

SAISON
2019 / 2020

MJC CENTRE SOCIO-CULTUREL

SAINT-MICHEL



MJC CENTRE SOCIO-CULTUREL

Les bénévoles et les professionnels de l'association proposent aux habitants de la commune et des communes limitrophes :

- Des **services** pour répondre aux besoins des familles,
- Des **activités** culturelles et de loisirs pour un épanouissement individuel,
- Des **projets** collectifs pour mieux vivre ensemble,
- Une participation **citoyenne**.

LE NOUVEAU PROJET SOCIAL : "VERS UN VIRAGE OPPORTUN"

C'est une feuille de route qui guide les actions de la MJC Centre Social pour les quatre prochaines années. Il ne peut vivre sans votre participation et votre engagement, il sera le reflet de vos envies sur le territoire. Il favorise une dynamique de développement, de changement, de transformation et de progrès. Il permet de lancer une démarche de réflexion et d'actions ayant pour but de mobiliser et de faire participer les habitants de notre commune.

VERS DE NOUVEAUX HORIZONS

Répondre aux besoins des familles, des seniors, faire ensemble et coopérer, permettre l'émergence de projets collectifs, être le vecteur d'actions transgénérationnelles, être solidaires, prendre une part d'action face aux enjeux environnementaux, autant de fenêtres que chacun pourra ouvrir...



L'ÉQUIPE

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION, INSTANCE DIRIGEANTE EST COMPOSÉ :

Des membres élus

BELY Delphine
BERTEAU Nélia
CHAVAGNE Michel
FRANÇOIS Maryline
LAFARGE Véronique

MAGNANT Bernard
OUSTLANT Sylvie
PETRAU Christine
PREBOT Geneviève
RODIER Françoise

Des membres de droits

Madame le Maire de Saint Michel : Fabienne GODICHAUD

ou son représentant : Stéphane CHAPEAU

Un représentant de la FRMJC : Philippe DOYEN

Un représentant de la Fédération départementale des Centres Sociaux : Georges BRAY

Des membres associés

L'association Les Isgles

L'association des parents d'élèves
(école élémentaire)

Des membres invités

Un représentant de la Mairie

de Saint Michel : Pierrette GLANGETAS

**Une équipe de responsables d'activités, de salariés, de bénévoles
contribue à la mise en oeuvre du projet associatif**

Direction : Elise GUINET

Secrétariat / Comptabilité : Isabelle CLAUD / Sophie WANDERSCHIED

Secteur Famille : Bastien LERAY

Secteur Enfance-petite Enfance : Amandine DAVIAUX / Martine BELLET / Améline GIRY

Relais Assistant(e)s Maternel(le)s : Emmanuelle JUTARD

L'ADHÉSION

L'adhésion est un acte symbolique fort. Être adhérent c'est partager les valeurs de l'association, participer à son fonctionnement et soutenir son développement.

Valable du 1er juillet 2019 au 30 juin 2020, l'adhésion donne accès à l'ensemble des activités proposées par l'association.

L'adhésion, obligatoire, permet de voter à l'Assemblée Générale annuelle et de faire acte de candidature au Conseil d'Administration. Elle permet aussi d'être couvert par l'assurance responsabilité civile de l'association.

TARIFS	INDIVIDUEL	FAMILIAL
Taux plein (+ 25 ans)	10,00 €	20,00 €
Taux réduit (- 25 ans, RSA, pôle emploi)	5,00 €	10,00 €

Paiement des activités: nous pouvons échelonner le dépôt de vos chèques (le dernier sera obligatoirement déposé avant la fin de l'année 2019) sauf mentions particulières.

Pour l'inscription à 2 activités : -20% sur l'activité la moins chère.

