MJC des Capucins
Centre-Berlioz

Saison 2022-2023

Association d'éducation populaire loi 1901

Bienvenue à la

MJC des Capucins
Centre Social Berlioz

pour cette nouvelle saison 2022/2023 !

PORTES OUVERTES

Samedi 3 septembre 2022

de 9h à 18h (non stop)

Venez découvrir ou redécouvrir les activités proposées durant cette nouvelle saison

Les animateurs seront disponibles pour vous renseigner, vous pré-inscrire ...

Nous vous attendons nombreux à la MJC des Capucins 03 81 39 02 09

Accueil et Secrétariat

Tél. 03.81.39.02.09

Horaires d'ouverture :
Ouvert tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h
Sauf le lundi et vendredi matin : fermé
E-mail : mjcdescapucins@wanadoo.fr
site : www.mjcdescapucins.fr

La M.J.C. des Capucins, créée en 1964, est une association d'éducation populaire, régie par la Loi de 1901. Laïque, elle est ouverte à tous et propose aux adhérents de tout âge, des activités de loisirs, d'éducation et de culture. La M.J.C. des Capucins est gérée par un Conseil d'Administration composé de membres élus parmi ses adhérents. Elle anime la vie pontissalienne et accueille de nombreuses autres associations à vocation proche. Elle est aussi, lieu de rencontres et d'échanges. Elle donne l'opportunité à des associations partenaires d'exercer leurs activités au sein de la M.J.C. des Capucins.

La MJC des Capucins-centre Berlioz est également agréée depuis 2000 Centre Social par la Caisse d'Allocations Familiales du Doubs et développe des actions en direction des familles de quartier.

Comment participer à une activité ?

Pour toutes les activités, il y a la possibilité de commencer par une séance d'essai gratuite. Ensuite, il vous faut acquérir **la carte d'adhérent à la M.J.C. des Capucins et cette adhésion permet de soutenir la MJC des Capucins Centre Berlioz dans ses projets :**

- elle est individuelle
- elle est votre adhésion à la M.J.C. des Capucins
- elle est votre assurance et votre adhésion à la FFMJC
- elle vous permet de participer à l'Assemblée Générale, d'être électeur et éligible dans l'association (dès l'âge de 16 ans).
- elle est valable du 1er septembre 2022 au 31 août 2023.

Pour la plupart des activités, une cotisation annuelle est demandée.
Le montant varie selon l'activité et est fixé en fonction du personnel d'encadrement (soit bénévole, soit salarié) et du matériel utilisé.
La MJC des Capucins se réserve le droit d'annuler un atelier si le nombre d'adhérents est insuffisant. Les cours et les intitulés ainsi que les horaires pourraient subir quelques changements. Toute activité commencée sera due dans sa totalité. Le règlement de l'activité se fait après un essai et peut se régler au comptant ou en trois fois. **En cas de force majeure, la MJC des Capucins prendra la décision de rembourser en fonction de la situation du moment.**

Les activités débutent le lundi 5 septembre 2022
et se terminent le 24 juin 2023.
Elles n'ont pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.

Adhésion (valable du 1er septembre 2022 au 31 août 2023) :

- Adulte 15 € (+16 ans)
- Enfant 10 € (-16 ans)
- Famille 25 € (A partir de trois personnes vivant sous le même toit et inscrite chacune à une activité de la MJC des Capucins)

Réduction sur les activités (non cumulable) : -10% sur la 3ème activité et à partir de 3 inscriptions simultanées. Espèces, chèques, CB, chèques vacances et chèques sport acceptés.
L'adhésion à une activité de la M.J.C. des Capucins donne droit à des tarifs réduits, lors de divers spectacles ou stages proposés par la M.J.C. des Capucins.

RAPPEL SÉCURITÉ

● Vous devez accompagner vos enfants jusqu'au lieu de l'activité et vous assurer que l'animateur (trice) est présent(e). Le mineur est sous votre responsabilité en l'absence de l'animateur (trice) !

● Les absences d'animateurs sont signalées, dès que possible par message (sms) ou par mail.

● Il est impératif de nous laisser un numéro de portable ou une adresse mail !

● GYMNASTIQUE : A l'inscription, apporter une photo, plus d'obligation de certificat médical pour les activités sans licence fédérale et hors compétition, sauf pour les moins de 16 ans. Nous invitons nos adhérents à vérifier auprès de leur médecin traitant, leur capacité à suivre les activités physiques et sportives. (Éléments transmis par la DRJSCS)

● **Les cours et les intitulés ainsi que les horaires pourraient subir quelques changements.**

À ne pas manquer ...

LES PORTES OUVERTES

vous y découvrirez vos activités, ainsi que beaucoup d'autres encore ...

Samedi 3 septembre 2022

Merci encore pour la confiance que vous nous témoignez
...et bonne saison 2022/2023 à tous !

