d'année.

Tarifs : 30mn/semaine - 380 €

45mn/semaine - 514 €

30mn/15jrs - 190 €

45mn/15jrs - 257 €

Les activités adultes

Communication

ANGLAIS

Vendredi de 18h30 à 20h

Animateur : Nicolas MARSEILLE

Cette activité s'adresse à un public adulte. Elle a pour but d'apporter un perfectionnement dans la pratique de l'anglais par l'oral, des thématiques de la vie quotidienne et l'étude d'articles de la presse internationale.

Niveau moyen : connaissances grammaticales de base.

Tarifs : QF1 - 110 € - QF2 - 121 €

ANGLAIS CONVERSATION

Jeudi de 18h à 19h30

Animatrice : Marlène DURAND

Conversations inter-actives animées par une enseignante diplômée qui propose des séances collectives autour de la coopération citoyenne. Je suis « un chef d'orchestre » qui vous invite à devenir acteur collectivement de votre apprentissage dans un cadre convivial. Welcome !

Tarifs : QF1 - 110 € - QF2 - 121 €

FRANÇAIS APPRENTISSAGE ET PRATIQUE

Animateurs bénévoles -

coordination : Nathalie DEVISE

Informations aux portes ouvertes de la MJC le 14 septembre de 9h à 12h.

Reprise des séances la semaine du 16 Septembre - (horaires et jours définis selon niveaux)

Accueil de toute personne parlant peu ou pas le français, alphabétisée ou non, de personnes ayant un bon niveau.

Tarifs : QF1 et QF2 - 9 €

ITALIEN DÉBUTANT - NOUVEAU !

Lundi de 18h à 19h30

Animatrice : Anne CATRIENS

Pour découvrir l'italien ou remettre à jour vos connaissances, venez acquérir du vocabulaire et les bases de la grammaire. Outre les supports classiques, nous utiliserons jeux et chansons pour apprendre à communiquer dans une ambiance détendue et ludique.

Tarifs : QF1 - 110 € - QF2 - 121 €

Créativité

ATELIER CRÉATIF

Lundi de 18h à 20h

Animatrice : Nadine PECOT

Selon les saisons, fabrication d'objets ou décoration (macramé, peinture sur verre, porcelaine...)

Tarifs : QF1 - 82 € - QF2 - 92 €

CROCHET TRICOT ET ARTS DU FIL

Lundi de 15h30 à 18h30

Animatrice : Benvinda DAMAS BRANCO

Activité avec aiguilles, fils et laines. Pour débiter ou peaufiner – crochet, tricot, macramé, tissage et plus.

Tarifs : QF1 - 62 € - QF2 - 72 €

CROCHET - TRICOT EN AUTONOMIE

Mardi de 14h30 à 16h30

Ambiance conviviale. Nécessité d'apporter son matériel (laine, aiguilles, crochets, ciseaux, mètre, dé et aiguilles à coudre).

Tarifs : QF1 - 54 € - QF2 - 65 €

DÉCO CADRE

Mardi de 9h30 à 11h30

Venez découvrir l'encadrement et apprendre les techniques de base pour mettre en valeur vos images, photos, cartes postales...

Tarifs : QF1 - 54 € - QF2 - 65 €

Les activités adultes

PATCHWORK

Mardi de 14h à 17h

Animatrice : Annie ROIMARMIER

Apprentissage des différentes techniques du Patchwork à la main. Réalisation de sacs, pochettes, dessus de lit ou de canapés, de petits objets en tissu à offrir. Possibilité d'accueillir quelques débutants.

Tarifs : QF1 - 64 € - QF2 - 74 €

PEINTURE TOUS SUPPORTS

Lundi de 15h45 à 17h45

Animatrice : Nadine PECOT

Différentes techniques de peinture sur tous supports : faux marbre, faux bois, marqueterie et autres – à la portée de toutes et tous !!

Tarifs : QF1 - 81 € - QF2 - 91 €

PEINTURE DESSIN

Jeudi de 15h30 à 17h30

Jeudi de 18h à 20h

Animatrice : Béatrice CHABOT

Un apprentissage technique et artistique, mais aussi un moment d'échange et de détente, de partage créatif où chaque initié pourra choisir sa technique de prédilection et être accompagné individuellement dans son travail artistique. Pour les débutants, les bases du dessin seront proposées au travers de l'apprentissage des différentes techniques sèches et humides du milieu artistique (dessin, encres, pastels, aquarelle, peinture, collages, etc.).