SOMMAIRE

Activités de loisirs enfants	6, 7
Ateliers chorégraphiques classic et Jazz enfants, Cirque	
Activités de loisirs adultes	8, 9, 10
Danses R & B, Gymnastique, Randonnée, Sophrologie, Yoga	
Relais assistant(e)s maternel(le)s	11
Enfance, CLAS	12
Famille	13, 14, 15
Espace Public Numérique, Conversation anglaise ..	16
Ecriture et Jeux de mots, Main2Laine	17
Partenaires	18
Associations locales	19

ACTIVITÉS DE LOISIRS ENFANTS

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE CLASSIC



Pratique de suite de mouvements, de positions permettant d'améliorer la souplesse et de connaître les bases des pas dansés.

SALLE POLYVALENTE

Mercredi de 15h à 16h (4 à 11 ans)

Tarif : 105€ + adhésion

Intervenante : Flora CISNEROS

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE JAZZ ENFANTS



Développement des capacités corporelles et expressives en privilégiant le plaisir de bouger ensemble et en rythme.

SALLE POLYVALENTE

Mercredi de 16h à 17h (6-11 ans)

Tarif : 105 € + adhésion

Intervenante : Flora CISNEROS

ACTIVITÉS DE LOISIRS ENFANTS

ATELIER CIRQUE

Découverte ludique des différentes disciplines des arts du cirque, pour stimuler les qualités physiques et artistiques de chaque enfant

SALLE POLYVALENTE

Mercredi de 9h30 à 10h30 (7 à 10 ans)

Mercredi de 10h30 à 11h30 (4 à 6 ans)

Tarif : 105 € + adhésion

Intervenant : David MAPPA



ACTIVITÉS DE LOISIRS ADULTES

DANSES "RENAISSANCE" ET "BAROQUE"

Découverte et initiation aux danses collectives, pour découvrir la richesse culturelle de nos régions, de certains pays (Irlande notamment) et d'époques diverses dans la joie et la bonne humeur.

Tous les trimestres un bal traditionnel ouvert à tous est organisé.



SALLE POLYVALENTE

Mercredi de 20h à 21h30

Tarif : 111 € + adhésion

Intervenant : Denis DARPEIX

GYMNASTIQUE

Eprouver du plaisir pour maintenir la forme à tous les âges, exercices adaptés (étirements, steps...).

SALLE POLYVALENTE

Lundi et jeudi de 18h30 à 19h45

Tarif : 116 € + adhésion

Intervenant : Eric GRAULOUT



ACTIVITÉS DE LOISIRS ADULTES

RANDONNÉE PÉDESTRE

Une sortie mensuelle avec un groupe sympathique de marcheurs. Randonnée d'une douzaine de kilomètres dans un rayon de 20 km autour de Saint Michel.

Tous les 2 ans une sortie plus lointaine est organisée.

PARKING GYMNASE COLLÈGE

Départ à 8h30

Tarif : adhésion

Intervenante : Brigitte EYSSARTIER



SOPHROLOGIE

"S'entraîner à se relaxer physiquement et mentalement pour se ressourcer et développer le positif en soi."

Un enregistrement sera fourni pour que chacun s'entraîne chez soi, en dehors des sessions hebdomadaires.

SALLE ANCIENNE MAIRIE

Jeudi de 18h30 à 19h30

20 séances/an (Toutes les 2 semaines)

Tarif : 156 € + adhésion

Intervenant : Julien PERCHINIAK



Deux séances de découverte gratuites

ACTIVITÉS DE LOISIRS ADULTES

HATHA YOGA

*Enchaînements de postures très simples ou plus compliquées.
On y associe le contrôle du souffle et la concentration.*



LOGIS DE CHANTOISEAU

Séance au choix

Lundi de 16h30 à 17h50

ou

Lundi de 18h à 19h20

Tarif : 170 € + adhésion

Intervenant : Guillaume DAUGAS

YOGA MÉDITATION

*Il existe plusieurs façons de méditer,
certaines postures s'y prêtent plus que d'autres.*



LOGIS DE CHANTOISEAU

Jeudi de 18h00 à 19h30

Tarif : 170 € + adhésion

Intervenant : Guillaume DAUGAS

PRIX SPECIAL : 290 € POUR LES 2 COURS

RELAIS ASSISTANT(E)S MATERNEL(LE)S

LES P'TITS MOUSSES
23 rue J. Chaumette (mairie)
05 45 21 68 67
ram.stmichel@gmail.com
Emmanuelle JUTARD



Le Relais Assistant(e)s Maternel(le)s "les p'tits mousses" est un lieu de rencontres, d'échanges et d'informations au service des parents, des assistant(e)s et des candidat(e)s à l'agrément.

