



**SAISON
2024/2025**



**MJC
JULES
BERRY**



SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024

**FORUM DES
ASSOCIATIONS**

9H30 / 13H

**SALLE OMNISPORT
DE MOUTHIERS**



PAGE FACEBOOK



POUR CONTACTER LA MJC JULES BERRY

Accueil assuré par Sophie
les lundis et jeudis
de septembre à décembre 2024
de 9h à 12h et de 14h à 18h
et de janvier à août 2025
les lundis de 9h à 12h et 14h à 17h
et les jeudis de 9h à 12h et de 14h à 18h

05 45 21 48 76

3 place Simon Dugaleix
16440 MOUTHIER-SUR-BOËME

Courriel
mjc-jules-berry@orange.fr

***ADHÉSIONS MJC**
Jeune (-18ans) : 8€
Adulte : 10€
Adhésion familiale : 20€

Toutes nos activités peuvent être testées
sur 1 ou 2 séances suivant les animateurs.

**Liberté, égalité, fraternité,
Partage, Ouverture d'esprit, Faire
ensemble en toute Sérénité et
dans le Respect de chacun.**

AMBITIONS DE LA MJC

**Accompagner l'investissement de toutes et
tous à travers la transmission et l'échange
de connaissances et compétences**

**Fédérer à travers
ses actions
festives et
motivantes**

**Être un fer de lance pour
proposer des activités
artistiques culturelles et
sportives accessibles à
tous**

**Faire de
l'éducation
populaire la base
de toutes nos
actions**

**Encourager l'éducation à
la citoyenneté, l'écoute
de l'autre avec tolérance
et entraide**

PROJET ASSOCIATIF

Activités sportives Enfants

GRS

Responsable activité : Aurore Chatenet
Contact : Justine Faye (06 29 43 58 29)
grs.mouthiers16@gmail.com
www.grsmouthiers.sport.blog



Pratique de loisirs ou de compétition basée sur l'utilisation d'engins légers (corde, cerceau, ballon, massue, ruban). Engins utilisés en liaison avec le rythme, la musique, l'espace, les échanges d'engins et la recherche chorégraphique dans les enchaînements individuels et en équipe. Travail corporel basé sur les disciplines de la danse et de la gymnastique.

Tous niveaux • 5/6 ans mardi 17h15-18h • 7/8 ans mercredi 13h45-15h15 • 9/10 ans mardi 18h-19h et mercredi 16h30-18h ou vendredi 17h-18h15 • 11/14 ans mardi 18h-19h mercredi 15h30-17h15 • 15 ans et plus, mercredi 18h-20h et vendredi 18h15-20h15 • Jours et horaires susceptibles d'être aménagés à la rentrée selon le nombre d'inscrits •

Salle Omnisport ou salle Gilles Ploquin

Tarifs : 1 séance 145€ pour l'année + adhésion MJC*

2 séances 170€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : contacter la MJC ou par mail la section GRS

ATHLÉTISME

Betty Breaud-Matrat (06 10 53 50 90)



**Enfants de 4 à 11 ans, le lundi de 18h15 à 19h30
Stade de foot et salle Gilles Ploquin**

Apprentissage de tous les agrès et de toutes les disciplines, tout en étant ludique pour les enfants.

Tarif : 52€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le lundi 7 octobre

JE(UX) GRANDIS

Elisabeth Lebecque (06 10 45 11 11)

Développement de la motricité de votre enfant et éveil à la sensibilité artistique, rythmique et musicale.

Enfants de 3/4 ans (PS/MS), encadrés par plusieurs animateurs spécialisés • 3 ans et 4 ans jeudi 17h15-18h

• Tarif 103€/an + adh. à la MJC* • Reprise le 19/09/24

STRONG BY ZUMBA

Sophie Rabeau (06 84 65 03 74)

Adultes à partir de 16 ans, le mercredi de 19h30 à 20h30, salle Gilles Ploquin

Cours alliant cardio training, entraînement physique et renforcement musculaire pour permettre de devenir plus fort et plus endurant sur le long terme.