Tarifs : QF1 - 135 € - QF2 - 146 €

PEINTURE SUR SOIE

Lundi de 14h à 17h - Atelier libre

Accompagné par les participants, vous pourrez vous essayer aux techniques de la peinture sur soie

Tarifs : QF1 - 67 € - QF2 - 77 €

Culture et vie quotidienne

CUISINE DU MONDE

Mardi de 9h à 11h30, une fois/mois

Démarrage en octobre 2024

Animatrice : Annabel CHERAITI

Un atelier cuisine ouvert à tous, qui vous fera voyager en fonction des saisons ! Venez partager vos recettes, cuisiner dans une ambiance conviviale et découvrir de nouvelles saveurs ! A chaque atelier, une personne différente propose sa recette, vous venez cuisiner et apprendre avec elle et repartez avec votre préparation à déguster.

Tarifs : 13 € par séance

(inscription obligatoire en amont de la séance)

JARDINS FAMILIAUX

Animatrice : Françoise VALETTE

Une parcelle de 120 à 150 m² est mise à votre disposition sous convention pour cultiver les légumes de la famille. Vous aurez à prendre en charge aussi l'entretien des espaces communs bornant la parcelle affectée.

Attribution de parcelles par année civile. Réunion début décembre 2024.

Tarifs à l'année civile : QF1 et QF2 - 70 €

Les activités adultes

ŒNOLOGIE

Mercredi de 20h à 22h30

Animateur : Philippe GUICHARD

6 séances dans la saison selon programme établi.

Découverte de vins et alliance mets/vins.

Tarifs : QF1 - 145 € - QF2 - 150 €

PREMIERS PAS EN INFORMATIQUE

Lundi de 16h30 à 18h, tous les 15 jours

Animateurs : Christian JULIEN - Jean BROCHIER

Premiers pas et approche des logiciels de base. PC, tablette et smartphone.

Tarifs : QF1 - 37 € - QF2 - 43 €

UNE HEURE UNE ŒUVRE

Un mercredi par mois, de 18h45 à 19h45

Animatrice : Karine BOINOT

Activité abordant différentes thématiques liées à l'art, mais aussi l'archéologie, les civilisations...

Au travers d'une œuvre, d'un objet, d'un personnage, comprendre notre histoire.

Tarifs : QF1 - 58 € - QF2 - 68 €

Danse

DANSE EN LIGNE

Mardi de 18h à 19h (débutants 1^{ère} année)

Jeudi de 20h à 21h (débutants 2^{ème} année)

Animateur : Eric RIVERA TRAVERSIER

Découverte de la LINE DANCE (inspirée du Madison) sur tous les styles de musique (Chacha, Bachata, Funk, Disco, musiques modernes et actuelles, Rock, années 80...) La danse en ligne ne nécessite pas de partenaire. Faites donc les premiers pas, nous vous apprendrons les suivants.

Tarifs : QF1 - 125 € - QF2 - 136 €

Musique

PIANO

Cours de piano individuel

Mardi de 9h à 13h (tous les 15 jours) et 15h30 à 19h

Mercredi de 8h30 à 12h30 et 14h à 19h

Jeudi de 9h à 13h et de 15h à 19h30

Vendredi de 14h30 à 19h

Samedi de 9h à 15h (tous les 15 jours)

Animatrice : Marie Christine BROT

Plusieurs formules proposées :

30 mns ou 45 mns toutes les semaines - 30 mns ou 45 mns tous les 15 jours

Présentation du travail lors d'une audition en fin d'année.

