Association d'éducation populaire loi 1901

Bienvenue à la

MJC des Capucins
Centre Social Berlioz

pour cette nouvelle saison 2018/2019 !

PORTES OUVERTES

Samedi 8 septembre 2018

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 matin : fermé
E-mail : mjcdescapucins@wanadoo.fr
site : www.mjcdescapucins.fr

La M.J.C. des Capucins, créée il y a 54 ans, 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 :

- 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 2018 au 31 août 2019.

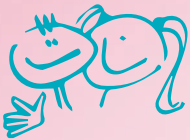
Pour la plupart des activités, une cotisation annuelle est demandée.
Le montant varie selon l'activité et est fixé en fonction du personnel d'encadrement (soit bénévole, soit salarié) et du matériel utilisé.
La MJC des Capucins se réserve le droit d'annuler un atelier si le nombre d'adhérents est insuffisant. 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 (un chèque par mois.) Il ne sera procédé à aucun remboursement. Les cas de force majeure seront étudiés, mais sans aucun engagement de l'association.

Les activités débutent le lundi 10 septembre 2018
et se terminent le 22 juin 2019.
Elles n'ont pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.
Une saison d'activités dure 33 semaines.

Adhésion (valable du 1er septembre 2018 au 31 août 2019) :

- 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.



1600 adhérents
(2017)

Plus de
45 activités

Plus de 200 familles
accueillies au
Centre Berlioz

Adhérente à la Fédération
Française des MJC

40 emplois

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. 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)

Merci encore pour la confiance que vous nous témoignez
...et bonne saison 2018/2019 à tous !

SEMAINE D'ESSAIS GRATUITS
du lundi 10 septembre au samedi 15 septembre 2018

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

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 … ?

Considérant la vie associative comme moyen privilégié de développement de l'expression des personnes, la M.J.C. des Capucins met à disposition des associations ou futures associations, un lieu d'écoute, d'aide ou d'assistance ; pour des problèmes de création, pour des conseils, pour de la mise à disposition de matériel ou de salles…

Nous sommes à vos côtés pour vous offrir une aide à la gestion associative. Nous sommes un pôle ressources de proximité, notre mission est d'accueillir, informer et orienter tout acteur de la vie associative qui en fait la demande, quelque soit le domaine.

Le Réseau d'Aide à la Vie Associative (RAVA) est présent à la MJC des Capucins pour toutes les associations du Haut-Doubs

Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter à la M.J.C. des Capucins - 03.81.39.02.09 - mail : rava.capasso@gmail.com

Visitez notre page Facebook, pour suivre nos dernières nouvelles !!!
facebook : @ravacapasso - site : www.mjcdescapucins.fr

Plusieurs formations en 2018/2019… !
Nous sommes à l'écoute de toutes vos demandes…

Nous suivons tous des chemins différents
dans la vie,
mais, peu importe où nous allons,
nous apportons partout
une petite parcelle de l'autre.

Tim MCGRAW

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. Céline et Marie Pierre auront le plaisir de vous y accueillir.

LE CENTRE BERLIOZ C'EST AUSSI :

Des activités régulières, des services

- Eveil musical et corporel dès 5 mois (jeudi de 9h30 à10h30)
- Impressions et reliures de documents …et bien d'autres choses !
- Relais vers les institutions
- Sport détente (lundi de 8h45 à 10h)
- Permanences démarches administratives (CV, impôts, papiers d'identité…le vendredi de 14h à 16h ou sur rendez-vous)
- Rencontre et écoute autour d'un café

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 18h, du lundi au vendredi, sauf le mercredi.
Reprise le 10/09/2018

Infos et préinscriptions :

PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 – 9h-18h en continu

ACCUEIL DE LOISIRS

Mercredi : De 4 à 12 ans et pendant les vacances scolaires
Demi-journée ou journée

Infos et Pré inscription PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h-18h en continu

DES PROJETS DIVERS ET VARIÉS...

Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs
Tous les jeudis de 14h à 16h
Animations à thème
Bricolage, cuisine, détente, couture, conseils…

Autour de la famille et Projets Habitants
Soirées jeux, Sorties familles, Fête de quartier, Vide Grenier, Sport en familles, Soirées dansantes, Repas du Monde, Weekend familles, Rencontres...