Les parents ou futurs parents peuvent y recevoir une information personnalisée sur les différents modes d'accueil. Le Relais propose la liste des assistant(e)s maternel(le)s et leurs disponibilités.

Il informe et accompagne les parents dans leurs différentes démarches liées au rôle d'employeur.

Il s'agit d'un lieu ressource pour les assistant(e)s maternel(le)s qui peuvent y trouver une écoute, une information actualisée sur leur statut et des ateliers hebdomadaires à partager avec les enfants.

**PERMANENCES
ET ACCUEIL SUR RDV**

**Mardi de 16h à 19h
Mercredi de 14h à 18h
Jeudi de 14h à 17h**

**ATELIERS D'EVEIL
sur inscription auprès de l'animatrice**

**Mardi matin de 9h30 à 11h30
Jeudi matin de 9h30 à 11h30**

ENFANCE

Rue J. Chaumette
05 45 25 38 32

Amandine DAVIAUX
Martine BELLET
Améline GIRY



ACCUEIL DE LOISIRS

En référence à un projet pédagogique, des animations originales et adaptées à l'âge des enfants sont proposées par l'équipe d'animation : activités manuelles, sportives, grands et petits jeux, sorties...

Ouvert aux enfants scolarisés de 2 ans et demi à 12 ans

- **Vacances scolaires de 7h30 à 18h30**
- **Mercredis de 7h30 à 18h30**

Tarif : suivant le quotient familial, le lieu d'habitation et/ou le lieu de scolarisation.

CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

Pour accompagner les enfants dans leur réussite scolaire, en les valorisant, les encourageant, les soutenant dans leurs apprentissages grâce à l'engagement de bénévoles.

SALLE DE L'ANCIENNE MAIRIE

Les Mardis et Jeudis de 16h30 à 18h00

Tarif : adhésion

FAMILLE

Rue de l'égalité
06 45 91 38 34
06 95 17 63 22

**Animateur Adultes Familles
Bastien LERAY**

ACTION SOCIALE



ÉPICERIE SOCIALE

Pour les personnes munies d'une carte délivrée par l'assistante sociale.

Un accueil chaleureux et un coup de pouce solidaire.

Le vendredi de 13h45 à 17h (toute l'année)

ATELIER CUISINE ET DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES



Venez échanger vos recettes et élaborer de bons petits plats équilibrés. Ce sera l'occasion de découvrir différentes saveurs du monde au cours d'un repas partagé.

En plus, vous aurez l'occasion de vous initier à des pratiques sportives variées.

Un lundi par mois de 9h à 14h

FAMILLE

ATELIER BIEN-ÊTRE

Pour se détendre, prendre du temps pour soi, découvrir des outils pouvant faciliter les démarches (socio-esthétique, sophrologie, réflexologie).

Les ateliers sont ponctués de séances d'expression artistique.

Une séance par semaine pendant un trimestre.



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Sur demande, l'animateur vous recevra pour vous accompagner et vous orienter dans vos différentes démarches (recherche d'emploi, de formation, rédaction de dossiers administratifs...)

VACANCES OUVERTES

A partir du 1er février 2020, l'animateur aide les familles à organiser leurs premiers départs en vacances.

(Partenariat ANCV)



VIE LOCALE ET LIEN SOCIAL

SORTIES FAMILIALES

L'occasion de se détendre en famille, de partager des moments privilégiés avec les enfants et de faire de nouvelles connaissances.