SEMAINE D'ESSAIS GRATUITS
du lundi 5 septembre au samedi 10 septembre 2022

HYPER U
PONTARLIER
les nouveaux commerçants
Tél. 03 81 46 72 47

GARAGE
BDA
Bastien Deschamps Automobiles
18, Rue Eugène Thévenin - 25300 Pontarlier
03 81 69 66 27

La M. J. C. des Capucins, c'est aussi la volonté d'être là pour créer du lien !

LE CAFÉ HANDI'CAPUCINS

Parent d'un enfant différent ?...Retrouvons-nous pour échanger librement sur notre quotidien, nos difficultés, nos joies…dans un cadre bienveillant et une ambiance chaleureuse et conviviale.
Un lieu ouvert à tous, nous sommes à votre disposition pour informer, orienter…pour vous aider tout simplement. L'échange d'expériences permet de s'entraider !
Venez selon vos disponibilités et vos envies.

1 fois par mois, le jeudi de 9h à 12h, à la MJC des Capucins

Renseignements : MJC des Capucins
directionmjcdescapucins@yahoo.fr
Tél : 06.71.96.77.15

LAEP - ACCUEIL ENFANTS PARENTS

Une fois par semaine, nous accueillons les enfants de moins de 4 ans, accompagnés d'au moins un parent ou référent, pour un moment de jeu et de partage, en toute simplicité et sans engagement, dans un espace dédié aux plus petits.

Le vendredi de 9h à 12h – Salle petite enfance de la MJC des Capucins.

Renseignements : MJC des Capucins – directionmjcdescapucins@yahoo.fr
Tél : 06.71.96.77.15

NOUS ET LES ASSOCIATIONS…

Le mouvement associatif constitue une richesse pour notre société.
Besoin d'échanges sur ces pratiques associatives, d'informations sur une question d'ordre juridique, d'une meilleure connaissance de l'environnement associatif … ? Nous sommes à votre disposition.

Renseignements : M.J.C. des Capucins – 06.71.96.77.15.
Facebook : @Ravacapasso – Site : www.mjcdescapucins.fr

Centre Social Berlioz de la MJC des Capucins

Le **Centre Social Berlioz** est situé à côté de la piscine de Pontarlier. C'est une structure de proximité, proche de la population des quartiers des Symphoriales, des Tours et Rouget de l'Isle. Le Centre Berlioz est ouvert à tous, de la petite enfance aux personnes âgées. Sa richesse et sa force sont une mixité culturelle faite de rencontres, d'échanges, de rires et de souvenirs au travers des projets qu'il mène.Marie-Pierre, responsable du Centre et son équipe : Arthur, Filiz et Hugo... se feront un plaisir de vous y accueillir.

LE CENTRE BERLIOZ C'EST AUSSI :

Impressions et reliures de documents … et bien d'autres choses !

Lieu d'animations, de projets et d'accompagnements initiatives habitants, projets ados...

Un comité de famille ... collectif d'habitants, de parents, d'ados qui s'investissent pour leur centre et réfléchissent à de nouveaux projets ...

LAEP : Accueil Parents Enfants
Lieu d'animations, de rencontres entre enfants et parents ou grands-parents ... par le jeu, les échanges et surtout la convivialité. (jeudi de 9h à 12h)

Rencontre et écoute autour d'un café

Permanences démarches administratives (CV, impôts, papiers d'identité…prendre rendez-vous)

• Animations famille • Soirées dansantes • Soirées jeux • Animations de quartier • Atelier cuisine

ET BIEN D'AUTRES CHOSES...

AIDE AUX DEVOIRS APRÈS L'ÉCOLE – DU CP À LA 3ÈME

Une équipe de bénévoles accompagne les enfants dans leurs devoirs, de 16h30 à 18h30, du lundi au vendredi, sauf le mercredi et vacances.

Primaires : de 16h30 à 17h30 / Collégiens : de 17h30 à 18h30

Infos et préinscriptions : mercredi 31 août 2022
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

ACCUEIL DE LOISIRS

Mercredi : De 6 à 12 ans et pendant les vacances scolaires
Demi-journée ou journée - Possibilité de repas
8h30-12h et/ou 13h30-17h - Tarification forfaitaire selon les revenus

Infos et Pré inscription mercredi 31 août 2022 / **Reprise** mercredi 7 septembre 2022

Contact : Arthur AMOUREUX : animationsberlioz@yahoo.fr

DES PROJETS DIVERS ET VARIÉS...

Autour de la famille et Projets Habitants

Soirées jeux, Sorties familles,
Fête de quartier : 17 juin 2023
Vide Grenier : 14 mai 2023, Sport en familles,
Soirées dansantes, Repas du Monde,
Week-ends familles, Rencontres...

Actions ados (de 12 à 15 ans)/PARLONCAP

Semaine à thème pendant les vacances
Camps été, Camp filles, Weekend évasion...
Projet culturel, soirées ...