Tarifs : 30mn/semaine - 384 €

45mn/semaine - 516 €

30mn/15jrs - 192 €

45mn/15jrs - 258 €

Les activités adultes

Sport et bien-être

ENTRETIEN PHYSIQUE SENIOR

Lundi de 10h à 11h ou de 11h à 12h

Vendredi de 11h à 12h

Animatrice : Sandrine SAHUC, coach santé

Activité physique douce pour les seniors (+ de 50 ans) composée d'échauffements avec bâtons, ballons, renforcement musculaire du haut, des jambes et des abdominaux. Jeux d'équilibre, souplesse et relaxation. Débutants acceptés. **Certificat médical exigé**

Tarif : QF1 - 118€ - QF2 - 129 €

ESCALADE LOISIRS

Jeu de 19h30 à 21h45

Animateurs : Arthur BOYADJIAN et Benoît NODIN

Initiation et perfectionnement à l'escalade sur structure artificielle – convivialité assurée

Tarif : QF1 - 55€ - QF2 - 65 €

MUNZ FLOOR

Jeu de 12h15 à 13h15

Animatrice : Rebecca DEVILLENEUVE

Glissez dans des mouvements spiralés pour un moment de bonheur et de détente. Profitez des bienfaits de cette méthode multi primée : décongestion de la colonne vertébrale, soulagement des douleurs, amélioration de la souplesse, lâcher-prise, amélioration du bien-être.

Tarif : QF1 - 160 € - QF2 - 170 €

PROMENADE DU MARDI

Départ de la MJC : 13h30

Animateurs : Eliane CHABANAL et Patrick PASQUET

Promenade de proximité tous les 15 jours (semaines paires) – Temps de marche maximum : 2h00 sur terrain plat.

Certificat médical exigé. Participation aux frais de déplacement.

Tarif : QF1 - 29 € - QF2 - 38 €

RANDONNÉE PÉDESTRE JEUDI

Départ de la MJC : 9h30

Animateurs : Stéphane LABED et Jean-Pierre SILVENT

Randonnée tous les 15 jours (programme établi sur l'année) – environ 12 kms avec dénivelé de 200 à 350 m. Convivialité assurée. Participation aux frais de déplacement. **Certificat médical exigé.**

Première promenade le jeudi 19 septembre

Tarif : QF1 : 44 € / QF2 : 55 € (possibilité de participer aux randonnées du dimanche sans supplément)

RANDONNÉE PÉDESTRE DIMANCHE

Animateurs : Cécile PAYEN, Catherine LAMBERT, Michèle GUILLAT et Yves LATTIER

Randonnée à la journée tous les 15 jours – 2 parcours proposés (promenade ou randonnée). Convivialité assurée. Participation aux frais de déplacement. **Certificat médical exigé.**

Tarif : QF1 : 44 € / QF2 : 55 €

Les activités adultes

RENFORCEMENT MUSCULAIRE NOUVEAU!

Mercredi de 18h30 à 19h30

Animatrice : Cécile ASTARJIAN

Cette discipline s'adresse à celles et ceux qui souhaitent gagner en tonicité, adopter une meilleure posture et raffermir certaines zones de leur corps.

Tarif : QF1 - 125 € - QF2 - 136 €

SOPHROGYM SENIORS

Jeudi de 15h à 16h15 (sous réserve d'un nombre suffisant de participants)

Jeudi de 16h30 à 17h45

Animatrice : Gaëlle JULLIEN

La Sophrogym est un programme d'entraînement original et efficace combinant d'une part des séances de gym douce telle que l'activation cardiovasculaire, le renforcement musculaire et des étirements et, d'autre part des séquences et techniques inspirées de la sophrologie telles que la respiration, la relaxation dynamique, la visualisation positive et l'auto-suggestion. Les séances vous permettront d'optimiser votre niveau de forme, de bien-être et de santé par le développement conjoint de ces 2 pratiques..

Tarif : QF1 - 131 € - QF2 - 141 €

SOPHROLOGIE

Jeudi de 18h45 à 20h

Animatrice : Gaëlle JULLIEN

La sophrologie est un temps pour prendre soin de soi, un moment de détente et de lâcher prise pour évacuer tensions et préoccupations. Ainsi, les séances en groupe offrent la possibilité de s'approprier les méthodes simples, constituer sa boîte à outils utiles dans la vie quotidienne pour prendre soin de soi. Grâce à des mouvements corporels doux, des exercices de respiration, de visualisation positive, nous apprenons à vivre plus sereinement.

Tarif : QF1 - 131 € - QF2 - 141 €

TAI CHI CHUAN

Vendredi de 17h à 18h15

Animatrice : Anne GUICHARD

Art martial chinois de santé et de bien-être, le tai chi chuan permet à chacun de vivre pleinement le quotidien grâce à une relaxation engendrée par un enchaînement de mouvements lents et continus, puisés aux sources de l'énergétique chinoise traditionnelle.

