



MJC-EVS
LES ABRETS EN DAUPHINÉ
un espace social et culturel

Programme 2020-2021

www.mjc-abrets.org



BIENVENUE !

Après une fin de saison compliquée et une crise sanitaire inédite la MJC-EVS est heureuse de vous présenter le programme de la saison 2020-2021. Le programme que vous allez découvrir est amené à évoluer. Évolutions au regard de la situation sanitaire mais aussi et surtout parce qu'à l'heure où nous vous écrivons ces quelques lignes, nous sommes encore en plein dans la réflexion et dans l'imagination de ce que nous pourrions vous proposer.

Et les idées ne manquent pas !

Côté nouveauté, l'innovation vient plutôt de la mise en place de stages au format court, cycle de plusieurs séances, semaine thématique, etc.

L'espace de vie sociale a ouvert en septembre 2019 et permet de pérenniser et développer des actions à destination de tous, dans le but de favoriser le faire ensemble et la création de lien social.

Un atelier numérique itinérant, des après-midi jeux en bois en plein air, des ateliers parents-enfant, bien-être et créativité sont quelques-unes des nouvelles actions qui verront le jour en septembre 2020.

Enfin et côté culture, nous vous réservons quelques belles surprises que nous vous laisserons découvrir au fur et à mesure de l'année.

Profitez pleinement de ce programme et faites votre choix !

Pour le Conseil d'administration, Isabelle Revol, Présidente

RETROUVEZ-NOUS

Au Forum des Associations :

Samedi 12 Septembre de 14h à 17h au Gymnase Bayard

Début des Activités :

la semaine du 14 septembre 2020

Aquagym : à partir du 1er octobre



INFOS PRATIQUES

Où nous trouver :

🏠 11 Rue Jules Ferry, 38490 Les Abrets-en-Dauphiné

☎ 04 76 32 26 95

@ mjclesabrets@gmail.com - www.mjc-abrets.org

📘 Mjc-evs Les Abrets

📷 mjclesabrets

Quand nous trouver :

Accueil secrétariat :

Lundi : 9h-12h30 et 13h15-19h

Mardi : 9h-12h30 et 13h15-16h

Jeudi : 9h-12h30 et 13h15-18h30

Pendant les vacances scolaires : Lundi de 9h à 18h30, mardi de 8h30 à 13h et jeudi de 9h00 à 18h30.

TARIF ADHÉSION

Plus de 18 ans : 15€

Moins de 18 ans : 8€

ADHÉRER À LA MJC-EVS !

L'adhésion représente un acte par lequel chaque adhérente et adhérent affirme son accord avec les valeurs de l'éducation populaire défendues et mises en œuvre par la MJC-EVS. Cet acte permet aussi de participer activement à la vie de l'association, participation qui peut revêtir plusieurs formes.



ENFANCE
JEUNESSE

TEMPS PÉRISCOLAIRE

Conscient d'être un mode de garde à part entière, l'accueil périscolaire ne s'arrête pas à une simple garderie. Encadré par des professionnels de l'animation, il se veut être un lieu de partage, d'écoute, d'entraide, de jeux.

De plus, il permet de faire la transition entre la maison et l'école en créant du lien avec les familles et les enseignants. Dans un souci de "**co-éducation**" le périscolaire fait le relais entre les parents et l'école. Il est soutenu par la municipalité des Abrets en Dauphiné.

Il propose aussi des ateliers: jeux, couture, bricolage, etc.

Le périscolaire concerne les écoles des Dauphins, Tabarly et Tazieff.

Horaires :

Matin : 7h30 - 8h45

Soir : 16h15 -18h00

Attention places limitées à 20 pour les moins de 6 ans et 30 pour les plus de 6 ans.

Tarif selon votre quotient familial.

L'ACCUEIL DE LOISIRS

Une équipe de 3 animateurs et d'un directeur, tous professionnels de l'animation, veille à la sécurité physique, affective et morale des enfants. Créative, dynamique et à l'écoute, elle propose tout au long de l'année des projets permettant à l'enfant de découvrir mais aussi de vivre des vacances à son rythme. C'est pour cela que l'équipe d'animation propose aux enfants en alternance des temps d'animations et des temps de repos.