Pour toutes ces activités, une adhésion à l'association est demandée :
Enfants (moins de 16 ans) : 8€
Adultes (+ de 16 ans) : 12€
Famille (min. 3 personnes) : 20€

Ensemble, tout simplement

Plusieurs sorties par mois :
visites, balades, gastronomie, culture, détente, sport, vélo, découverte du patrimoine, théâtre…

planning proposé chaque mois

Tous les jeudis ou vendredis
de 14h à 16h
Animations à thème
balade, cuisine, jeux...

Renseignements :
Filiz 07.82.74.85.65
mediatricesociale.berlioz@yahoo.com

Secrétariat :
Ouvert tous les jours
De 9 h à 12h et de 14h à 18h
03.81.39.64.88 - 07.82.74.85.65
coordinationcentresocialberlioz@yahoo.com

Coordinatrice
Marie-Pierre CURIEN
coordinationcentresocialberlioz@yahoo.com

Préinscription à partir du **mercredi 31 août 2022**,
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30
pour l'accueil de loisirs, l'aide aux devoirs, (primaire, collège)
le tournoi inter-quartiers, adhésion...

Page Facebook : Centre Social Berlioz

Info Réseaux Services

VENTE ET MAINTENANCE INFORMATIQUE
OCCASION RECONDITIONNÉ

RÉPARATION TOUTES MARQUES

66 RUE DE BESANÇON 25300 PONTARLIER - 06 37 53 15 77

StoriBOx

GRAPHISME
logo, cartes, affiches, flyers.

IMPRIMERIE
Petit et grand format, panneaux, signalétique, objets pub, cadeaux.

COVERING
Marquage véhicule et total covering.

TEXTILE PUB
Vêtements professionnels, tee-shirts, vestes de travail, flocage et sublimation.

66 rue de Besançon 25300 PONTARLIER - 07 82 18 57 12 - contact@storibox.fr

GYMNASTIQUE

Lundi	09h15-10h15	Cardio renforcement	MJC	Khadafi
	10h15-11h15	Stretching	MJC	Khadafi
	14h00-15h00	Cuisses/Abdo/Fessiers	MJC	Khadafi
	15h00-16h00	Ball Forme	MJC	Khadafi
	18h30-19h30	Cuisses/Abdo/Fessiers	MJC	Khadafi
	19h30-20h30	Pilates-Stretching	MJC	Khadafi
Mardi	09h00-10h00	Cuisses/Abdo/Fessiers	MJC	Sylvie
	10h00-11h00	Pilates-Stretching	MJC	Sylvie
	14h00-15h00	Gym douce	MJC	Sylvie
	15h00-16h00	Gym douce	MJC	Sylvie
Vendredi	09h15-10h15	Cardio renforcement	MJC	Khadafi
	10h15-11h15	Stretching	MJC	Khadafi

D'autres créneaux pourront être rajoutés, en journée et en soirée, d'ici la rentrée de septembre !

Animateurs : Sylvie PERRET - Khadafi CHAOUI
Lieu : M.J.C. des Capucins **Reprise :** le lundi 5 septembre 2022
Tarifs :
1 cours/semaine : 150€/an + adhésion MJC des Capucins
2 cours/semaine : 200€/an + adhésion MJC des Capucins
3 cours/semaine : 240€/an + adhésion MJC des Capucins
4 cours/semaine : 270€/an + adhésion MJC des Capucins
5 cours et + /semaine : 290€/an + adhésion MJC des Capucins
« Gym douce » : 130€/an + adhésion MJC des Capucins

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES A L'ACCUEIL !
Renseignement : MJC des Capucins- 03.81.39.02.09
Serviette et tapis obligatoires
Essais gratuits sur inscriptions
du lundi 5 septembre au vendredi 9 septembre 2022

ÉVEIL À LA DANSE

Mardi	17h15-18h00	4/5 ans	Sylvie	MJC des Capucins	150€/an+adh
Jeudi	17h45-18h30	4/5 ans	Roxane	Salle Pillod	

Animatrices : Sylvie PERRET : sylvieperret25@gmail.com
Roxane VUILLAUME - roxane.vuillaume@gmail.com
Reprise : le mardi 6 septembre 2022

DANSES AVEC SYLVIE

Mardi	18h00-19h00	Initiation danse - 6/7ans	MJC des Capucins	175€/an+adh
Mardi	19h30-20h45	Danse moderne - adultes		180€/an+adh
Mercredi	16h30-17h30	Street Jazz 1 - 8/9 ans		175€/an+adh
Mercredi	17h30-18h30	Street Jazz 2 - 9/12 ans		175€/an+adh
Mercredi	18h30-19h45	Street Jazz 3 - 12/16 ans		180€/an+adh

Animatrice : Sylvie PERRET : sylvieperret25@gmail.com
Reprise : le mardi 6 septembre 2022