Tarif : 190€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le mercredi 11 septembre

DANSE CRÉATION

Valérie Chauvet (06 98 11 02 30)

Adultes à partir de 16 ans Le vendredi de 19h30 à 21h, salle de danse de la MJC

La danse création fusionne des techniques contemporaines avec le Rythmic Movement training pour rendre la danse accessible à tous. Cette fusion aide à surmonter des défis sensoriels, émotionnels, corrige les postures et libère les tensions musculosquelettiques. Les participants auront ainsi l'opportunité d'exprimer librement leurs émotions, de développer une meilleure conscience de leur corps et d'accroître une gestuelle juste et libérée. Cet atelier de danse est basé sur l'écoute et la création.

Activité possible moyennant un minimum de 9 personnes.

Tarif 227€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le vendredi 20 septembre

Activités sportives Adultes

CULTURE PHYSIQUE

Martine Boutin (06 86 02 53 32)

Adultes tous niveaux, le mardi et le vendredi de 18h à 19h30 et le jeudi de 10h à 11h30, salle de danse de la MJC. Renforcement musculaire (bras, jambes, abdominaux, fessiers, dos, cervicales), étirements et assouplissements.

Tarif 62€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le mardi 10 septembre

CIRCUIT TRAINING

Sophie Rabeau (06 84 65 03 74)

Adultes à partir de 16 ans

Le mercredi de 18h30 à 19h30

Salle Gilles Ploquin

Renforcement musculaire avec ou sans matériel, encadré par un coach diplômé sport santé, accessible à tous.

Tarif : 190€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le mercredi 11 septembre



JEUX TRADITIONNELS ET SPORTIFS

Christine Coursières (05 45 21 48 76)

Adultes, le mardi de 19h15 à 20h45

Salle Gilles Ploquin ou extérieur

Envie d'une activité sportive et ludique ? Venez découvrir des jeux traditionnels et sportifs (voleur de pierres, 6 quilles, balle grenobloise...), pour jouer, rire, élaborer des stratégies et entretenir son corps.

Sous réserve de 10 adultes.

Tarif 62€ pour l'année + adhésion MJC*

Début de l'activité : le mardi 10 septembre

Activités Bien-être

YOGA

Sylvie Hyenne (06 76 04 44 01)

Adultes, le mercredi de 19h à 20h15 ou le vendredi de 10h à 11h15, salle de danse de la MJC

Une pratique de yoga respectant les possibilités de chacun, alliant postures, respiration et méditation, dans une progression graduelle.

Tarif : 93€ pour l'année + adhésion MJC* + adhésion

IFY Poitou-Charentes 20€

Reprise de l'activité : le 18 ou le 20 septembre

STIMULEZ VOTRE CERVEAU !

Anne-Marie Zinsius (05 45 21 48 76)

Adultes, le mercredi de 10h à 11h30

Salle d'activités de la MJC

Prendre soin de sa santé n'implique pas qu'une bonne alimentation ou la pratique d'une activité physique, c'est également prendre soin de son cerveau.

Vous sentez-vous en difficulté pour vous souvenir d'un rendez-vous, pour suivre une conversation, pour lire ? Avez-vous l'impression d'oublier des emplettes lors de vos courses malgré votre liste ?

Nous utilisons nos fonctions cognitives, notre mémoire, notre capacité à nous concentrer, etc au quotidien et dans de nombreuses activités.

Avec l'âge, nos fonctions cognitives déclinent et il est normal de rencontrer des difficultés à se souvenir ou à enregistrer de nouvelles informations, à se concentrer... En mobilisant les différentes fonctions intervenant dans la mémorisation (attention, concentration, organisation...) l'entraînement et la stimulation cognitive vont vous permettre de conserver, voire d'améliorer vos fonctions cérébrales.

La stimulation cognitive permet de rompre l'isolement, de restaurer le lien social, de préserver l'autonomie et de renforcer l'estime de soi.

Activité possible moyennant un max. de 10 pers.

Tarif : 165€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le mercredi 11 septembre

Activités Bien-être

QI GONG

Catherine De Faria (06 43 38 35 70)

Adultes et seniors, le mardi de 10h30 à 12h ou de 14h à 15h30, salle de danse de la MJC

Le Qi-Gong signifie littéralement travail "sur l'énergie vitale". Cette gymnastique, issue de la médecine traditionnelle chinoise, permet de stimuler l'énergie afin d'améliorer le fonctionnement du corps. En pratiquant régulièrement cette activité vous rééquilibrez votre mental, votre respiration et votre énergie vitale pour prolonger la vie. Elle apporte détente et bien-être.