Les enfants de 3 à 11 ans y sont accueillis à la journée ou à la demi-journée.

Ils sont encadrés par une équipe diplômée qui leur proposera de multiples activités ludiques.

TARIFS :

De 11€ à 22€ la journée.

Tarif selon votre quotient familial et lieu de résidence.



FONCTIONNEMENT:

Période scolaire, tous les mercredis de 7h30 à 18h.

Vacances scolaires, de 7h30 à 18h :

- Automne : 19/10 au 30/10
- Hiver : 08/02 au 19/02
- Printemps : 12/04 au 23/04
- Juillet et août



LES SÉJOURS

Durant l'été, des courts séjours permettront à vos enfants de découvrir les joies du départ. Partir pour découvrir un nouvel environnement, une autre manière de vivre, pour mieux

comprendre le monde qui nous entoure, voilà l'une des priorités de nos séjours. Ils favorisent le vivre ensemble et l'organisation de la vie en collectivité.

De l'organisation de leurs activités à la mise en place des repas, les enfants découvrent ou redécouvrent les plaisirs de partir en vacances avec des copains.

Au programme : activités culturelles et sportives, jeux et veillée.

Renseignements auprès de Luc Bélier :

direction.mjabrets@gmail.com

Téléphone de l'accueil de loisirs : 09 60 05 17 52

www.latetedanslestoiles.biz



ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE (RÉSERVÉ EXCLUSIVEMENT AUX ENFANTS SCOLARISÉS AUX ABRETS EN DAUPHINÉ)

Accompagner les enfants au quotidien et apporter un soutien aux parents dans le suivi de la scolarité. Les séances donnent lieu à un suivi avec les enseignants.

Tarif: adhésion à la MJC : 8€

Séances optionnelles le mercredi matin pour des activités de découverte et d'expression corporelle.

Tarif de cette option: 5€ par trimestre

L'accompagnement scolaire est animé par une salariée et une équipe de bénévoles.



* au regard de la situation actuelle, les horaires pourront être amenés à être modifiés

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Ce sont des temps qui privilégient la rencontre, la découverte, et l'apprentissage d'une technique. Les activités sont hebdomadaires, pour 34 séances, en dehors des vacances scolaires.

Une séance d'essai gratuite est possible (préinscription obligatoire au forum des associations ou au secrétariat) ; au-delà, toute séance est due.

Inscriptions au forum des associations le samedi 12 septembre et sur les heures d'ouverture de la MJC-EVS.

STAGES

Ce sont des temps d'activité à la demi-journée, à la journée ou durant un cycle. Ils permettent une inscription à la séance ou sur un cycle.

Le programme des stages n'est pas exhaustif sur cette plaquette. Des dates et des thématiques pourront tout au long de l'année être programmées. Se renseigner auprès de l'accueil, sur le site internet ou sur la page facebook.

MODALITÉ D'INSCRIPTION

L'adhésion à l'association est obligatoire pour les activités et stages proposés par la MJC-EVS.



COTISATION

Une partie des activités nécessite une cotisation. Toute année commencée est due. La cotisation est annuelle (année scolaire) et payable en totalité le jour de l'inscription. Possibilité de régler par chèque de 1 à 3 fois. Aucun remboursement sur les cotisations ne sera effectué en cours d'année (sauf cas de force majeure, voir règlement intérieur).

ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAGYM

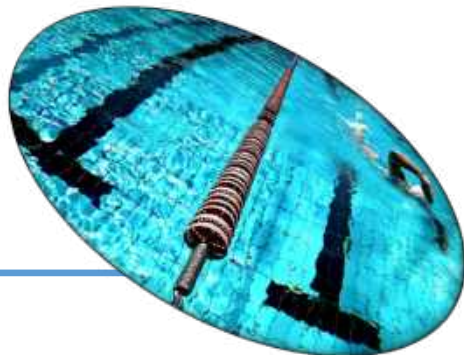
Avec Gilles DUBOIS

Cours collectifs d'aquagym au centre nautique de La Tour du Pin.