DANSES AVEC ROXANE

Lundi	18h30-19h30	HIP HOP ados débutants	11/14 ans
	19h30-20h30	DANCEHALL débutants	Ados +15 ans/Adultes
	20h30-21h30	STREET JAZZ GIRLY/TALONS (tous niveaux)	Ados +15 ans/Adultes
Mardi	18h30-19h30	HIP HOP ados intermédiaires	12/14 ans
	19h30-20h30	DANCEHALL inter/avancés	Ados +15 ans/Adultes
	20h30-21h30	HIP HOP inter/avancés	Ados +15 ans/Adultes
Mercredi	16h30-17h30	HIP HOP enfants débutants	8/10 ans
	17h30-18h30	HIP HOP enfants intermédiaires	9/11 ans
	18h30-19h30	HOUSE inter/avancés	Ados +15 ans/Adultes
	19h30-20h30	DANCEHALL AFRO inter/avancés	Ados +15 ans/Adultes
	20h30-21h30	ATELIER CRÉATIF (toutes disciplines)	Avancé ++
Jeudi	18h30-19h30	DANCEHALL ados tous niveaux	11/14 ans
	19h30-20h30	HIP HOP débutants	Ados +15 ans/Adultes
	20h30-21h30	STREET JAZZ CONTEMPORAIN (tous niveaux)	Ados +15 ans/Adultes
Vendredi	18h30-19h30	INITIATION DANSE	6/7 ans
	19h30-20h30	DANSE ORIENTALE	Ados +15 ans/Adultes
	20h30-21h30	WAACKING inter/avancés	Ados +15 ans/Adultes

Animatrice : Roxane VUILLAUME - roxane.vuillaume@gmail.com
Lieu : Salle - rue Joseph Pillod
Reprise : le lundi 5 septembre 2022
Tarifs :
1 cours/semaine : 175€/an + adhésion MJC des Capucins
2 cours/semaine : 280€/an + adhésion MJC des Capucins
3 cours/semaine : 360€/an + adhésion MJC des Capucins
4 cours/semaine : 440€/an + adhésion MJC des Capucins
5 cours et + /semaine : 525€/an + adhésion MJC des Capucins

plein ciel

ETS BECOULET
PONTARLIER
03.81.38.89.50

PAPETERIES
COMTOISES
MORTEAU
03.81.67.73.02

LOISIRS CREATIFS - BEAUX-ARTS
PAPETERIE FANTAISIE, CALCULATRICES
CONSO. INFORMATIQUES ...

A vos marques, prêts, rentrée...

CINEMA Olympia
PONTARLIER

Cinema olympia pontarlier

cine.olympia

www.cinema-pontarlier.fr

MODERN'JAZZ

Carole TURQUER vous propose ses nouveaux ateliers de danse

ADOS

Les ateliers du samedi

(à partir de 12 ans)

Samedi **15 octobre** 2022
Samedi **3 décembre** 2022
Samedi **28 janvier** 2023
Samedi **25 mars** 2023
Samedi **13 mai** 2023

Horaire : de 16h à 18h30
Lieu : MJC des Capucins
Tarif : 12€ l'atelier
50€ les 5 ateliers

ADULTES

Les ateliers du dimanche

Dimanche **16 octobre** 2022
Dimanche **4 décembre** 2022
Dimanche **29 janvier** 2023
Dimanche **26 mars** 2023
Dimanche **14 mai** 2023

Horaire : de 10h30 à 16h30
(prévoir son repas)
Lieu : MJC des Capucins
Tarif : 28€ l'atelier
125€ les 5 ateliers

Inscriptions : asso.akoni@gmail.com
au plus tard, 5 jours avant la date de l'atelier

41ème

Du 29 juillet au 4 août 2023

STAGE INTERNATIONAL DE **DANSE** DE PONTARLIER

DANSES FOLK

Animateur : Pascal VIENNET – 07.71.05.80.46 - mail : pascal.viennet.folk2@gmail.com
Horaire : Mercredi - 20h00-22h00 (tous niveaux)
Lieu : MJC des Capucins - Hall
Tarif : 80€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mercredi 7 septembre 2022

DANSE ROCK

Mardi	19h30-20h30	Débutant	MJC des Capucins
	20h30-21h30	Intermédiaire	

Animateurs : Bernard MOREL et Christiane MARECHAL
Tarif : 150€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mardi 6 septembre 2022

ÉCHAPPÉES BELLES

Randonnées, sorties nature et culturelles… Sans niveau de difficultés
Tous les mardis de 13h30 à 17h30

Animatrice : Evelyne QUERRY – 06.25.00.16.20
Tarif : 30€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mardi 20 septembre 2022

TERRASSE
60 PLACES

Avantages* Jeunes -15%

Pizzeria Romagnola

Tél. 03 81 46 72 76
25300 Doubs

Mercredi - Jeudi
Vendredi - Samedi
Dimanche
Fermé le dimanche midi

*Usage individuel, modalité au restaurant

HYPERBOISSONS
LA CAVE & TOUT CE QUI SE BOIT

ZAC DES SAUGES 25300 DOUBS
03 81 49 61 19
contact@hyperboissons-pontarlier.fr

MUSIQUE

Jeudi	17h00-17h45	3/4 ans	Eveil musical	180€/an+adh
	18h00-18h45	5/6 ans	Eveil musical	180€/an+adh
	18h45-19h45	10/14 ans	Guitare*	200€/an+adh
	19h45-20h45	+15 ans et adultes	Guitare*	200€/an+adh

