

MJC JULES BERRY

SAISON 2023/2024

SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023

FORUM DES
ASSOCIATIONS

9H30 / 12H30

SALLE GILLES PLOQUIN



PAGE FACEBOOK

MOUTHIERS SUR BOISSE
mjc
JULES BERRY

POUR CONTACTER LA MJC JULES BERRY

Accueil assuré par Sophie
les lundis et jeudis
de septembre à décembre 2023
de 9h à 12h et de 14h à 18h
et de janvier à août 2024
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**

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

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

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

Tous niveaux mixtes.

Enfants de 5 et 6 ans (grande section de maternelle/CP), le mardi de 17h15 à 18h

Enfants de 7 et 8 ans (CE1/CE2), le mercredi de 13h45 à 15h15

Enfants de 9 et 10 ans (CMI/CM2), le mardi de 18h à 19h et le mercredi de 16h30 à 18h ou le vendredi de 17h à 18h15

Enfants de 11 à 15 ans (6^e/3^e), le mardi de 18h à 19h et le mercredi de 15h30 à 17h15

Enfants de 15 ans et plus (suivant programme)

Le mercredi de 18h à 20h et le vendredi de 18h15 à 20h15

Salle Omnisport ou salle Gilles Ploquin

Jours et heures susceptibles d'être aménagés à la rentrée en fonction du nombre de gymnastes par groupe.

À partir de 5 ans, la GRS (Gymnastique Rythmique et Sportive) offre aux jeunes une pratique de loisirs ou de compétition basée sur l'utilisation d'engins légers (corde, cerceau, ballon, massue, ruban). Les engins sont 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. Le travail corporel basé sur les disciplines de la danse et de la gymnastique est une dominante de l'activité présente à chaque séance.

Tarifs : 1 séance 140€ pour l'année + adhésion MJC*

2 séances 165€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : à partir du mardi 12 septembre

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 : 50€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le lundi 25 septembre

JE(UX) GRANDIS

Elisabeth Lebecque (06 10 45 11 11)

Enfants de 3 ans (petite section de maternelle)

Le jeudi de 17h à 17h30

Enfants de 4 ans (moyenne section de maternelle)

Le jeudi de 17h30 à 18h15

Salle Gilles Ploquin et salle école de Mouthiers

Une riche expérience à offrir aux jeunes enfants. Encadrée par plusieurs animateurs spécialisés et par le biais d'approches musicales, gymniques, dansées ou en utilisant des accessoires variés, Je(ux) Grandis vous propose de participer au développement de la motricité de votre enfant et d'éveiller sa sensibilité artistique, rythmique et musicale.

Tarif : 90€ pour l'année scolaire pour les enfants de petite section ou 110€ pour les enfants de moyenne section + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le jeudi 14 septembre

Activités sportives Adultes

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 : 180€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : courant octobre

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

En empruntant à des influences culturelles et contemporaines un langage gestuel juste et libéré, il s'agira de trouver sa propre danse dans une expression adaptée au corps de chacun. Cet atelier de danse sera basé sur l'écoute et la création.

Activité possible moyennant un minimum de 9 personnes.

Tarif 220€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le vendredi 8 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 ludique et à la portée de toutes et tous ?

Voleur de pierres, 6 quilles, balle grenobloise... venez découvrir, une fois par semaine, des jeux traditionnels et sportifs, en équipe, pour jouer, rire, élaborer des stratégies et surtout entretenir son corps !

Cette activité est proposée aux adultes mais les enfants sont les bienvenus en spectateur et spectatrice.

Tarif 60€ pour l'année + adhésion MJC*

Début de l'activité : le mardi 12 septembre

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 60€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le mardi 12 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**

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

Tarif : 180€ pour l'année + adhésion MJC*

Début de l'activité : courant octobre



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 : 90€ pour l'année + adhésion MJC* + adhésion IFY Poitou-Charentes 17,50€

Reprise de l'activité : le 13 ou le 15 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 : 160€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le mercredi 13 septembre

QI GONG

Catherine De Faria (06 43 38 35 70)

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

Activité douce basée sur la respiration, convient à tout âge, permet de retrouver une certaine souplesse et sollicite toutes les articulations. Demande constance et assiduité.