Tarif : 155€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le mardi 10 septembre

SOPHROLOGIE

Jean-Philippe Callais (06 78 88 10 05)

**Adultes, le lundi de 10h à 11h ou de 18h30 à 19h30
Salle d'activités de la MJC**

Apprendre à lâcher prise, gérer le stress, apprendre des techniques corporelles pour mieux dormir, positiver sa vie (relaxation, respiration, équilibre, calme mental).

Tarif : 165€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le lundi 16 septembre

Activités culturelles Enfants et adultes

PIANO

Catherine Opic (06 06 41 49 25)

Tout public à partir de 6 ans, le jeudi de 15h à 20h30 ou le samedi de 9h à 13h

Salle de danse de la MJC

Apprentissage du piano et du langage musical avec un répertoire classique, jazz et variétés. Préparation pour de petits concerts d'élèves.

Cours collectifs avec 2 élèves par séance ou individuel tous les 15 jours débutants ou confirmés. Accès au piano de la MJC pour entraînement sur inscription sans supplément.

Tarif : 350€ pour l'année + adhésion MJC*

Cours de formation musicale

Tarif : 100€ pour l'année

Reprise de l'activité : le jeudi 12 septembre

GITARE

Charlie Decadt (06 42 08 84 00)

Débutants et confirmés à partir de 7 ans. Places limitées.

Le jeudi à partir de 16h30

Mezzanine de la MJC

Les cours de guitare s'adressent à tous les niveaux : débutants et confirmés et à tous les styles musicaux, guitare acoustique et électrique.

Tarif : 210€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 19 septembre

Activités culturelles Enfants

ATELIER D'INITIATIONS AUX ARTS PLASTIQUES

Caroline Martin (05 45 21 48 76)

Enfants entre 5 ans et 12 ans.

Le samedi de 10h à 11h30

Salle d'activités de la MJC

Le paysage, le portrait, l'objet, l'animal sont de grandes thématiques artistiques. Partons à leurs découvertes à travers une palette d'expressions et de techniques variées et surprenons-nous d'être si créatifs.

Tarif : 200€ pour l'année + adhésion MJC* sous réserve de 8 enfants

Début de l'activité : novembre



Activités culturelles Adultes

L'ATELIER DU JEUDI

Catherine Riché (05 45 67 88 54)

Adultes, le jeudi de 14h à 17h

Salle d'activités de la MJC

Loisirs créatifs : Petites décorations, cartonnage, broderie, couture, travail du fil et du papier.

Tarif : 62€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le jeudi 19 septembre

SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ

MJC (05 45 21 48 76)

Adultes et enfants, 1 fois par mois

Le mardi ou le vendredi de 20h30 à 23h30

Salle d'activités de la MJC

Venez partager un moment de rencontres ludiques, jeux mis à disposition par la médiathèque de Mouthiers.

Tarif : Adhésion MJC*

Reprise de l'activité : en septembre (informations envoyées par mail aux adhérents tous les mois par la MJC)

SCRABBLE

Bernard Gervais (06 77 94 54 65)

Tous âges, débutants et confirmés

Le jeudi de 14h à 17h

Salle de réunion de la MJC

Le Scrabble permet une amélioration de son orthographe, un plus grand vocabulaire à sa disposition, une amélioration de sa grammaire, une meilleure faculté de conjugaison, l'opportunité de travailler ses calculs mentaux, une formidable façon de faire travailler sa mémoire.

Tarif : 31€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le jeudi 19 septembre

Activités culturelles Adultes

ATELIER 1+1=3 !

MJC (05 45 21 48 76)

Adultes, chaque 2^{ème} samedi du mois de 14h à 16h

Un temps d'échanges de savoirs et savoir-faire, de partages de compétences, de synergie des complémentarités, un samedi après-midi par mois, à votre initiative, selon vos envies et vos besoins. S'apprendre l'un l'autre et apprendre les uns des autres à l'infini. À vous de jouer !