Une sortie par mois.



FAMILLE



DÉCO-RÉCUP

ESPACE FAMILLE

Une deuxième vie pour les objets :

La Décoration...

Les mardis de 14h00 à 16h30



SOIRÉES THÉMATIQUES

KARAOKÉ

ESPACE FAMILLE

JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez découvrir les chansons d'hier et d'aujourd'hui ou interpréter vos chansons préférées seul ou en groupe.

2^{ème} vendredi du mois de 20h à 22h



Pour entretenir son activité cérébrale, de manière ludique. Pyramide, Scrabble, jeux de cartes... Détente assurée !

4^{ème} vendredi du mois de 20h à 22h



YOGA SÉNIORS

Pour se détendre, évacuer les tensions, pour mieux prendre conscience de son corps, de sa respiration

LOGIS DE CHANTOISEAU

Lundi de 15h30 à 16h30

Tarif : 5€ la séance + adhésion

Intervenant: Guillaume DAUGAS



ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

ESPACE JEUNES

07 68 96 87 17

Antoine ALLIX



UN LIEU D'ACCÈS AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES POUR :

- *S'initier à l'informatique*
- *Débuter avec la bureautique et internet*
- *Consulter le Web, les mails et/ou "t'chatter"*
- *Se perfectionner.*

Des ordinateurs sont mis à la disposition pour tous les publics, débutants comme chevronnés.

TARIF : ADHÉSION

ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE



Un groupe se retrouve le mardi (1 mardi sur 2) pour échanger dans la langue de Shakespeare (places limitées).

TARIF : ADHÉSION

ÉCRITURE ET JEUX DE MOTS

" Pas besoin d'être écrivain, il suffit d'aimer les mots et d'avoir envie de passer un moment convivial. Cet atelier se veut un lieu d'échange et de création en toute simplicité "



LOGIS DE CHANTOISEAU

2ème Mardi du mois de 15h30 à 18h00

Tarif : adhésion

Intervenant : Alain CHADELAUD



MAIN2LAINE

*Du coeur, du temps et de la générosité.
Venez confectionner couvertures, écharpes, bonnets
pour les personnes qui en ont besoin.*

ESPACE FAMILLE

Les Jeudis de 14h00 à 16h30

Tarif: adhésion

Intervenante : Camille RENAUT

ANIMATION DE TERRITOIRE

Le Centre Social vous retrouve tous les 15 jours, les vendredis, dès septembre devant les écoles de Saint Michel ou au marché 1 mercredi par mois.

Vous pouvez nous contacter pour des animations costumées de type Baroque ou Vénitien.

Ou des événementiels : Fête de la Musique, Carnaval, Bal Trad, Après-midis Jeux ... Et tous autres événements selon les projets des habitants.

BÉNÉVOLAT

Vous avez envie de vous investir dans notre association, vous voulez organiser un projet ouvert à tous les habitants, venez en parler.

Le premier Lundi du mois entre 17h00 et 18h30 à l'Espace Famille.

PARTENAIRES

La MJC Centre Social développe le partenariat local et soutient les associations locales :

- Prêt gratuit du matériel de sonorisation,
- Travaux de secrétariat (mise en forme de documents, photocopies...)
- Tirage d'affiches et de tracts...

L'association étudie toute les demandes et essaie dans la limite de ses moyens et en cohérence avec son projet d'apporter son soutien.

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER !

L'association remercie vivement ses partenaires :

- La commune de Saint Michel
- La Caisse d'Allocations Familiales de la Charente
- Le Conseil Régional
- Le Conseil Départemental de la Charente et le Grand-Angoulême
- La D.D Cohésion Sociale et Protection des Populations
- L'association OMEGA
- Le CIDFF (Centre d'Information des Droits des Femmes et de la Famille)
- Le CCAS de FLéac

Les associations, les écoles, le collège de Saint Michel, le Crédit Mutuel et tous les partenaires non cités.