Vie de femmes
1 à 2 sorties par mois : visites, balades, gastronomie, culture, détente, sport, vélo, découverte du patrimoine, théâtre…

Actions ados (de 12 à 15 ans)
Semaine à thème pendant les vacances
Camp ados été, Camp filles, Weekend évasion, Projets PARLONCAP

Infos et Pré inscription PORTES OUVERTES
le samedi 8 septembre 2018 - 9h-18h en continu

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€

Secrétariat :
Ouvert tous les jours
De 9 h à 12h et de 14h à 18h
03.81.39.64.88
centresocialberlioz@wanadoo.fr

Coordinatrice
Marie-Pierre CURIEN
coordinationmjcdescapucins@yahoo.fr

Reprise le 10 septembre 2018

« Rien n'est solitaire,
tout est solidaire. »
Victor HUGO

GYMNASTIQUE

Lundi	14h00-15h00 15h00-16h00 18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	Gym batons Ball Forme Cuisses/Abdo/Fessiers Steps Danses Fitness	MJC MJC Pergaud Pergaud Pergaud	Khadafi Khadafi Khadafi Khadafi Elie
Mardi	09h00-10h00 10h00-11h00 14h00-15h00	Cuisses/Abdo/Fessiers Pilates-Stretching Gym douce	MJC MJC MJC	Sylvie Sylvie Sylvie
Mercredi	18h30-19h30 19h30-20h30	Cardio - Circuit training Stretching - Pilates	Pergaud Pergaud	Khadafi Khadafi
Jeudi	09h00-10h00 10h00-11h00	Renforcement généralisé Steps	MJC MJC	Eva Eva
Vendredi	09h00-10h00 10h00-11h00	Cardio renforcement Stretching	MJC MJC	Khadafi Khadafi

Animateurs : Sylvie PERRET - Eva GIOVANELLI - Khadafi CHAOUI - Elie SIMON
Lieux : M.J.C. des Capucins - Ecole Pergaud
Reprise : le lundi 10 septembre 2018 (sauf le lundi - 20h30/21h30 - dès le 17 septembre 2018)
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu
Tarifs : 1 cours/semaine : 160€/an + adhésion MJC des Capucins
2 cours/semaine : 190€/an + adhésion MJC des Capucins
3 cours et + /semaine : 240€ + adhésion MJC des Capucins

Essais gratuits du lundi 10 septembre au vendredi 14 septembre 2018

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

Possibilité d'adhérer dès 16 ans (avec certificat médical) accompagné d'un adhérent majeur !

ÉVEIL À LA DANSE

L'éveil à la danse a pour but de préparer l'enfant aux disciplines de la danse. C'est la connaissance corporelle, la relation « musique-mouvement » le repérage dans l'espace. Des chorégraphies seront apprises durant l'année, le tout dans une ambiance ludique et agréable.

Lundi	17h00-17h45	Carole	MJC des Capucins
Mardi	17h00-17h45	Carole	MJC des Capucins
Mercredi	15h00-15h45	Roxane	Salle Pergaud

Animatrices : Carole TURQUER : turquercarole@gmail.com
Roxane VUILLAUME – roxane.vuillaume@gmail.com
Tarif : 145€/an + adhésion MJC des Capucins
Lieu : MJC des Capucins
Reprise : le lundi 10 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

DÉCOUVERTE DANSE

Roxane propose un atelier de danse adapté aux 6/7 ans. Durant cette activité, les élèves découvriront la structure d'un cours, ainsi que différents styles de danses avec leurs histoires et leurs provenances. Cet atelier permet d'apprendre en s'amusant. Il a pour but de donner aux enfants la possibilité de choisir la danse qu'ils préfèreront.