Sur inscription à la séance auprès de la MJC selon programmation communiquée par mail ultérieurement.

Tarif : Adh. MJC* + participation selon la programmation

Début de l'activité : le samedi 12 octobre

CLUB MINIATURES ET MULTICOLLECTIONS

Jean-Paul Adam (06 35 49 35 96)

**Adultes et enfants, 1 fois par mois le lundi à 20h
Salle de la Mairie**

L'activité miniature et multi collections a pour but de réunir des collectionneurs afin de faciliter les échanges entre eux (fèves, bouchons de champagne, voitures miniatures, cygnes, cuillères touristiques, jouets et jeux anciens) et l'organisation de sorties (musée, brocantes, bourses de jouets anciens).

Tarif : Adhésion MJC*

Reprise de l'activité : en septembre

CHANT

Céline Chotys (07 68 30 03 28)

**Tout public à partir de 18 ans,
le mardi de 19h à 21h**

Cours individuels de 16h à 19h

Salle de cinéma de la MJC

Savoir chanter en groupe n'est pas toujours chose facile ! S'écouter, entendre les autres et chanter en chœur.... quel challenge ! Si vous souhaitez, découvrir ou redécouvrir le chant chorale, quel que soit votre timbre de voix, vous êtes bienvenu.e.s à l'atelier chorale ! Pas de précipitation, chacun progressera à son rythme mais en chœur.

Tarif : 142€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité le 17 septembre



ATELIER D'ACCOMPAGNEMENT ARTISTIQUE

Caroline Martin (05 45 21 48 76)

Adultes tous niveaux, le vendredi

de 14h à 16h. Salle d'activité de la MJC

Venez déployer vos talents dans le cadre d'un apprentissage convivial ! des œuvres pour s'inspirer, des sujets variés, de multiples techniques et un accompagnement adapté seront autant de moyens pour laisser place à votre expression.

Tarif : 250€ pour l'année + adhésion MJC* sous réserve de 8 adultes

Début de l'activité : en novembre

CINÉMA

Philippe Humbert (05 45 21 48 76)

Un jeudi par mois à partir de 20h30

Les bénévoles de la MJC et le CRCATB (votre cinéma itinérant en Charente) vous proposent une séance de cinéma par mois, le jeudi. Une sélection de films récents pour vous divertir, vous émouvoir, vous interroger... N'hésitez pas à nous soumettre vos envies.

La programmation est communiquée par mail aux adhérents MJC et sur le site internet de la mairie de Mouthiers :

- **Un p'tit truc en plus réalisé par Artus le 12 septembre**
- **Le Comte de Monte-Cristo réalisé par Alexandre de la Patillière et Matthieu de La Porte le 10 octobre**

Dates des de la programmation cinéma de septembre 2024 à décembre 2025

- 12 septembre 2024
- 10 octobre 2024
- 14 novembre 2024
- 12 décembre 2024
- 9 janvier 2025
- 13 février 2025
- 10 avril 2025
- 8 mai 2025
- 12 juin 2025
- 11 octobre 2025
- 13 novembre 2025
- 18 décembre 2025

Tarif : 3€ (adhérents MJC*) ou 4€ (non adhérents MJC*) la séance.

Reprise des séances : le jeudi 12 septembre

NOUVEAUTÉ

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Anne-Marie Grandry (Présidente)
Cathy Louvié (secrétaire)
Françoise Boudin (trésorière)
Mélanie Arcelin
Marie-Claire Elissalde
Estelle Garcia
Elisabeth Lebecque
Christian Mora
Adèle Noël
Elyane Porte
Marie-Hélène Villalba
Michèle Lhomme (membre de droit)

NOS
PARTENAIRES
PROPOSENT À
LA MJC

NOTRE MJC EST UN LIEU DE VIE

C'est ainsi que nous pouvons vous proposer
en fonction de vos envies et des opportunités
des expositions à la MJC.

Prochaine exposition :

du 28 septembre au 9 octobre 2024
"Pays, Paysans, Paysages le champ des possibles"



FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE

CHARENTE
LE DÉPARTEMENT



3 PLACE SIMON DUGALEIX
16440 MOUTHIERS-SUR-BOËME
05 45 21 48 76
MJC-JULES-BERRY@ORANGE.FR