Lundi : 20h - 21h
Mardi : 19h30 - 20h30
Jeudi : 20h15 - 21h15

Tarifs: de 196€ à 227€

ou possibilité d'acheter un carnet de 5 tickets à 7€ la séance.



DANSE

DANSE MODERN JAZZ

Avec Rachel MOSNIER

Initiation à la pratique de la danse modern jazz, à travers tous types de musique. Échauffements, étirements et confection de chorégraphies en vue d'un spectacle de fin d'année.

Mercredi 3/4 ans : 10h-11h

Lundi 6/7 ans : 17h-18h

Lundi 8/10 ans : 18h-19h

Tarifs : de 169€ à 201€

Lundi > 11 ans : 19h-20h30

Tarifs : de 249€ à 297€



FIT KIDS MULTI SPORTS

Avec Angélique BERNARD-COLOMBAT

Les séances Fit Kids comportent des mouvements adaptés aux enfants. Angélique mêle dans son cours danse, gym et motricité.

Vendredi : 18h-18h45 (6-10 ans)

Tarifs : de 160€ à 188€

FITNESS

Avec Nathalie BERGE

Le fitness regroupe le renforcement musculaire, cardio et stretching, LIA / STEP et zumba en rythme. Des chorégraphies sur 3 semaines sont faites.

Mardi 18h45-19h45, ou / et jeudi 18h30 -19h30—Ado/Adultes

Tarifs : de 187€ à 212€



SPORT ET RELAXATION



TONIK GYM

Avec Nathalie BERGE

Mélange de cardio training, renforcement musculaire et pilates, la tonik gym est un bon compromis des 3 activités.

Jeudi 19h45-20h45



PILATES

Avec Nathalie BERGE

Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis.

Lundi : 18h-19h - Ados/Adultes

Lundi : 19h15-20h15 - Ados/Adultes

Tarifs : de 187€ à 212€

GYM DOUCE

Avec Nathalie BERGE

Travail sur l'équilibre et la souplesse, le renforcement des jambes, la mémorisation et la coordination des gestes.

Mardi : 10h30-11h30 - Ados/Adultes

Tarifs : de 164€ à 185€

YOGA

Avec Dominique MICHEL

Hatha-yoga : Découverte des postures, de la respiration, de la relaxation qui composent cette discipline corporelle.

Mercredi : 19h-20h30

Vendredi : 10h-11h30

Vendredi : 19h-20h30

Samedi : 9h30 -11h

Cours Ados/Adultes

Tarifs : de 214€ à 239€



TAI-CHI CHUAN

Avec Françoise FRASSE-MATHON

Le Tai Chi Chuan évoque à la fois une danse lente et un combat au ralenti.

Art martial, Art de santé et Art énergétique, la pratique du Tai Chi Chuan est l'école de l'équilibre, de la verticalité, de l'expression du corps dans l'espace.

Il peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous.

Mardi : 19h-20h30 - Ados / Adultes

Tarifs : de 233€ à 257€



ART ET BIEN ÊTRE

Avec Stéphanie Reynaud de Bulle de soi

Libérez-vous du stress et des tensions, exprimez vos émotions, développez votre imaginaire, libérez-vous et accédez à un mieux être.

Cycles de 4 séances les jeudis de 18h30 à 20h : jeudis 1er, 8, 15 et 22 octobre 2020.

Tarifs : de 45 à 50€ le cycle

SOPHROLOGIE

Avec Lionel FRITZ

La sophrologie est une synthèse des techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale. Elle permet d'affiner l'état de conscience, de vaincre la peur et d'optimiser ses possibilités.