Animatrice : Roxane VUILLAUME – roxane.vuillaume@gmail.com
Horaire: Jeudi de 17h-18h - 6/7 ans - MJC des Capucins
Tarif : 155€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le jeudi 13 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

RAGGA DANCEHALL

Le RAGGA est une danse jamaïcaine, basée sur l'attitude et le fun. Roxane vous propose des cours scindés en 3 parties : Échauffement (découverte et apprentissage de steps, renforcement musculaire, assouplissements, exercices techniques…), Chorégraphie, Expression personnelle (Freestyle et création personnelle)

Lundi	20h30-21h45	Avancé	École Vauthier	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
Mardi	18h30-19h30	Intermédiaire 10/14 ans	École Pergaud	Tarif - 170€/an + adhésion MJC
Mardi	19h30-20h30	Intermédiaire	École Pergaud	Tarif - 170€/an + adhésion MJC
Mercredi	18h00-19h00	Débutant 10/14 ans	École Vauthier	Tarif - 170€/an + adhésion MJC
Jeudi	19h30-20h30	Débutant	École Vauthier	Tarif - 170€/an + adhésion MJC

Animatrice : Roxane VUILLAUME – roxane.vuillaume@gmail.com
Reprise : le lundi 10 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

MODERN'JAZZ

Le modern jazz s'appuie toujours sur le rythme de façon importante… La danse modern' jazz ne se danse pas forcément sur une musique jazz, en réalité elle peut être dansée sur une multitude de musiques, en mettant bien sûr, l'accent sur la rythmique, l'énergie, et en utilisant certains pas spécifiques. Toujours dans la bonne humeur et sur des musiques actuelles !

Animatrice : Sylvie PERRET : sylvieperret25@gmail.com
Horaire: Mardi de 18h30-19h30 - Ecole Vauthier (pour les CE1 et les CE2)
Tarif : 170€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mardi 11 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

HIP–HOP

Venez découvrir et partager la culture HIP-HOP ! Roxane, spécialisée en danse debout, anime ses ateliers depuis plusieurs années. Elle décline ses cours en plusieurs parties : Échauffement (préparation du corps, étirements, renforcement musculaire…). Exercices techniques. Chorégraphie. Expression personnelle (Freestyle, création personnelle).

Lundi	18h30-19h30	Débutant - 11/13 ans	École Vauthier	Tarif - 170€/an + adhésion MJC
	19h30-20h30	Débutant	École Vauthier	Tarif - 170€/an + adhésion MJC
Mercredi	15h45-16h45	Débutant - 8/10 ans	École Pergaud	Tarif - 170€/an + adhésion MJC
	16h45-17h45	Intermédiaire - 8/13 ans	École Pergaud	Tarif - 170€/an + adhésion MJC
	19h00-20h00	Intermédiaire 2	École Vauthier	Tarif - 170€/an + adhésion MJC
	20h00-21h15	Avancé	École Vauthier	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
Jeudi	18h30-19h30	Intermédiaire 1	École Vauthier	Tarif - 170€/an+ adhésion MJC

Animatrice : Roxane VUILLAUME – roxane.vuillaume@gmail.com
Reprise : le lundi 10 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

DANSE ROCK

Danse la plus pratiquée, elle dérive du Lindy Hop qui est l'ancêtre de toutes les danses « swing », elle se fera sous forme d'un atelier débutant et d'un atelier avancé, en couple ou seul.

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

Animateurs : Bernard MOREL et Christiane MARECHAL
Tarif : 130€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mardi 18 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

STREET JAZZ

Le Street jazz est la danse du moment. Elle résulte d'un véritable métissage de danse hip hop, de modern jazz et d'autres encore. Des enchaînements et mouvements rythmés et énergiques s'y enchaînent sur des musiques pop et RnB très actuelles (Madonna, Beyoncé, Katty Perry,etc.).

Mardi	20h30-21h45	Avancé	175€/an+adh	École Pergaud - Roxane
Mercredi	17h00-18h00	Débutant (11-14 ans)	170€/an+adh	MJC des Capucins - Sylvie
Mercredi	18h00-19h15	Intermédiaire (11-14 ans)	175€/an+adh	MJC des Capucins - Sylvie
Jeudi	20h00-21h15	Débutant	170€/an+adh	École Vauthier - Roxane

Animatrices : Roxane VUILLAUME – roxane.vuillaume@gmail.com
Sylvie PERRET : sylvieperret25@gmail.com

Reprise : le mardi 11 septembre 2018

Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

DANSE MODERNE

L'écoute, l'énergie, le travail du rythme et de l'espace nous conduiront vers une création chorégraphique. L'élève pourra s'exprimer par le mouvement et développer sa créativité, afin de vous présenter un travail commun sur des musiques actuelles.