La MJC CS est adhérente aux réseaux :

- La Fédération Régionale des Maisons des Jeunes et de la Culture
- La Fédération des Centres Sociaux de Charente
- L'Union Départementale des MJC

ASSOCIATIONS LOCALES

- Amicale Cycliste - M. Morange - 06 74 20 47 73 - freddo16@free.fr
Art et Peinture - Mme Desport - 06 09 15 09 34 - yves.desport@wanadoo.fr
APEM (parents d'élèves) - M. Plaud - 06 72 40 04 52 - plaud.alexis@neuf.fr
Association Commerçants - M. Idier - 06 74 16 00 54 -
Les Isgles - M. Couturier - 05 45 91 50 05 - les-isgles@orange.fr
Bien vivre à l'EHPAD - Mme Dufort - 05 45 90 60 96 - 06 10 33 96 33 - gdufort@sfr.fr
Bel Automne - Mme Vicard - 06 24 25 06 62
Comité des Fêtes - M. Couturier N - 06 87 48 24 42 - comitedesfetessaintmichel@gmail.com
Comité de Jumelage - Mme Galonnier - 06 85 85 81 95 - beatrice.galonnier@gmail.com
Don du Sang - Mme Chotard - jacques.christine.chotard@wanadoo.fr
FNACA - M. Devaux - jjclaud.deviaux@numericable.fr
FNCR - M. Prioux -
Football - M. Moreau - 05 45 64 13 85 - 06 52 59 61 16 - bruno.moreau16@free.fr
Foulées Saint Michel - M. Noël - 05 45 91 40 35 - 06 74 54 03 33 - jean-louis.noel@wanadoo.fr
Gymnastique des Aînés - Mme Soudanas - 05 45 91 60 86 - marie.soudanas@orange.fr
Karaté - M. Ratat - 06 35 79 58 75 - laurent.ratat@gmail.com
Locataires Cité Poètes - Mme Dubois - 05 45 25 98 06 - lucette.dubois@gmail.com
APE Collège (parents d'élèves) - Mme Labaye - 06 20 47 51 79 - fouzialabaye@free.fr
Pétanque - Mme Otto - 06 60 25 46 31 - otto.patrick@wanadoo.fr
Tennis - M. Duvanaud - 05 45 25 06 31 - claudeduvanaud@orange.fr
Volley ball - M. Dore - 06 32 66 34 94 - volleyballstmichel@wanadoo.fr
Saint Michel Environnement - M. Saint-Jean - 05 45 91 63 22 - sme16@laposte.net
Amicale d'Entraygues - Mme Peligri - 06 19 79 82 03 - amicaledentraygues@outlook.fr
Les Cagouillards Heureux - M. Bonnenfant - 06 61 92 97 38 - jl.bonnenfant@orange.fr
Chorale d'Entraygues - Mme Ruffel - 05 45 94 29 19 - jacqueline.ruffel@numericable.fr
Lolly Pop Country - Mme Bailly - 06 65 29 91 46 - magalibailly@hotmail.com
Bécanes Légendes - M. Rochefort - 06 47 55 80 45 - f.rochefort16@gmail.com
Rythm & Gym - Mme Person - 05 45 68 25 53 - 07 83 48 62 11 - person.carole@free.fr
Zumba - Mme Rabeau - 06 84 65 03 74 - rabeausophie16@gmail.com
Gandal - Mme Dauphin - - dauphin-sonia@hotmail.fr
Rondisport - Mme Duvernet - 06 89 60 01 23 - rondisport16.champniers@gmail.com

MJC CENTRE SOCIO-CULTUREL

16 place du 19 mars 1962

Logis de Chantoiseau

16470 Saint Michel

Tél : 05 45 91 72 49

Mail : csmjcs.saintmichel@free.fr

Site internet : mjcsaintmichel.centres-sociaux.fr