Tarif : 150€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le mardi 12 septembre

SOPHROLOGIE

Jean-Philippe Callais (06 78 88 10 05)

**Adultes, le Lundi de 10h à 11h ou de 18h30 à 19h30
Salle d'activité 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 : 160€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le lundi 11 septembre

MÉDITATION

Estelle Viaud (06 85 80 31 07)

**Adultes, le vendredi à 14h30
Salle de danse de la MJC**



Activité de présence à soi, pour se recentrer, par de multiples techniques de méditation, telles que la respiration consciente, le Pranayama, le yoga nidra, la méditation active ou la contemplation. Ces temps de pratiques seront là pour vous permettre de retrouver votre alignement et d'apprendre à vous poser et à l'intérieur de vous, pour parvenir à mieux vous écouter.

Tarif : 150€ pour l'année + adhésion MJC

Début de l'activité le vendredi 15 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 9h30 à 13h30
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.

Cours collectifs de 2 élèves par 30 minutes ou individuel tous les 15 jours. Accès au piano de la MJC pour entraînement sur inscription sans supplément.

Tarif : 310€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le jeudi 14 septembre

ANGLAIS

Katie Chabriere (06 84 42 88 30)
naturalenglishfr@gmail.com

Enfants de 3 à 6 ans, le mercredi de 17h15 à 18h
Salle de l'école de Mouthiers

Apprendre l'Anglais en s'amusant avec Natural English et Kate ! Ateliers ludiques en langue Anglaise permettant dès le plus jeune âge de s'ouvrir aux langues étrangères et de s'initier à la pratique de l'Anglais. Nous ferons du chant, des jeux et des arts plastiques et aborderons de nombreux thèmes autour de la nature et de l'environnement.

Tarif : 225€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le mercredi 13 septembre

GITARE

Charlie Decadt (06 42 08 84 00)

Débutants et confirmés à partir de 7 ans
Le mardi ou 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 12 ou le 14 septembre

EXPRESSIONS ARTISTIQUES

Caroline Martin (05 45 21 48 76)

Atelier parents/enfants. Enfants à partir de 5 ans accompagné de son parent, le samedi de 10h à 11h30
Salle d'activités de la MJC

« Terre, fabrique d'imaginaire »

L'argile est une matière première d'expression sensible. Tout peut se fabriquer, tout peut s'imaginer 2D et 3D...

Au cours de l'année différentes thématiques seront abordées, la trace, le motif, la figure, le paysage, et permettront à chacun de relier sensiblement la matière et l'imaginaire. Un temps d'expression et de création partagés entre l'enfant et son parent.

Tarif : 110€**+ 30€ / par enfant supplémentaire + adhésion MJC*

**pour 1 parent et 1 enfant.

Début de l'activité : le samedi 30 septembre

ATELIER CRÉATION DE JEUX VIDÉO

Animé par Margaux Ebel et
Delphine Raynaud

Un projet de jeunes destiné aux 11-17 ans qui se pérennise.
Le mardi à la salle d'activités de 18h à 20h.

À la demande des jeunes fréquentant le local jeunes et en partenariat avec Effervescentre, nous mettons en place un atelier de création de jeux vidéo. Renseignements, contactez Effervescentre 05 45 67 84 38

ACCUEIL JEUNES

La MJC Centre Social Effervescentre et la MJC Jules Berry s'associent pour accueillir les jeunes de 11 à 17 ans du territoire tous les mardis de 18h à 20h.

Ce temps d'accueil sera d'abord l'occasion de se rencontrer autour d'activités créatives, de jeux de société et de création de jeux vidéos. Ce sera aussi un moment qui vous permettra d'avoir des discussions avec vos animateurs et vos animatrices, d'échanger avec les autres jeunes et de faire des découvertes autour de sujets qui vous concernent et vous intéressent. Enfin, venir le mardi soir vous permettra aussi de choisir les activités et d'organiser des projets tout au long de l'année.

Le même accueil sera aussi proposé le vendredi au local jeune de Rouillet-Saint-Estèphe de 17h30 à 21h renseignement auprès d'Effervescentre. L'accueil est libre, vous pouvez arriver après l'heure et repartir avant l'heure.