Lundi	17h45-18h45	CE 1/2	170€/an+adh	Salle de danse MJC des Capucins
Lundi	18h45-20h00	Ado	175€/an+adh	
Lundi	20h00-21h30	Adulte (moyen/avancé)	180€/an+adh	
Mardi	17h45-18h45	CP	170€/an+adh	
Mardi	18h45-19h45	CM 1/2	170€/an+adh	
Mardi	19h45-21h00	Adulte (débutant/moyen)	175€/an+adh	

Animatrices : Carole TURQUER (Diplômée d'État, professeur et chorégraphe Modern'Jazz turquercarole@gmail.com)

Reprise : le lundi 10 septembre 2018

Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

SALSA

Lors de cours collectifs, qui se déroulent dans une ambiance conviviale et dynamique, venez découvrir ou vous perfectionner en salsa cubaine et autres danses tropicales (salsa portoricaine, cha cha et bachata). Les cours de rueda de casino, de cha cha, bachata, kizomba et shines (petits pas en solo) auront lieu ponctuellement.
Première partie atelier et deuxième partie, danse libre avec conseils.
Possibilité de faire un atelier chorégraphique collectif.

Mercredi	19h00-20h00	Débutant	Salle de danse Maison des Associations
	20h00-21h00	Intermédiaire	

Animatrice : Delphine COTE
Tarif : 140€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le Mercredi 12 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

DANSES FOLK

Venez, vous initier ou vous perfectionner aux danses de bal folk (danses de France et d'ailleurs, Bretagne, Flandres, Basque…). Danses en couples ou collectives, en chaîne, en cercle, festives et conviviales.

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 : 90€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le Mercredi 12 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

ATELIER DANSE ORIENTALE

NOUVEAU

La danse orientale, est une danse d'origine égyptienne et est enseignée, au moins à ses débuts comme une danse spontanée et improvisée. Roxane vous emportera dans une appropriation de votre corps afin d'exprimer votre féminité. En plus d'être gracieuse, sensuelle et élégante, la danse orientale permet également de muscler son corps. Dans une ambiance chaleureuse et décontractée, Roxane vous initiera un samedi par mois à cette danse voluptueuse.

Animatrice : Roxane VUILLAUME - roxane.vuillaume@gmail.com
Horaire: 1 samedi/mois selon calendrier – 10h-11h30
Tarif : 110€/an + adhésion MJC des Capucins
Lieu : MJC des Capucins
Reprise : le samedi 15 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

BON PIED, BON ŒIL !

L'activité physique permet de lutter contre certaines maladies (diabète, cholestérol, surpoids, cancers…) et c'est aussi un moyen de prévention.
En pratiquant régulièrement une activité physique, on diminue aussi l'anxiété, on a une meilleure estime de soi et un meilleur sommeil. Maintenir des capacités d'adresse, de coordination, d'attention, de concentration, de mémoire…un vrai cocktail pour bien vivre au quotidien et prévenir les années à venir !
A consommer sans modération…

Animatrice : Brigitte DORNIER – 03.81.38.12.06 (après 20h)
Horaire: Mardi – 9h15-10h15
Tarif : 190€/an + adhésion MJC des Capucins
Lieu : Salle des miroirs (ou le Hall) – MJC des Capucins
Reprise : le mardi 11 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

ACCORDÉON DIATONIQUE

Pour les débutants :
Pour les débutants de 1er et 2ème niveau : découverte ou approfondissement de la pratique de l'accordéon diatonique. Aucune connaissance musicale n'est exigée au départ. Il s'agit de progresser dans la connaissance de l'instrument, au travers de la musique folk française ou étrangère (polka, scottish, mazurka, valse, bourrée…). Accordéon préconisé : 2 rangs SOL DO (21 touches, 8 basses).