Tarif : QF1 - 102 € - QF2 - 111 €

YOGA

Lundi de 14h30 à 15h45 (débutants et confirmés)

Animatrice : Christine MAUCCI

Activité ouverte à tous, confirmés ou débutants. Travail postural en harmonie avec la respiration.

Tarif : QF1 - 125 € - QF2 - 136 €

ZUMBA

Mercredi de 19h45 à 20h45

Animatrice : Cécile ASTARJIAN

La Zumba est une activité physique où on allie la danse et le fun, sur des rythmes latinos, avec un esprit festif. On fait du sport sans s'en rendre compte. L'essentiel est de bouger et de s'amuser dans la bonne humeur.

Certificat médical exigé.

Tarif : QF1 - 125 € - QF2 - 136 €



Coup de projecteur



Formation

FORMATION BAFÀ À LA MJC (PLATEFORME DES MJC AUVERGNE RHÔNE ALPES)

- FORMATION GENERALE B.A.F.A.

du 19 au 26 Octobre 2024

(1/2 pension) - 400€

- FORMATION GENERALE B.A.F.A.

du 19 au 26 Avril 2025 (Internat) - 540€

- APPROFONDISSEMENT B.A.F.A. « Animation Nature » du 21 au 26 Avril 2025 (1/2 pension) - 340€ avec possibilité d'hébergement (+80€)

Renseignements à l'accueil de la MJC
Châteauneuf (16 ans minimum)

Vie de quartier

ATELIERS CONSOM'ACTEURS

Trois ateliers sur inscription pour apprendre à consommer autrement !

Tarif : 10 € /atelier

Renseignements et inscription auprès de
Nathalie DEVISE

Samedi 7 décembre 2024, de 10h à

12h : Confectionner ses propres produits ménagers

Samedi 8 février 2025, de 10h à 12h :

Faire ses propres produits cosmétiques

Samedi 17 mai 2025, de 10h à 12h :

Cuisiner ses restes



SPECTACLE
« CHAMBRE »
Samedi 28
septembre -
19h30

BIBLIOTHÈQUE DE QUARTIER

Mardi 14h - 16h

Jeudi 16h - 18h

BOURSE AUX VÊTEMENTS ENFANTS ET ADOLESCENTS

Dépôt : vend. 20 sept. 2024 de 8h30 à 14h

Vente : vend. 20 sept. 2024 de 16h30 à 19h et
sam. 21 sept. 2024 de 9h à 12h30

Retrait des invendus : sam. 21 sept. 2024 de
16h30 à 18h30

BOURSE À LA VAISSELLE

Dépôt : vend. 29 nov. 2024 de 8h30 à 15h

Vente : vend. 29 nov. 2024 de 16h30 à 19h et
sam. 30 nov. 2024 de 9h à 12h30

Retrait des invendus : sam. 30 nov. 2024 de
17h à 18h

COMPOSTEURS URBAINS

La MJC prend en charge l'animation et la coordination des composteurs urbains installés dans le square des Buissonnets.

Les personnes intéressées pour participer à cette action (réfèrent, utilisateur) doivent impérativement se signaler auprès de la MJC.

VIDE GRENIER

Place des Buissonnets et rue Camille Desmoulins
- samedi 14 juin 2025, de 9h à 13h

Installation des exposants de 7h30 à 9h

Inscription obligatoire : 4€



ÉCRIVAIN PUBLIC - ÉCRIT ET NUMÉRIQUE

Action ouverte à tous !

Rédaction de courriers administratifs et de réponses à des administrations, constitution de dossiers visant à l'accès aux droits (retraite, bourses, CAF, déclaration de revenus...). Consultation numérique de vos droits et de vos démarches.

Principes de fonctionnement : vous éprouvez des difficultés pour comprendre un dossier ou un courrier, vous avez besoin d'une aide pour rédiger un courrier administratif (hors instances juridiques faisant référence au Code du Travail, Code Pénal...), vous souhaitez remplir un dossier visant à l'accès aux droits (vous devez faire auparavant la démarche auprès des services compétents pour obtenir le dossier souhaité),

VOUS POUVEZ FAIRE APPEL à LA MJC POUR VOUS AIDER !

