



CENTRE SOCIAL MJC SAINT-MICHEL

SAISON 2020 - 2021



LE CENTRE SOCIAL C'EST QUOI ?

Un lieu solidaire animé
grâce à des bénévoles et
des salariés !!!

Des activités pour
tous et pour tous
les âges

Un lieu ouvert
à tous

Un lieu qui
favorise les
initiatives

Un lieu de
rencontres et
d'échanges

Un lieu pour
accompagner les
projets d'habitants

Un lieu d'épanouissement
individuel et collectif



EN 2021, UN NOUVEAU NOM POUR LE CENTRE SOCIAL

Le Centre Social MJC change de nom et parce que c'est l'association de tous les habitants, vous pouvez participer !

Début 2021, les représentants des associations locales, les adhérents, et les habitants de la commune, seront sollicités pour participer à la réflexion sur le nouveau nom donné à la MJC.

Vous pourrez non seulement faire des propositions mais aussi faire partie du groupe qui choisira cette nouvelle appellation !!

A bientôt début 2021 !!!



PERMETTRE ET ACCOMPAGNER LES PROJETS D'HABITANTS

Par ses actions quotidiennes ou celles organisées dans les quartiers, le centre social est à votre écoute et veut permettre l'éclosion de projets initiés par les habitants eux-mêmes.

Vous êtes jeunes ou moins jeunes, vous avez une idée... un projet pour améliorer la vie de votre quartier, immeuble... vous avez des idées que vous souhaitez partager avec d'autres...

N'hésitez pas à vous signaler ou à nous contacter directement.



JOUÉZ !





ACTIVITÉS ENFANTS

Baby Gym (3/5 ans) nouveau !

Prise de conscience de son corps, éveil, motricité, développement de la confiance en soi : jouer, courir, sauter, grimper...

Lieu : Salle polyvalente

Horaires : Mercredi de 16h30 à 17h15

Tarif : 75€ + adhésion

Intervenant : Tanguy Munier

Atelier cirque (4/10 ans)

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

Lieu : salle polyvalente

Horaires :

Mercredi de 09h30 à 10h30 (7 à 10 ans)

Mercredi de 10h30 à 11h30 (4 à 6 ans)

Tarif : 105€ + adhésion

Intervenant : David Mappa (Ludacirque)

Danse Modern' Jazz

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

Lieu : salle polyvalente

Horaires :

Mercredi de 14h00 à 15h00 (7/11 ans)

Mercredi de 15h00 à 16h00 (4/6 ans)

Tarif : 105€ + adhésion

Intervenante : Flora Cisneros





ACTIVITÉS ADULTES

Yoga

Pour se détendre, évacuer les tensions, pour mieux prendre conscience de son corps et de sa respiration. Enchaînement de postures simples ou plus compliquées en y associant le contrôle du souffle et de la concentration.

Lieu : Logis de Chantoiseau

Yoga doux : Lundi de 14h15 à 15h15

Hatha yoga : Lundi de 15h30 à 17h00

Hatha Yoga : Lundi de 17h00 à 18h30

Hatha Yoga : Lundi de 18h30 à 20h00

Tarif Yoga doux: 128€ + adhésion

Tarif Hatha yoga: 170€ + adhésion

Intervenant : Guillaume Daugas (14 personnes maximum par cours)

Danses anciennes et traditionnelles

Découverte et initiation aux danses collectives, pour découvrir la richesse culturelle de nos régions, de certains pays et d'époques diverses. Tout cela dans la joie et la bonne humeur!

Lieu : salle polyvalente

Horaires : Mercredi de 20h00 à 21h30

Tarif : 111€ + adhésion

Intervenant : Denis Darpeix

Randonnée

Une sortie mensuelle avec un groupe de sympathiques marcheurs. Randonnée d'une douzaine de kilomètres prévue une fois par mois.

RDV : le dimanche à 08h30 sur le parking du collège

Tarif : adhésion

Intervenante : Brigitte Eyssartier





ACTIVITÉS ADULTES

Gymnastique

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, venez retrouver le plaisir de bouger pour garder la forme et la vitalité au quotidien. Faites confiance à Eric qui vous prépare des exercices de renforcement musculaire, d'étirement et de step pour vous apporter bien être et tonicité.

