

**SAISON
2018 /2019**

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**.

UN NOUVEAU PROJET POUR LA MJC CS :

Un projet social ? Mais qu'est-ce que c'est ?

C'est une feuille de route qui guide l'action de la MJC Centre Social. Le précédent se termine, un autre s'engage pour 4 années

Ce projet ne peut se créer ou vivre sans votre participation et votre engagement. Il sera le reflet de vos envies, profitez de cet instant privilégié pour vous exprimer et pour agir !

Mais quel est l'utilité d'un tel projet ?

Il permet...

- de regarder de près notre environnement local, économique et social, ... et de repérer les changements intervenus sur notre territoire.
- d'engager un bilan du précédent projet avec l'ensemble des acteurs de la MJC (professionnels, bénévoles, habitants, partenaires).
- de mettre en avant les envies, les idées, les suggestions des habitants et des partenaires, définir des axes prioritaires et mettre en place collectivement un plan d'actions permettant de mieux vivre dans leur environnement.

Ainsi le projet social est défini comme projet du territoire qui favorise une dynamique de développement, de changement, de transformation et de progrès.

L'élaboration du projet permet de lancer une démarche de réflexion et d'actions ayant pour but de mobiliser, faire participer les habitants de notre territoire quelque soit sa culture et ses centres d'intérêt, dans un projet collectif.

L'ÉQUIPE

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION, INSTANCE DIRIGEANTE EST COMPOSÉ :

Des membres élus

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 également à la mise en oeuvre du projet associatif

Direction : Anne-Marie ZACHARIE

Secrétariat / Comptabilité : Isabelle CLAPAUD / Sophie WANDERSCHIED

Secteur Famille : Adrien CHEMINET

Secteur Enfance-petite Enfance : Martine BELLET

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 2018 au 30 juin 2019, 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 2018) sauf mentions particulières. Pour l'inscription à 2 activités, -20% (sur l'activité la moins chère)

SOMMAIRE

Activités de loisirs enfants	6, 7
Activités de loisirs adultes	8, 9, 10
Relais assistant(e)s maternel(le)s	11
Enfance	12
Famille	13, 14, 15
Espace Public Numérique	16
Partenaires	18
Associations locales	19

ACTIVITÉS DE LOISIRS ENFANTS

ÉVEIL CORPOREL ENFANTS



Faire de la danse dans un esprit ludique.

SALLE POLYVALENTE

Mercredi de 10h à 11h (3-7 ans)

Tarif : 103 € + 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 (7-11 ans)

Tarif : 103 € + adhésion

Intervenante : Flora CISNEROS

ACTIVITÉS DE LOISIRS ENFANTS

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE JAZZ ADOS

"Danser, c'est comme parler en silence c'est dire plein de choses sans dire un mot" YB

SALLE POLYVALENTE

Mercredi de 14h à 15h (11-15 ans)

Tarif : 103 € + adhésion

Intervenante : Flora CISNEROS



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 (Enfants/Ados)

Tarif : 103€ + adhésion

Intervenante : Flora CISNEROS



ACTIVITÉS DE LOISIRS ADULTES

DANSES ANCIENNES ET TRADITIONNELLES

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



SALLE POLYVALENTE

Mercredi de 20h à 21h30

Tarif : 109 € + 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 : 114 € + 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.

GYMNASÉ DU COLLÈGE

Départ à 8h30

Tarif : adhésion

Intervenante : Brigitte EYSSARTIER



DANSE MODERN JAZZ ADULTES

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

SALLE POLYVALENTE

Lundi de 17h15 à 18h15

Tarif : 103€ + adhésion

Intervenante : Flora CISNEROS



YOGA

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



LOGIS DE CHANTOISEAU

Séance au choix

Lundi de 16h30 à 17h50

ou

Lundi de 18h à 19h20

Tarif : 167 € + adhésion

Intervenant : Guillaume DAUGAS

ACTIVITÉS DE LOISIRS ADULTES

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.

ESPACE ENFANCE

Judi de 18h30 à 19h30

Tarif : 153 € + adhésion 20 séances/an (Toutes les 2 semaines)

Intervenant : Julien PERCHINIAK

Deux séances de découverte gratuite



ATELIER STRETCHING

Si les félins s'étirent matin et soir, c'est qu'ils ont compris tous les bienfaits que peuvent leur apporter les étirements.