Aucune participation financière ne vous sera demandée (hormis les photocopies réalisées).

Organisation : Vous prenez contact avec le secrétariat de la MJC (04 75 81 26 20) et présentez votre demande. Ce dernier aura en charge de rapprocher votre demande des compétences des personnes ressources bénévoles ou salariées de la structure, de caler un rendez-vous en fonction des disponibilités de chacun.

Familles

ATELIER DU MERCREDI - FAMILLES

1^{er} mercredi de chaque mois, de 14h à 16h

Un atelier ouvert à tous avec ou sans enfants. Cuisine, bricolage, éco/conso, bien-être : la programmation évolue selon vos envies.

Tarif : adhésion MJC

SOIREE JEUX EN FAMILLE

A partir de 20h

Soirées gratuites ouvertes à tous (adhérents et non adhérents, adultes et enfants)

Vendredi 6 décembre 2024 - vendredi 10

janvier 2025 - vendredi 14 mars 2025 -

vendredi 16 mai 2025

Coup de projecteur

LA RÉCRÉ DES FAMILLES

Un samedi par trimestre, de 10h à 17h

Des journées parents/enfants sur mesure ! Des ateliers pour les adultes et d'autres pour les enfants, des repas partagés en famille, des découvertes et surtout de la bonne humeur ! Venez satisfaire votre curiosité, prendre un temps pour vous, voir vos enfants s'exprimer et s'amuser lors de 3 journées à partager en famille. La Récré du goût – samedi 28 septembre 2024
La Récré culturelle – samedi 5 avril 2025
La Récré nature – samedi 24 mai 2025

Plus d'informations auprès de Nathalie

DEVISE : 04 75 81 26 20

culture@mjc-chateauvert.fr



CAFÉ DES FAMILLES

Le café des familles ouvre ses portes à nouveau un dimanche par mois à partir du 13 octobre 2024, en journée au premier étage de la MJC Châteauvert.

Le café des familles c'est quoi ? Un lieu de rencontre pour tous, adapté aux 0-6 ans et à leur famille, un lieu d'échange et de découverte autour de la parentalité, un lieu ressource des différentes propositions faites aux familles sur le bassin valentinois.

Adhésion annuelle : 5 euros/famille

Dates d'ouverture : 13 octobre, 17 novembre, 12 janvier, 9 février, 16 mars, 13 avril, 18 mai, 15 juin et 6 juillet (pique-nique).

Infos, contact et programme sur Facebook, Instagram ou par mail :

cafedesfamilles26@gmail.com

VACANCES EN FAMILLE

Week-end neige du 24 au 26 janvier 2025

Week-end au lac du 20 au 22 juin 2025

Sur inscription – 30€ / adulte et 25€ / enfant

Calendrier 2024-2025

Septembre

Samedi 7 - Forum des associations
de 10h à 18h

Samedi 14 - Portes ouvertes MJC
de 9h à 12h

**Vendredi 20 et samedi 21 - Bourse
aux vêtements enfants/adolescents**

Samedi 28 - La récré du goût
de 10h à 17h

**Samedi 28 - Spectacle de
marionnettes « Chambre »**
19h30

Octobre

Mercredi 16 - Conférence santé
« Réflexologie plantaire »
19h30

Jeudi 17 - Café lecture
18h

**Du 19 au 26 - Formation générale
B.A.F.A (animateurs) en ½ pension**
8 jours continus

Novembre

**Samedi 16 - Action enfance
famille, réseau des MJC 26/07**
14h au CPNG Châteaouvert

Samedi 23 - Scène ouverte
19h

**Vendredi 29 et samedi 30 - Bourse
à la vaisselle et au linge de maison**

Décembre

Mercredi 4 - Conférence santé
« Les fleurs de Bach »
19h30

Jeudi 5 - Café lecture
18h

Vendredi 6 - Soirée jeux
20h

Samedi 7 - Atelier Consom'acteur
Confectionner ses propres produits
ménagers, de 10h à 12h

Samedi 7 - Scènes ouvertes
19h

Jeudi 12 - Conférence sur les océans
par François SARANO, à 19h

Dimanche 15 - Pimpe tes fêtes !
toute la journée

Fermeture de la MJC
du 23 au 27 décembre !