Lieu : salle polyvalente

Horaires : Lundi et jeudi de 18h30 à 19h45

Tarif : 116€ + adhésion

Intervenant : Eric Graulout

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 séances.

Lieu : Espace familles

Horaires : Jeudi de 18h30 à 19h30 tous les 15 jours

Tarif : 156€ + adhésion

Intervenant : Julien Perchiniak

Conversation anglaise

Echanger dans la langue de Shakespeare, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Lieu : Espace Familles

Horaires : Mardi de 18h00 à 19h30

Tarif : adhésion

Intervenante : Geneviève Prébot





ACTIVITÉS ADULTES

Atelier d'écriture

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.

Lieu: Espace familles

Horaires : 2ème mardi du mois de 15h30 à 18h00

Tarif : adhésion

Intervenant : Alain Chadelaud

Atelier cuisine

Venez échanger vos recettes et élaborer des petits plats équilibrés. Ces ateliers sont l'occasion de découvrir différents saveurs du monde au cours d'un repas partagé; bonne assurée !

Lieu : Logis de chantoiseau

Horaires : Lundi matin 1 fois par mois

Tarif : 2€ par séance + adhésion

Intervenante : Jennifer Fournier animatrice familles





ENFANCE

Centre de loisirs (3-11 ans)

Le centre de loisirs de St Michel est ouvert aux enfants scolarisés de 2 ans ½ à 11 ans.

Nos objectifs :

- encourager le vivre ensemble
- favoriser le développement et l'éveil de l'enfant
- accompagner et encourager l'enfant dans son autonomie
- respecter son rythme et ses besoins

En appui au projet pédagogique, l'équipe d'animation propose aux enfants des activités culturelles, artistiques, sportives ou de loisirs et des sorties sont organisées régulièrement.

Locaux: Ecoles de St Michel

Horaires : Mercredis et vacances scolaires de 07h30 à 18h30 (sauf Noël)

Tarif : suivant les revenus entre 8.24 et 12.96€ par jour (repas inclus) + adhésion.

Aides financières du Département sur la période d'été pour les familles à revenus modestes. Règlement possible en Chèques Vacances.

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

Animateurs et bénévoles accompagnent votre enfant dans sa réussite scolaire et son lien avec l'école. Les apprentissages se font sous forme ludique pour favoriser et encourager le développement des compétences de votre enfant.

Locaux : écoles de St Michel

Horaires : Mardi de 16h30 à 18h00 (CP à CE2)

Jeudi de 16h30 à 18h00 (CM1/CM2)

Tarif : adhésion

Renseignements inscriptions : Amandine Daviaux au 07 68 05 61 45



DANSEZ !





FAMILLES

Sorties familles *Ateliers parents/enfants*

Venez participer seul(e), en famille ou entre amis à des sorties culturelles ou de loisirs, (cinéma, théâtre, musée,...), ou participer à des ateliers manuels et créatifs.

Les programmes trimestriels sont disponibles dans les lieux d'accueil du Centre Social et sur nos réseaux sociaux.

Vacances Familles

Envie de partir en vacances ?

Mais vous avez besoin d'un coup de pouce pour boucler votre budget ou vous organiser.

Jennifer notre référente familles peut vous aider à organiser votre séjour.

Inscription sous conditions de ressources à partir du mois de janvier.

Parents - enfants, des questions ?

En tant que parents vous vous posez des questions sur différentes thématiques : sommeil, écrans, alimentation, sorties, adolescence, autorité...

Grâce au Réseau d'Ecoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents et à l'accompagnement de notre référente familles vous pouvez participer ou créer des ateliers sur des thématiques qui vous concernent.

N'hésitez pas à nous rejoindre pour donner votre avis et construire avec nous les prochaines actions.





BESOIN D'UN PETIT COUP DE MAIN ?

Ateliers estime de soi

Un cycle d'ateliers sur mesure pour se détendre, prendre du temps pour soi et rencontrer d'autres personnes.