Cycle de 4 séances de 18h30 à 19h45 : Ados, Adultes

Cycle 1 : 23 novembre, 7 décembre, 5 et 19 janvier

Cycle 2 : 26 janvier, 23 février, 9 et 23 mars

Cycle 3 : 30 mars, 6, 13 et 27 avril

Cycle 4* : 10 mai, 24 mai, 7 et 15 juin 2021

Tarifs : de 45 à 50€ le cycle

*** attention particulière portée aux publics se préparant à passer des examens**



ACTIVITÉS ARTISTIQUES

DESSIN

Avec Isabel MAÏNA

Cours pour apprendre à observer, comprendre et créer à son propre rythme. Découverte de différentes techniques sèches comme le crayon papier, les crayons couleur et une technique humide, l'aquarelle.

Mardi : 17h30 -19h : Enfant

Tarifs: de 249€ à 297€

Mardi : 19h-21h : Ado/adulte

Tarifs : de 366€ à 475€



THÉÂTRE

Avec Nathalie NORTH, intervenante professionnelle.

Osez vous exprimer et partager des moments forts de complicité.

Travail Corporel et Vocal à partir de différentes techniques. Création de personnages avec une pièce en fin d'année.

Vendredi : 18h-19h: Primaire/collège

Tarifs: de 214€ à 252€

Vendredi : 19h15-20h15: Ados/Adulte

Tarifs: de 214€ à 302€



THÉÂTRE D'IMPRO

Avec Jeff COSTES

Création d'une troupe de théâtre d'improvisation.

Après deux journées découvertes le 17 et 18 octobre 2020 pour se familiariser avec cette pratique, vous n'aurez plus qu'à vous lancer !

Ados/Adulte : Jour et horaires : A définir

Tarif: à définir

ACTIVITÉS MUSICALES

PIANO

Avec Corinne PEDRINIS

CLARINETTE

Avec Corinne PEDRINIS

BATTERIE

Avec Benoit BLANC

ACCORDÉON / BANDONÉON

Avec Madeleine SOAVE

Commun à tous les instruments : Apprentissage et perfectionnement de la pratique des instruments.

25 séances individuelles et 9 collectives d'1/2 heure d'instrument par semaine + 1h de formation musicale ou ensemble instrumental.

Tarifs: de 436€ à 601€



GITARE SÈCHE

Avec Daniel GUISELIN

Cours collectif de niveau d'environ 4 élèves.

Enfants et adultes

Tarifs : de 213€ à 325€

ENSEMBLE INSTRUMENTAL

Avec Daniel GUISELIN

Cours collectif où chacun peut venir jouer de son instrument en groupe.
(à partir de FM 4 et musiciens confirmés).

Mercredi : 18h30 à 19h30

Tarifs : de 125€ à 214€

LES STAGES



TROUBLES DU SOMMEIL

Avec Lionel FRITZ

Attendre un sommeil qui ne vient jamais, à regarder les heures passer sur mon radioréveil... L'impression que vous n'arriverez pas à dormir... La sophrologie peut vous aider afin de pouvoir gérer cette difficulté lourde à vivre.

Cycle troubles du sommeil : **3 séances** le lundi de 18h30 à 19h45

Lundi 16 novembre
Lundi 30 novembre
Lundi 14 décembre

Tarifs : De 30€ à 40€ + Adhésion à la MJC (15€)



PHOTO

Stage à la journée de 9h à 16h en plusieurs temps: théorique et technique, atelier pratique en extérieur, atelier en binôme, échange, etc.. Suivant les journées des thématiques différentes pourront être abordées.

Ados, Adultes.

Samedi 12 décembre 2020

Samedi 6 mars 2021

Tarifs : 60€ + Adhésion à la MJC (15€)



DESSIN

Avec Isabel MAÏNA

Stage de 3 jours pendant les vacances scolaires. Différentes thématiques.

Public enfants

Tarif : 35€ + Adhésion à la MJC (8€)

CRÉATION D'UN ESCAPE GAME

A partir du 29 mars, et dans le cadre de la semaine de la jeunesse, projetez-vous dans la ville pour créer un escape game grandeur nature !

Tarif : Gratuit



MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

Découvrez les bases de la MAO et apprenez à jouer et à composer votre musique électronique grâce à l'informatique !