Renseignements, contactez Effervescentre 05 45 67 84 38

NOUVEAUTÉNOUVEAUTÉ

Activités culturelles

Enfants et Adultes

L'ATELIER CRÉATIF 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 : 60€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le jeudi 21 septembre



EXPRESSIONS ARTISTIQUES

Caroline Martin (05 45 21 48 76)

Adultes, le jeudi de 18h30 à 20h30
Salle d'activité de la MJC

« Points de vue »

La commune de Mouthiers est une réserve de paysages remarquables, historiques et patrimoniales. L'atelier propose de revisiter ses lieux et de s'en inspirer pour créer des œuvres collectives et poétiques. Croquis, photo, céramique, installation, les techniques seront mixtes et adaptées à chaque projet.

Tarif : 270€ + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le jeudi 28 septembre



SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ

Maxime Lessertisseur (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

Amateurs.trices ou mordue.s de jeux de société (jeux de stratégie, de plateau, de cartes, de coopération...), venez partager un moment de rencontres ludiques agrémenté d'une petite « grignotte » tirée du sac. Des jeux sont mis à disposition par la médiathèque de Mouthiers et vous pouvez aussi emmener vos jeux favoris pour les faire découvrir. De bons moments garantis !

Partenariat Jeux de Mains à Angoulême pour tous les adhérents MJC -10% sur le magasin sur présentation de la carte d'adhésion 2023/2024 de la MJC Jules Berry.

Tarif : Adhésion MJC*

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



PIANO LIBRE

MJC (05 45 21 48 76)

Tout public adulte et enfant accompagné
Sur inscription le lundi entre 9h/12h et 14h/17h et le jeudi entre 9h/12h et 14h/15h
selon créneau disponible. Salle de danse de la MJC

Un temps de piano en libre accès à la MJC pour le plaisir de jouer.

Tarif : 30€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise à partir du lundi 11 septembre



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 : 30€ pour l'année + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le jeudi 14 septembre

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 savoirs-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 : Adhésion MJC* + participation selon la programmation

Début de l'activité : le samedi 14 octobre



Activités culturelles Enfants et Adultes

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**

Échanges d'objets de mêmes collections et de trouvailles, participation à des bourses d'échanges, jouets anciens, expositions des collections, salon, sorties vieilles voitures.

Tarif : Adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le lundi 4 septembre

ATELIER MODÉLISME

Emmanuel Decastiau (06 12 85 23 70)

**Tout public à partir de 10 ans,
le 1^{er} et 3^e samedi du mois de 14h à 15h30
Salle d'activités de la MJC**

Une activité qui permet de développer la patience, la précision et la créativité. Un atelier partagé dans un esprit de transmission de techniques et de création. Développer l'imagination et mettre en pratique son fruit. Un atelier de modélisme proposé par un passionné qui sera à votre écoute pour vous guider.

Tarif : 80€ pour l'année, incluant le premier kit + adhésion MJC

Début de l'activité le samedi 16 septembre

CINÉMA

Philippe Humbert (05 45 21 48 76)

Un à deux jeudis par mois à partir de 20h30

Les bénévoles de la MJC et le CRCATB (votre cinéma itinérant en Charente) vous proposent une à deux séances 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-sur-Boème :

- **Indiana Jones et le Cadran de la destinée de James Mangold le 28 septembre**
- **Wahou ! de Bruno Podalydès le 12 octobre**
- **Fifi de Jeanne Aslan et Paul Saintillan le 26 oct.**

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

Reprise des séances : le jeudi 28 septembre



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 8 au 22 septembre 2023
par Jean Lathière sur le thème

"Les conséquences du réchauffement climatique"

Responsable de l'exposition :

Fanny Humbert-Tamagna

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Anne-Marie Grandry (Présidente)

Cathy Louvié (secrétaire)

Françoise Boudin (trésorière) Mélanie Arcelin

Catherine Delavault • Marie-Claire Elissalde
Estelle Garcia • Elisabeth Lebecque • Christian Mora

Adèle Noël • Elyane Porte • Virginie Porte

Marie-Hélène Villalba

Michèle Lhomme (membre de droit)



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**

MISE EN PAGE : EFFERVESCENTRE
ILLUSTRATION : FREEPIK
IMPRESSION : IMPRIMERIE VALANTIN