*Pour participer à cet atelier, il faut amener sa guitare.
Avec une représentation musicale en fin de saison

Animateur : Samir KDAH - kdahsam@gmail.com - 06 32 59 81 86
Lieu : M.J.C. des Capucins
Reprise : le jeudi 8 septembre 2022

ACCORDÉON DIATONIQUE

Animatrice : Yvette BEZ - yvette.bez@gmail.com
Horaire : Le mercredi - Tous les 15 jours de 18h à 19h (débutants)
Lieu : M.J.C. des Capucins
Tarif : 90€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mercredi 7 septembre 2022

LA GUINGUETTE A YVETTE

La Guinguette à Yvette : des musiciens issus de l'atelier Accordéon diatonique d'Yvette, de la MJC des Capucins, auxquels s'ajoutent pour le plus grand plaisir des oreilles, divers instrumentistes (avec accordéons chromatiques, guitare, violon, cajon...)
La Guinguette à Yvette participe aussi à l'animation de l'AG de la MJC, aux journées Portes Ouvertes, au bal folk annuel, à la Fête de la musique avec le groupe de Danse folk, à l'accueil musical d'expositions de peinture aux Annonciades ainsi qu'à des moments conviviaux avec les aînés (ELIAD, EHPAD, ADMR...)

Renseignements : Yvette BEZ - yvette.bez@gmail.com

La Boutique du Sourire

CRÉATEUR DE SOURIRE

- Décorations de mariage, anniversaire, baptême, retraite ...
- Faire-parts mariage et naissance ...
- Location et vente de déguisements, Accessoires (perruques, chapeaux, maquillage...)
- Articles humoristiques, cartes et diplômes, helium ..
- Nappes et serviettes
- Décorations événementielles pour entreprises ...
- Pétards et feux d'artifices

23 RUE DE SALINS - PONTARLIER - 03 81 46 70 23
www.laboutiquedusourire.fr

THÉÂTRE

Mardi	17h15-18h15	Brighella	Théâtre du Lavoir
Mardi	18h15-19h15	Pulcinella	Théâtre du Lavoir
Mardi	19h15-20h15	Scappino	Théâtre du Lavoir
Mardi	20h15-21h15	Pantalone	Théâtre du Lavoir
Mercredi	10h00-11h00	Pagliaccio	Théâtre du Lavoir
Mercredi	13h30-14h30	Colombina	Maison des Associations
Mercredi	14h30-15h30	Pedrolino	Maison des Associations
Mercredi	15h30-16h30	Arlecchino	Maison des Associations
Mercredi	16h30-17h30	Scaramuccia	Maison des Associations
Jeudi	17h15-18h15	Balanzone	Théâtre du Lavoir
Jeudi	20h30-21h30	Stenterello	Théâtre du Lavoir

Animatrice : Sandra TIVAN – 06.72.95.83.79 - theatrepicure@yahoo.fr
Tarif : 155€/an (-16ans) - 165€/an (+16ans) + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mardi 13 septembre 2022

avec une réunion OBLIGATOIRE,
pour tous les groupes, à 19h30 au Théâtre du Lavoir à Pontarlier

Le caractère digital

Avenir
BUREAUTIQUE

Expert en solutions d'impression et communications digitales.

03 81 88 62 55

contact@avenirbureautique.fr

5 Rue de Châtillon, 25480 École-Valentin

www.avenirbureautique.fr

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Animateurs : Camille GENEVE - Justin BENAY
planet.ados2020@yahoo.com - 06.99.55.32.17
Horaires : du lundi au vendredi (sauf mercredi)
Primaires avec Camille : 16h30-17h30 - **Secondaires avec Justin :** 17h-18h
Le mardi et le vendredi seront consacrés aux activités et projets de découverte
Tarif : UNIQUEMENT l'adhésion à la MJC des Capucins
Reprise : le lundi 12 septembre 2022

FRANÇAIS – ALPHABÉTISATION

Lundi	9h30-10h45	Primo arrivants	MJC / E.Piaf
Lundi	18h45-20h00	Mixte	Centre Berlioz
Jeudi	9h30-10h45	Français intermed.	MJC / E.Piaf
Vendredi	9h30-10h45	Mixte	MJC/Grande cuisine

Renseignements : Sandra TIVAN – theatrepicure@yahoo.fr – 06.72.95.83.79
Reprise : le lundi 19 septembre 2022

APPEL À BÉNÉVOLES !