Ajoutez votre note personnelle, faites preuve de créativité, et surtout ... amusez-vous !

Ouvert à tous

Tarif : à venir



COUTURE

Avec Elisabeth GRAVEN

S'initier à la couture

Plus d'informations à venir

Public : Ados

Tarif : Adhésion à la MJC (8€ à l'année)





ESPACE SOCIAL ET
CULTUREL

L'espace de vie sociale est un lieu soutenu par la CAF, les municipalités des Abrets en Dauphiné, Charancieu, et Valencogne. Il favorise le lien social, la mixité des âges, des histoires et des cultures. C'est un projet qui vient à votre rencontre par la proposition de temps ouvert à tous et hors les murs.

Pour faire vivre l'ensemble de ces actions, l'Espace de vie sociale a besoin de vous. Quelques heures par semaine ou par mois... rejoignez-nous !

SOUTIEN AU PROJET D'HABITANTS

Vous avez un projet collectif et citoyen comme un jardin partagé, un repair café, une conserverie, l'organisation d'un évènement. N'hésitez pas à nous rencontrer. Nous pouvons sans doute vous accompagner et vous aider dans la réalisation de ce projet.



LA SEMAINE DE LA JEUNESSE

Du 12 au 16 avril 2021 venez découvrir de nombreuses activités sportives, culturelles, éco citoyenne. Cette 8ème édition réservera de nombreuses surprises !

Public Collège

ATELIERS PARENTS / ENFANTS

Permettre à des parents et leurs enfants de pratiquer, découvrir une activité ensemble. Une fois par mois autour de différentes thématiques: Cuisine, arts plastiques, atelier radio, couture, pêche, percussion, etc. Une participation peut être demandée.



SOIRÉES JEUX

Des soirées jeux animées par un ludothécaire où vous pourrez passer un temps convivial autour de jeux de réflexion, d'adresse ou de patience. Une fois par mois à Charancieu, Valencogne ou à la MJC-EVS. Autres lieux possibles.



S'OUVRIR À LA MUSIQUE

Avec Silène Gayaud de Bulle de zic

De janvier à mars, Silène proposera un éveil musical pour jeunes enfants où les parents pourront participer.

Elle entremêle poésie, univers du conte, théâtre et humour mais aussi santé et respect de l'environnement. Elle permet

aux enfants de solliciter leur expression artistique, et leur apporte des messages de la vie quotidienne.

Tarif : A venir



SORTIE FAMILLE

Des sorties familles sont régulièrement organisées par l'Espace de Vie Sociale de la MJC.

Ces sorties, ouvertes à tous, ont pour vocation de permettre à des familles de partager un bon moment ensemble. Les sorties sont co-organisées par les salariés de la MJC-EVS et des familles participantes.

Une participation est demandée aux familles suivant quotient familial.

ATELIER PARENT/ENFANT CRÉATION BIEN ÊTRE

Avec Stéphanie Reynaud de Bulle de soi

Partagez un moment de complicité et d'échange autour de l'art : dessin peinture écriture etc...

Imaginer, inventer ensemble, créer !

Venez à une, deux ou trois séances de 10h à 11h30 : Samedi 26 septembre, 24 octobre et 21 novembre.

Tarifs : 2€ la séance



CAFÉ DES PARENTS

De tout temps et pour tous, le rôle de parents n'a jamais été simple ! Et en tant que parents nous avons de nombreuses interrogations, questions.

Le café des parents, ce sont des temps organisés par les parents avec des intervenants (rapport de nos enfants aux écrans, mon ado me trouve ringard, et moi papa quelle est ma place...)

L'ESPACE NUMÉRIQUE ET NOM@D-E

Un espace équipé d'ordinateurs est disponible dans les locaux de la MJC. Il a pour vocation de permettre un accès à l'outil informatique. Dès septembre cet atelier sera aussi itinérant et viendra à votre rencontre.

Le jeudi matin de 9h00 à 12h00 à la MJC-EVS.

Le mardi matin et après midi en alternance dans les communes déléguées de Fertilieu et de la Bâtie Divisin.