Animatrice : Yvette BEZ - yvette.bez@laposte.net
Horaire : Le Mercredi - Tous les 15 jours de 18h à 19h (2 groupes)
Lieu : M.J.C. des Capucins
Tarif : 90€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mercredi 12 septembre 2018

Pour les confirmés :
Travail sur le clavier main droite : arpèges, accords plaqués, improvisations…
Découverte progressive de nouveau morceau. Accordéon diatonique SOL DO possédant au moins deux altérations (Sol# Do#)

Animateur : Michel DENISET – 06.76.71.72.74 – michdeniset@gmail.com
Horaire :1 mercredi par mois de 19h à 20h (2 groupes)
Lieu : M.J.C. des Capucins
Tarif : 60€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mercredi 12 septembre 2018

Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

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 !

ATELIER DE GUITARE

Samir propose un atelier guitare pour enfants, ados et adultes, afin de découvrir les techniques et les entrainements spécifiques pour pouvoir se perfectionner quelque soit votre niveau.
(Pour participer à cet atelier, il faut apporter sa guitare)

Animateur : Samir KDAH
Horaires : Lundi - 18h00-19h00 - enfants (10/14 ans)
Jeudi - 18h15-19h15 (+15 ans et adultes)
Lieu : MJC des Capucins
Tarif : 130€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : lundi 10 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

ATELIER D'ÉVEIL MUSICAL

Samir propose un atelier d'éveil musical adapté aux petits, afin de permettre aux enfants d'avoir une approche ludique de la musique.
L'objectif de cet atelier est de réveiller l'oreille musicale des enfants par la pratique.

Animateur : Samir KDAH
Horaires : Mardi - 17h-18h - 3/6 ans
Jeudi -17h-18h - 3/6 ans
Lieu : salle petite enfance - MJC des Capucins
Tarif : 130€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mardi 11 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

THÉÂTRE

Dans un cadre ludique, où la notion de plaisir tient une place importante, l'atelier théâtre s'adresse aux enfants, aux adolescents et aux adultes qui souhaitent s'initier au théâtre amateur. Pour tous ceux qui ont ce désir enfoui, ce rêve de monter sur scène, désireux de « jouer le monde » et qui oseront enfin, s'exprimer avec leur corps, leur imaginaire, leur voix, leurs mots ou ceux des autres. Débutants ou confirmés, du timide au gentil mégalo, de l'intello à l'éternel rigolo, tous sont les bienvenus. Cet atelier n'a pas pour but de former des comédiens, mais de donner aux personnes la passion et l'amour du théâtre.
Participation à différentes manifestations et spectacles.
Spectacle de fin d'année : 1 et 2 juin 2019

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

Animatrice : Sandra TIVAN – 06.72.95.83.79 - theatrepicure@yahoo.fr
Horaires : Les horaires peuvent subir quelques changements, selon les préinscriptions.
Tarif : 145€/an (-16ans) - 155€/an (+16ans) + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mardi 11 septembre 2018 **avec une réunion OBLIGATOIRE, pour tous les groupes, à 19h30 au Théâtre du Lavoir** à Pontarlier
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

Les horaires peuvent subir quelques changements, selon les préinscriptions.

Après le verbe « aimer »,
« aider » est le plus beau verbe du monde.

BARONNE BERTHA VON SUTTNER

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

L'accompagnement à la scolarité est proposé par la M.J.C. des Capucins aux enfants, du CP à la 3ème. Un groupe de personnes bénévoles leur apporte explications, épaulements et méthodologies, tout au long de l'année. Cette action ne se limite pas seulement à l'aide aux devoirs. Un partenariat est mis en place avec l'école, le collège, la famille et l'enfant. Un lien est fait avec le collectif PARLONCAP.

Responsable : Justin BENAY – alshcapucins@yahoo.fr - 07.81.46.87.39 ou 03.81.39.02.09
Horaires : du lundi au vendredi (sauf mercredi)
Primaires avec Séverine : 16h30-17h30
Secondaires avec Justin : 17h-18h
Le vendredi de veille de vacances : sorties culturelles à Pontarlier
Tarif : UNIQUEMENT l'adhésion à la MJC des Capucins
Reprise : le lundi 10 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

FRANÇAIS – ALPHABÉTISATION

Cet atelier de français est une introduction à la langue et à la culture française. Il s'adresse aux personnes qui n'ont jamais appris le français ou dont les connaissances se limitent à quelques mots seulement.
Personnes venant de tous les horizons, qui se sont installées en France pour des raisons politiques, économiques ou familiales et pour qui le français est une nouvelle langue.