SALLE POLYVALENTE

Mercredi de 17h à 18h

Tarif : 103 € + adhésion

Intervenante : Flora CISNEROS



RELAIS ASSISTANT(E)S MATERNEL(LE)S

Les p'tits mousses
23 rue J. Chaumette (mairie)
05 45 21 68 67
ramstmichel@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
(école Louis Pasteur)
05 45 25 38 32
Martine BELLET



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.

Mardis, jeudis et vendredis

Tarif : adhésion

ESPACE FAMILLE

Rue de l'égalité

05 45 91 38 34

06 95 17 63 22

Animateur Adultes Familles

Adrien CHEMINET

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.

Lundi de 9h à 14h toutes les 3 semaines.

ESPACE 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(trice) vous recevra pour vous accompagner et vous orienter dans vos différentes démarches (recherche d'emploi, de formation, rédaction de dossiers administratifs...)

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.



CAFÉ DES PARENTS

Organisé en fonction des demandes : pour tous les adultes, parents, grands-parents... qui souhaitent échanger leurs expériences, mettre en commun leurs savoir-faire et leurs idées sur des questions d'éducation et de parentalité.

ESPACE FAMILLE

JEUX DE SOCIÉTÉ

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



Mardi après-midi de 14h à 17h

ACTIVITÉS SÉNIORS

YOGA

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 : 2€ + adhésion

Intervenant: Guillaume DAUGAS



ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

Plusieurs locaux
ESPACE JEUNES
ou
LOGIS DE CHANTOISEAU

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.

HORAIRES et LIEUX sur le BLOG de l'EPN

epnstmichel@free.fr

Tarif : adhésion

ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE



Conversation anglaise

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

tarif : adhésion



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, 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. Tardieu - 06 63 39 00 93 - louistardieu16@gmail.com

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. Sierk - 06 20 69 60 75 -

Les Isgles - M. Couturier M. - Mme Tropeau - 05 45 91 50 05 - les-igles@orange.fr

Bien vivre à l'EHPAD - Mme Dufort - 05 45 90 60 96 - gdufort@sfr.fr

Bel Automne - Mme Moreau

Comité Festif - M. Couturier N - 06 87 48 24 42 - nicouturier@gmail.com

Comité Jumelage - M. Chartier - 06 83 42 61 53 - m.chartier53@gmail.com

Don du Sang - Mme Chôtard - jacques.christine.chotard@wanadoo.fr

FNACA - M. Devaux - jclaud.deviaux@numericable.fr

FNCR - M. Mandere - 06 30 23 99 63

Football - M. Moreau - 05 45 64 13 85 - bruno.moreau16@free.fr

Foulées Saint Michel - M. Noël - 05 45 91 40 35 - jean-louis.noel@wanadoo.fr

Gymnastique des Aînés - Mme Soudanas - 05 45 91 60 86 - marie.soudanas@orange.fr

Karaté - M. Giannotti - 07 50 93 28 12 - rodolphegiannotti@gmail.com

Locataires Cité Poètes - Mme Dubois - 05 45 25 98 06 - lucette.dubois@gmail.com

APE Collège (parents d'élèves) - M. Guedes - 06 05 28 15 70 - aac.guedes@free.fr

Parents d'élèves Collège - Mme Papineau - papineau.emmanuelle@gmail.com

Pétanque - Mme Otto - 06 60 25 46 31 - otto.patrick@wanadoo.fr

Tennis - M. Berland - 05 45 25 06 31 - cyrille.berland@numericable.fr

Volley ball - M. Dor - 06 32 66 34 94 - volleyballstmichel@wanadoo.fr

Saint Michel Environnement - M. Saint-Jean - 05 45 91 63 22 - sme16@laposte.net

Amicale d'Entraiguës - Mme Peligri - amicaledentraiguës@outlook.fr

Les Cagouillards Heureux - M. Bonnenfant - 06 61 92 97 38 - jl.bonnenfant@orange.fr

Chorale d'Entraiguës - Mme Ruffel - 05 45 94 29 19 - jacqueline.ruffel@numericable.fr

Lolly Pop Country - Mme Bailly - 06 65 29 91 46 - magalibailly@hotmail

Bécanes Légendes - M. Rochefort - 06 47 55 80 45 - f.rochefort16@gmail.com

Rythm & Gym - Mme Person - 05 45 68 25 53 - person.carole@free.fr

Zumba - Mme Rabeau - 06 03 10 62 84 - 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 : csmjc.saintmichel@free.fr

Site internet : mjcsaintmichel.centres-sociaux.fr