Autres temps à venir dans les villages alentours.



DES ÉVÈNEMENTS CULTURELS, CITOYENS MAIS AUSSI FESTIFS ET CONVIVIAUX !

Fidèle à ses valeurs et à son histoire, la MJC-EVS souhaite faire vivre le « C » de son nom ! Pour cela elle proposera plusieurs fois dans l'année des spectacles à destination de tous mais aussi des temps citoyens autour de sujets d'actualité.



QUELQUES DATES...

Date	Evènement	Lieu	Tarif
Vendredi 28 aout	Pique-nique + Spectacle de fin d'été	Terrain gymnase le Colombier	Gratuit
Samedi 5 septembre	Assemblée générale	MJC-EVS	Gratuit
Samedi 5 septembre	Découverte Batucada	MJC-EVS	Gratuit
Samedi 12 septembre	Forum des associations	Gymnase Bayard	Gratuit
Mardi 15 septembre	Soirée jeux	Salle des fêtes de Charancieu	Gratuit
Samedi 26 septembre Samedi 24 octobre Samedi 21 novembre	Atelier création bien être parent/enfant	MJC-EVS	2€
Samedi 11 octobre	Atelier Papa fait de la percu	MJC EVS	Gratuit
Mardi 13 octobre	Soirée jeux	MJC-EVS	Gratuit
Samedi 17 octobre	Atelier découverte théâtre d'impro, puis match d'impro	Salle des fêtes des Abrets	Gratuit
Dimanche 18 octobre	Atelier d'impro	MJC-EVS	Gratuit
Mardi 20 octobre	Soirée jeux	Valencogne	Gratuit
Date à venir	Atelier cuisine	Centre Jean Jannin Les Abrets en Dauphiné	Enfant : 2€ Adulte : 4€
Mardi 10 novembre	Soirée jeux	Salle des fêtes de Charancieu	Gratuit
Samedi 12 décembre	Stage photo	MJC-EVS	60€
Mardi 15 décembre	Soirée jeux	MJC-EVS	Gratuit
Date à venir	Atelier cuisine	Centre Jean Jannin Les Abrets en Dauphiné	Enfant : 2€ Adulte : 4€
De janvier à mars	Éveil à la musique	A définir	A définir
Samedi 6 mars	Stage photo	MJC-EVS	60€
Mercredi 24 mars en partenariat avec le foyer culturel	Opéra : « Une soirée chez Offenbach »	A définir	De 6 à 9 euros
Du 12 au 16 avril	Semaine de la jeunesse	Les Abrets en Dauphiné	Gratuit
Date à venir	Stage couture	MJC-EVS	Adhésion



APPEL À BENEVOLES



Depuis plus de 30 ans, la MJC-EVS Maison pour Tous Les Abrets en Dauphiné est une association composée d'habitants qui œuvrent ensemble afin de permettre un accès pour tous à des activités et des temps collectifs.

La MJC-EVS c'est donc **ELLE**, c'est **LUI**, c'est **EUX** mais c'est aussi **TOI** ! et c'est ensemble que **NOUS** faisons vivre cette MJC-EVS.

En adhérant, vous soutenez la MJC-EVS financièrement et vous adhérez à ses valeurs. Merci !

En donnant aussi un peu de temps, vous la dynamisez, vous l'enrichissez de vos connaissances, vous partagez, valorisez vos compétences et vous passez des bons moments ! Merci !

Nous lançons donc un appel à bénévoles pour :

- Nous aider sur la communication (site internet, facebook, affiche...) et sur l'administratif
- Soutenir la création d'activités comme l'aide aux démarches en ligne, les sorties familles, les ateliers parents enfants, etc.
- Nous aider à préparer la fête de la MJC-EVS du mois de juin, des événements culturels, etc...

Nous aider, c'est une heure, deux heures, faire un gâteau, tenir un stand, alimenter notre site internet, bref c'est en fonction de vous !

NOS PARTENAIRES



Nos Partenaires

Soutenons les commerçants et artisans de notre commune !