Comme chaque année, la MJC des Capucins et son Centre Berlioz ont besoin de vous !
C'est grâce au temps que vous accordez à notre association que de nouveaux projets peuvent voir le jour.
Alors n'hésitez pas à rejoindre l'équipe pour devenir bénévole une heure, une soirée ou une journée !
Venez partager avec nous un temps convivial autour d'une activité ou d'un événement,
pour proposer votre expérience ou en développer de nouvelles !

auto bernard
by groupe Bernard

Renault Pontarlier
1 Rue de la Fée Verte, 25300 Pontarlier
03 81 39 80 80

ATELIERS D'ITALIEN « CIAO ITALIA »

Mercredi	18h30 - 19h30	« Ci provo ! » (J'essaie !) - Débutant	160€/an + adh.
Lundi	18h15 - 19h15	« E vai !!! » (J'y vais !!!) - Intermédiaire	160€/an + adh.
Lundi	19h15 - 20h30	« Parlo italiano ! » (conversation italienne)	120€*/an + adh.

*3 lundi par mois (calendrier donné par l'animatrice)

Animatrice: Sandra TIVAN – theatrepicure@yahoo.fr – 06.72.95.83.79
Lieu : Salle E. Piaf - M.J.C. des Capucins
Reprise : le lundi 3 octobre 2022

ATELIERS D'ANGLAIS

Lundi	15h00-16h00	Intermédiaires adultes	160€/an + adh.
	16h00-17h00	Débutants adultes	160€/an + adh.
	17h00-18h00	Primaires (CE1-CM2)	140€/an + adh.
Mardi	17h15-18h00	5/6 ans	140€/an + adh.
	18h15-19h15	Débutants adultes	160€/an + adh.
	19h15-20h15	Adultes intermédiaires	160€/an + adh.

Animateur : Sébastien DANES - 06.15.31.91.00 - sebdanes357@gmail.com
Lieu : Salle E. Piaf - M.J.C. des Capucins
Reprise : le lundi 5 septembre 2022

ASTRO CLUB – OBSERVATOIRE DE LA PERDRIX

Responsable du Club : Julien LAMBERT
En priorité le mail julienlambert25@hotmail.fr - 06.77.53.91.83
Animateurs : auto-animation par les adhérents du Club les plus confirmés
Horaire et Lieux : le vendredi à 20h30, tous les 15 jours, à l'Observatoire de la Perdrix (Haute-rive-la-Fresse) et en hiver à la MJC des Capucins, salle informatique.
Calendrier détaillé des réunions sur http://astro-pontarlier.jimdo.com/
Tarif : 50€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le vendredi 9 septembre 2022

Des minis-stages JUNIORS (7/12ans) auront lieux durant la saison

ATELIER INFORMATIQUE FACILE

Lundi	09h00-11h00	Débutant	Jean-Marie
	14h00-16h00	Aller plus loin	Jean-Marie
Mardi	09h00-11h00	Débutant	Gérard
	14h00-16h00	Aller plus loin	Gérard
Jeudi	09h00-11h00	Aller plus loin	Noël
	14h00-16h00	Débutant	Noël
Vendredi	14h00-16h00	Assistance informatique gratuite pour les inscrits aux ateliers ou stages intensifs	

Animateurs : Noël BERTHIER - 06 73 74 29 40 - Gérard BERNE - Jean-Marie DURAND
Tarif : 150€/an + adh. MJC des Capucins **Lieu :** Salle Informatique – M.J.C. des Capucins
Reprise : Le lundi 3 octobre (Du 3 octobre 2022 au 25 mai 2023)

DES STAGES INTENSIFS à thèmes auront lieux durant la saison (calendrier sur demande)

ATELIERS ARTS PLASTIQUES AVEC MELANIA

Lundi 1 fois /15 jours	14h00-16h00	DIGITAL PAINTING (débutants)	Dès 16 ans / Adultes	150€/an+adh.
Mardi	14h00-16h30	ARTS PLASTIQUES	Adultes	265€/an+adh.
	17h00-18h00	MODELAGE	Enfants dès 6 ans	140€/an+adh.
	18h15-19h45	BD / MANGA	Dès 11 ans	175€/an+adh.
Mercredi	14h00-15h00	ARTS PLASTIQUES	6/10 ans	140€/an+adh.
	15h00-16h00	DESSIN	8/12 ans	140€/an+adh.
	16h00-17h30	ARTS PLASTIQUES	Ados 13/17 ans	175€/an+adh.
	18h00-20h30	ARTS PLASTIQUES	Adultes	265€/an+adh.
Jeudi	09h00-11h30	ARTS PLASTIQUES	Adultes	265€/an+adh.
	14h00-16h30	ARTS PLASTIQUES	Adultes	265€/an+adh.
	17h15-18h45	BD / MANGA	Dès 11 ans	175€/an+adh.