Janvier

Vendredi 10 - Soirée jeux
20h

**Du 24 au 26 - Week-end familles à
la neige**

Février

Jeudi 6 - Café lecture
18h

Samedi 8 - Atelier Consom'acteur
Fabriquer ses propres cosmétiques, de 10h
à 12h

Calendrier 2024-2025

Mars

Vendredi 14 - Soirée jeux
20h

Samedi 15 - Scènes ouvertes
19h

Vendredi 21 et samedi 22 -
Affaire Za Faire

Avril

Samedi 5 - La récré culturelle
de 10h à 17h

Jeudi 10 - Café lecture
18h

Samedi 12 - Chasse aux œufs
de 14h à 17h, Parc Châteauvert

Du 12 au 13 - Festival « Valence
joue aussi la nuit »
de 17h à 7h - Halle des Sports Chaban
Delmas

Du 19 au 26 - Formation générale
BAFA (animateurs) en internat
8 jours continus

Du 21 au 26 - Formation
approfondissement BAFA
« Animation Nature » (animateurs)
6 jours continus, possibilité d'hébergement

Mai

Vendredi 16 - Soirée jeux
20h

Samedi 17 - Atelier Consom'acteur
Cuisiner les restes, de 10h à 12h

Samedi 24 - La récré nature
de 10h à 17h

Dimanche 25 - Fête des canaux
Parc Châteauvert

Juin

Mardi 3 - Assemblée Générale MJC
18h30

Du 6 au 7 - Festival Hibouge
Tain l'Hermitage

Du 13 au 14 - Exposition
« La MJC a du talent »

Samedi 14 - Vide grenier
de 9h à 13h

Samedi 14 - Fête de quartier
de 14h à 23h, Square des Buissonnets

Du 20 au 22 - Week-end familles
au lac

Dimanche 29 - Sortie à la mer
journée

Juillet

Du 7 au 25 - Camps 8/12 ans
Alboussière



Fermeture de la MJC
du 4 au 17 août !

Associations accueillies

A.D.A.P.E.I.

Samedi de 10h à 11h30

Activité arts plastiques, dessin, peinture, modelage pour handicapés.

Renseignements au 04 75 82 13 82

ACTIV' SENIOR

Tous les vendredis de 14h à 17h30
(hors vacances scolaires)

Association d'animation des personnes âgées
- Club d'animation (jeux de cartes, jeux de société).

Renseignements : 04 81 16 06 60

courriel : contact@activsenior.com

Accueil ouvert du lundi au jeudi de 9h à 11h30
et de 14h à 16h30

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Objectif : permettre à chaque personne motivée de découvrir comment se rendre la vie plus belle, dans ses relations à soi-même et aux autres, avec la CNV.

Nous proposons chaque année des ateliers de découverte.

Renseignements : 06 30 41 44 76

courriel :

cnvdromeardechecentre@gmail.com

INFORMATION SANTÉ

Objectifs : permettre à chacun d'agir sur toutes les composantes de la santé, faire connaître les médecines complémentaires et alternatives, connaître, défendre et faire évoluer le Droit à la santé. Organisation de conférences santé, prêt de livres, lieu d'accueil, de rencontre et d'échanges.

Permanence le 1^{er} mardi du mois de 14h à 18h

G3L

2^{ème} et 3^{ème} vendredi du mois à partir de 20h

Les logiciels libres et Gnu/Linux vous sont gratuitement expliqués, installés et configurés par l'association G3L.

Site : www.g3l.org

Adhésion facultative : 20 € / an

GRAINE DE COCAGNE

Dépôt des paniers : mardi et jeudi

Jardin biologique d'insertion dans la Plaine de Valence - Dépôt de paniers solidaires de légumes de saison.

Renseignements au 04 75 25 60 08

site : gdc.grouapel.org

LES GIVRÉS

Lundi (débutants) de 20h45 à 22h45

Mardi (avancés) de 20h15 à 22h45

Groupe d'Improvisation de Valence et de la Région Extrêmement Survolté.

Courriel : contact@givres.fr -

site : www.givres.fr - 06 04 07 83 61