Vous découvrirez différentes activités (Sophrologie, réflexologie, socio-esthéticienne...) et participerez à des séances qui vous aideront à reprendre confiance et accomplir vos démarches quotidiennes.

1 séance par semaine pendant un trimestre (2 cycles par an)

Tarif : adhésion

Accompagnement individuel et aide administrative

Sur demande, Jennifer, Isabelle ou Sophie vous recevront pour vous accompagner et vous orienter dans vos différentes démarches (recherche d'emploi, de formation, déclarations CAF, rédaction de dossiers administratifs...)

Sur rendez vous en contactant le Centre Social

Soutien aux associations

La structure développe le partenariat et soutient les associations locales :

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

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

Sur rendez vous en contactant le Centre Social



**PRENEZ DU
TEMPS !**





BESOIN D'UN PETIT COUP DE MAIN ?

Épicerie Sociale (St Michel-Fléac)

Vous habitez sur les communes de Saint Michel ou de Fléac et vous rencontrez des difficultés financières, l'épicerie sociale peut vous soutenir en vous proposant une aide alimentaire.

Rapprochez vous de votre référent social qui évaluera votre situation et pourra vous orienter vers ce service (accès sous conditions de ressources).

L'épicerie sociale c'est aussi un lieu convivial où vous pourrez trouver un accueil par une équipe de bénévoles et de professionnels à votre écoute, des informations sur la vie quotidienne (démarches administratives, parentalité, santé...) et des ateliers (cuisine, bien-être...).

Distribution : le vendredi de 14h00 à 17h00 sur rendez-vous

Inscription : le lundi après-midi sur rendez-vous

Renseignements : Jennifer Fournier au 06 95 17 63 22

Espace Public Numérique

Lieu d'accès au multimédia de la commune pour les jeunes et les moins jeunes...

Smartphone, tablette et PC, bureautique, image, internet...

Dans une ambiance conviviale L'Espace Public Numérique est le lieu pour

- s'initier ou se perfectionner,
- faire ses démarches en ligne,
- participer à des sorties photo et pour manger beaucoup de gâteaux !

Des ordinateurs sont mis à disposition des adhérents.

Lieu : espace jeunes

Horaires : tous les après midi

Tarif : adhésion

Renseignements inscriptions :

Antoine Allix au 07 68 96 87 17 ou epnstmichel16@gmail.com





L' ADHÉSION

Etre adhérent, c'est :

- partager les valeurs de l'association, participer à son fonctionnement et soutenir son développement
- pouvoir voter lors de l'assemblée générale annuelle
- déposer sa candidature au conseil d'administration
- être couvert en responsabilité civile dans la pratique des activités proposées par la structure

L'adhésion est valable du 1er juillet au 30 juin de l'année suivante.

Adhésion individuelle (plein tarif) : 10€

Adhésion individuelle (tarif réduit - 25 ans, RSA, pôle emploi) : 5€

Adhésion familiale (plein tarif) : 20€

Adhésion familiale (tarif réduit) : 10€



L' ÉQUIPE

Les bénévoles du conseil d'administration :

Delphine Bely - Nélia Berteau - Michel Chavagne - Maryline François - Christine Khaled - Véronique Lafarge - Bernard Magnant - Sylvie Oustlant - Geneviève Prébot - Françoise Rodier.

et **tous les bénévoles des activités** (épicerie sociale, CLAS, activités, sorties...) que nous remercions de leur présence et de leur engagement.

L'équipe salariée :

Accueil comptabilité : Isabelle Clapaud - Sophie Wanderscheid

Secteur enfance : Amandine Daviaux - Martine Bellet - Nicolas Chabernaude - Sylvie Maurin.

Secteur familles/insertion : Jennifer Fournier

Espace Public Numérique : Antoine Allix

Direction : Elise Guindet





CENTRE SOCIAL MJC SAINT-MICHEL

16 place du 19 mars 1962

16470 Saint Michel

05 45 91 72 49

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Mail : csmjc.saintmichel@free.fr

Site internet : mjcsaintmichel.centres-sociaux.fr



MJC Centre Social St Michel