Animatrice : Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)
06.70.63.63.55 - melania.camuti@orange.fr
Lieu : M.J.C. des Capucins - **Reprise :** le lundi 5 septembre 2022

POTERIE ADULTES

Animatrice : Christine D'HOUTAUD - cdhoutaud@gmail.com
Horaire : Lundi (2 à 3/mois selon calendrier) - 18h00-20h00
Lieu : M.J.C. des Capucins - **Tarif :** 195€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le lundi 5 septembre 2022

CLUB PHOTO

Animateurs : Paul et Olivier
Horaire : Lundi - 20h-22h (tous les 15 jours, calendrier à disposition)
Lieu : M.J.C. des Capucins
Tarif : 95€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le lundi 5 septembre 2022

ACCUEIL DE LOISIRS SANS HEBERGEMENT (ALSH)

L'ALSH est là pour accueillir vos enfants, de 4 à 12 ans révolus, le mercredi et pendant les vacances scolaires. **Une brochure spécifique de l'ALSH est à votre disposition** à la MJC des Capucins-Centre Berlioz, où vous trouverez toutes les informations pratiques.

Renseignements Camille GENEVE - alshcapucins@yahoo.fr
07.81.46.87.39 ou 03.81.39.02.09
Reprise : le mercredi 7 septembre 2022

PLANET'ADOS

Un flyer spécifique dédié à « PLANET'ADOS » est à votre disposition à la MJC des Capucins-Centre Berlioz, où vous trouverez les informations pratiques.

Renseignements Justin BENAY - 06.99.55.32.17 - planet.ados2020@yahoo.com
Reprise : le mercredi 7 septembre 2022

L'Accueil de Loisirs et «Planet'Ados» participent au Collectif PARLONCAP

(Maison de quartier des PAReuses, MPT des LONgs Traits, MJC des CAPucins-Centre Berlioz) avec des temps forts :

Tournoi inter-quartiers • Projet culturel à la Toussaint • Spectacle de fin d'année • Semaine à thème à Pâques

SCRAPBOOKING NOUVEAU

+ 15 ans et adultes - 1 fois/ mois - le samedi de 9h00 à 12h00
Calendrier : 01/10/2022 - 05/11/2022 - 10/12/2022 - 07/01/2023 - 04/02/2023 - 04/03/2023 01/04/2023 - 13/05/2023 - 10/06/2023
Ateliers par thème de saison
Tarif : (matériel compris) : 35€ l'atelier – 265€/an

SCRAPBOOKING ET CIE ! NOUVEAU

Enfants, à partir de 6 ans – de 14h à 16h
Ateliers thématiques : 01/11/2022 : Halloween • 10/12/2022 : Noël • 13/05/2023 : Fêtes des mères • 10/06/2022 : Fêtes des pères
Tarif : (matériel compris) : 15€ l'atelier – 50€ les 4 ateliers

Animatrice : Céline DAVID - celine.nml@orange.fr
Lieu : M.J.C. des Capucins

ATELIERS CRÉATIONS TEXTILES NOUVEAU

+ de 15 ans et adultes - 1 fois par mois le samedi de 9h-12h / repas sur place / 13h-16h

Calendrier : 15/10/22 : Le coucher de soleil • 19/11/2022 : Sac fleuri • 10/12/22 : Panneau mural

Art textile • réalisation de sacs • tableaux de paysages en bandes • création nouvelles matières ...
- Avoir sa machine à coudre et savoir l'utiliser
- Programme disponible à la MJC

Animatrice : Isabelle LEGENDRE - legendrisa@outlook.fr
Lieu : M.J.C. des Capucins - **Tarif :** 70€/l'atelier + adhésion MJC des Capucins
Reprise : 15 octobre 2022

ABM MARKETING

Boucherie Halal

1 rue des Lavaux
25300 - Pontarlier
03 81 46 87 93

5 route de Villers le Lac
25500 - Les Fins
03 81 67 87 45

City Parc
25300 - Pontarlier
03 81 46 12 87

ASSOCIATIONS PARTENAIRES :

Si vous êtes intéressés par les activités des associations partenaires et pour tout autre renseignement…

Veuillez contacter directement les associations partenaires qui gèrent elles-mêmes leurs activités !

ASSOCIATION PONTISSALIENNE DE LOISIRS

FRIVOLITE ET DENTELLE FUSEAU avec **Michèle RACLE**

Lieu : Salle N°5 (RDC du Théâtre B. Blier) **Horaire :** Lundi de 13h30 à 16h30

VANNERIE avec **Jean-Pierre MINAZZI**

Lieu : M.J.C. des Capucins - Grande cuisine **Horaire :** Lundi de 14h00 à 16h30

AQUARELLE PEINTURE avec **Paulette MIOT**

Lieu : M.J.C. des Capucins - Grande cuisine/salle de dessin du bas
Horaire : Lundi et Vendredi de 13h30 à 16h30

Renseignements : 06.74.18.23.10 - 06.71.20.82.44

YOGA D'ÉNERGIE

Horaires : Mercredi 17h15-18h30 et 18h45-20h
Lieu : Maison des Associations
Renseignements : Marie-Annick Jarrot - Myriam Callier - 06.44.89.42.64 - majarrot25@gmail.com
Facebook : Association Vents du Silence Franche Comté

COMMUNICATION GESTUELLE

ATELIER BÉBÉ SIGNE

Venez découvrir les signes issus de la Langue des Signes Française pour communiquer avec bébé, avant même qu'il puisse parler.