Animatrice : Sandra TIVAN – theatrepicure@yahoo.fr – 06.72.95.83.79
Horaires : Lundi et Jeudi de 9h - 10h30 (MJC des Capucins)

FRANÇAIS – ALPHA/GRAPHISME

Animatrice : Emöke OSADA
Horaires : Mardi : 14h-16h (Grande cuisine – MJC des Capucins)
Vendredi : 9h00 – 10h30 (Grande cuisine– MJC des Capucins)
Tarif : se renseigner au 06.72.95.83.79
Reprise : le lundi 17 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 – 9h-18h en continu

ATELIERS D'ITALIEN « CIAO ITALIA »

Vous aimeriez suivre des cours d'italien dans un environnement convivial et chaleureux… Améliorer vos connaissances linguistiques et vous procurer les «clefs» pour profiter pleinement de vos futurs voyages en Italie... Apprendre la langue pour vos besoins professionnels.... Ces ateliers sont basés sur un peu de conversation, un peu de grammaire, de conjugaison et surtout la découverte d'un pays, de ses coutumes, de sa cuisine, de sa musique…et de sa culture ! L'Italie, ce n'est pas que des « pizza » et des « spaghetti »… !!! Ouverts à tous, avec ou sans notions d'italien. Dans la mesure du possible, un voyage en Italie est organisé, chaque année !

« Ci provo ! » (J'essaie !)	9h30 - 11h00	Samedi
« E vai !!! » (J'y vais !!!)	18h30 - 20h00	Jeudi

Animatrice : Sandra TIVAN – 06.72.95.83.79 - theatrepicure@yahoo.fr
Lieu : Salle E. Piaf - M.J.C. des Capucins
Tarif : 160€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le jeudi 13 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

« PARLO ITALIANO » CONVERSATION ITALIENNE

Cet atelier est destiné aux personnes désirant dialoguer en langue italienne. Dans une atmosphère détendue, nous allons aborder différents thèmes en relation avec ce pays, et cela uniquement en langue italienne, ceci dans le but de perfectionner l'oral. Une connaissance minimum de l'italien est requise.
Dans la mesure du possible, un voyage en Italie est organisé, chaque année !

Animatrice : Sandra TIVAN – 06.72.95.83.79 - theatrepicure@yahoo.fr
Horaire : Mercredi de 18h30 à 20h00
Lieu : M.J.C. des Capucins
Tarif : 160€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mercredi 12 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

ATELIERS D'ANGLAIS

Evelyne, animatrice d'anglais à la MJC des Capucins depuis 10 ans, vous propose de découvrir, d'approfondir la langue de Shakespeare bien sûr, mais aussi celles des Beatles, des Rolling Stones, d'Aretha Franklin, Johnny Cash, Bob Marley…Outil de communication indispensable à tous les globetrotteurs, l'anglais donne une fantastique ouverture sur le monde et les différentes cultures anglo-saxonnes. Des jeux, des chansons, le partage de bons moments permettent aux adultes et aux enfants d'aborder la langue avec plaisir et envie.
Beaucoup se font même de nouveaux amis, heureux de se retrouver lors des voyages de fin d'année !

Lundi	14h30-16h00 16h00-17h30 18h00-19h30	Starter Elementary Collège
Mardi	09h00-10h30 10h30-12h00 14h30-16h00 16h30-18h00	Intermediate Elementary Starter Intermediate
Mercredi	09h00-10h00 10h00-11h00 11h00-12h00	Maternelle + CP Primaire CE Primaire CM
Jeudi	18h15-19h45	Starter

Animatrice : Evelyne QUERRY : 03.81.46.63.80 / 06.25.00.16.20
Tarifs : Cours enfants : 165€/an + adhésion MJC des Capucins
Cours Collège : 175€/an + adhésion MJC des Capucins
Cours Lycéens : 225€/an + adhésion MJC des Capucins
Cours Adultes : 255€/an + adhésion MJC des Capucins
Lieu : M.J.C. des Capucins
Reprise : le lundi 10 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

ATELIER D'ESPAGNOL

Venez découvrir la culture latino- américaine tout en apprenant la langue espagnole avec Neftali, d'origine Mexicaine. Partager des expériences de la vie quotidienne, voyages, gastronomie etc... et tout cela dans une bonne ambiance.