Lieu : Salle petite enfance - MJC des Capucins
Renseignements et inscriptions : Sandra Peters - aporteedesignes@hotmail.fr - 06 70 78 99 05

LES ATELIERS : MON MOMENT MAGIQUE JUNIORS

Des ateliers pour les enfants pour leur offrir une boîte à trésors bien-être, pour les autonomiser face au bonheur.
Prendre soin de soi est important !
Plusieurs formats : minis (3-6 ans),
juniors (6-11 ans),
ados (+12 ans) en Duos (1 adulte et 1 enfant)
Plus d'infos : www.monmoment magique.com

Lieu : MJC des Capucins
Renseignements et inscriptions : Sandra Peters
sandra.p@monmomentmagique.com - 06.70.78.99.05

LE PION–TISSALIEN ECHECS

Vendredi de 17h à 18h30, hors vacances scolaires - Salle Edith Piaf
Ecole d'échecs réservée aux jeunes.
Jeudi de 20h15 à 23h15, hors vacances scolaires - Salle Edith Piaf
Jeu, apprentissage pour les débutants, analyse, préparation aux compétitions
Contact : Christian CHARMIER – 06.30.93.94.65 – mail : christian.charmier@gmail.com
Grégory CHARMIER – 06.45.92.84.86 – mail : gregory.charmier@gmail.com
Jacques ROUSSEY – 06.47.03.60.74 – mail : jacques.roussey01@gmail.com

ESPACE LIGUE

LA LIGUE CONTRE LE CANCER
DOUBS (BESANÇON)

L'Espace Ligue est un espace d'accueil ouvert, géré par le Comité de la Ligue Contre le Cancer du Doubs-Besançon. Cet espace est adapté aux attentes des personnes malades et de leurs proches. L'Espace Ligue a été mis en place dans le but de donner les moyens aux personnes touchées par la maladie de bénéficier de soins de support tels que :

- l'accompagnement psychologique
- l'activité physique adaptée
- les soins socio-esthétiques

Dans l'optique de proposer le meilleur accompagnement possible, cet espace a vocation à soutenir au mieux le malade en proposant des activités et des conseils afin de lui permettre de se réapproprier son corps en lui redonnant énergie et confiance.

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE : GRATUIT ET CONFIDENTIEL (AU CCAS DE PONTARLIER)

Notre psychologue s'engage auprès des personnes de tout âge touchées par la maladie, anciennement malades ou proches de malade :

- dans un cadre neutre et bienveillant pour accueillir une parole libre
- pour une écoute spécifique, à un rythme adapté, selon les étapes traversées
- pour un accompagnement ajusté aux besoins de chacun

Sur rendez-vous au 03 81 81 70 38 ou au 06 42 34 56 79

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (MJC DES CAPUCINS À PONTARLIER)

L'activité physique adaptée pendant et après les traitements pour :

- améliorer la qualité de vie (bénéfice sur l'anxiété, la dépression, le sommeil, l'image du corps et le bien-être),
- diminuer la sensation de fatigue sans effet secondaire,
- diminuer les risques de rechute.

Mercredi - 13h-14h - Reprise le 21 septembre 2022

SOINS SOCIO–ESTHÉTIQUE (MJC DES CAPUCINS À PONTARLIER)

Basée sur les soins du corps (massages, manucure, maquillage correcteur, etc.), une séance de socio-esthétique :

- apporte une réponse personnalisée aux malades, en s'adaptant à leurs maux et leurs attentes
- un temps d'écoute privilégié autour du rapport au corps, des effets de la maladie et des traitements

Horaire : Vendredi de 9h30 à 11h00 (hors vacances scolaires)
Inscription : auprès de la MJC des Capucins – 03.81.39.02.09

La Presse Pontissalienne

Abonnez-vous à un tarif préférentiel et Recevez le chez vous !

1 numéro GRATUIT

~~36,00 €~~
33,00 €
les 12 numéros

3 numéros GRATUITS

~~72,00 €~~
63,00 €
les 24 numéros

Une édition de
publ;presse
communication globale

logo - identité - création graphique - site internet - panorama 360°
reportage photo - solutions tactiles ...

03 81 67 90 80
www.publipresse.fr

NOTES

MJC DES CAPUCINS
CENTRE-BERLIOZ

MJC des Capucins
Centre Social Berlioz

18, rue de Salins
25300 PONTARLIER
mjcdescapucins@wanadoo.fr
www.mjcdescapucins.fr

VILLE DE PONTARLIER

Collectif de coordination PARLONCAP
Maison de quartier des Pareuses
MPT des Longs Traits
MJC des Capucins

LE GÉANT DES BEAUX-ARTS

Doubs le Département

région BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

ALLOCATIONS FAMILIALES

Illustration de couverture Melania CAMUTI
conception/impression : www.publipresse.fr Besançon - Morteau