Animateur : Neftali GONZALEZ - nefta566@hotmail.com - 06.34.22.75.59
Horaire : Lundi de 18h30 à 19h30 (Débutant)
Lieu : MJC des Capucins - salle du bas
Tarif : 150€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le lundi 24 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

ASTRO CLUB – OBSERVATOIRE DE LA PERDRIX

«Observer le ciel, le comprendre, le photographier... » rien de plus simple au club d'astronomie. Les adhérents se réunissent les vendredi soirs, tous les 15 jours à 20h30, généralement à la MJC des Capucins et lorsque la météo le permet à l'observatoire de la Perdrix. En effet, le club dispose de matériels que les adhérents peuvent utiliser (lunette, télescope...). Le club Astro s'adresse à toutes personnes adultes ou adolescentes intéressées par l'astronomie, débutant ou non. Toute l'année, nous recevons les groupes sur réservation.

Responsable du Club : Nicolas ESSEIVA – 06.52.79.08.72 (SMS)
Animateurs : auto-animation par les adhérents du Club les plus confirmés
Horaire et Lieux : Le vendredi à 20h30, tous les 15 jours, salle informatique de la M.J.C. des Capucins et dès que le temps le permet, à l'Observatoire de la Perdrix à Hauterive-la-Fresse
Calendrier des réunions sur http://astro-pontarlier.jimdo.com/
Tarif : 95€/an + adhésion MJC des Capucins
Lieu : MJC des Capucins - salle du bas
Reprise : le vendredi 14 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

ATELIER INFORMATIQUE FACILE

Savoir utiliser un ordinateur est devenu incontournable ! C'est un outil de travail, mais aussi et surtout un moyen de communication…C'est pourquoi avec des « clics à gauche »…des « clics à droite »…des « copier/coller », vous allez apprendre à « danser sur la vague » de l'informatique, sans stress et à votre vitesse. Noël et Gérard vont vous mettre à l'aise pour que vous preniez plaisir à manier la souris et le clavier comme un pro !!!

Mardi	09h00-11h00	Débutant
	14h00-16h00	Aller plus loin
Jeudi	09h00-11h00	Aller plus loin
	14h00-16h00	Débutant

Animateurs : Noël BERTHIER - 06 73 74 29 40 et Gérard BERNE
Tarif : 150€/an + adhésion MJC des Capucins
Lieu : Salle Informatique – M.J.C. des Capucins
Reprise : le mardi 2 octobre 2018 (du 2 octobre 2018 au 23 mai 2019)
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

Pendant ces portes ouvertes, vous trouverez une liste de stages intensifs sur 1 jour (6h) se déroulant le samedi et vous pourrez déjà vous y préinscrire.

**Durant l'année, des stages d'informatique à thème auront lieu…
n'hésitez pas à nous proposer vos demandes au 06.73.74.29.40 !!!**

C'est au contact d'autrui
que l'homme apprend ce qu'il sait.

EURIPIDE

ATELIER BD/MANGA

Qu'on l'appelle «BD» ou «MANGA» la bande dessinée est l'art de raconter une histoire en séquence.L'atelier vous propose de découvrir et connaître les bases du dessin (proportions, perspectives) la narration et la mise en couleurs (aquarelle, crayon, feutre...). Création de planches de bandes dessinées. A partir de 10 ans.
Exposition du 30 avril au 6 mai 2019.

Animatrice : Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)
06.70.63.63.55 – melania.camuti@orange.fr - Facebook: Melania.Camuti.
Horaire : Jeudi - 17h00-18h30
Lieu : M.J.C. des Capucins (salle arts plastiques)
Tarif : 135€ /an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le jeudi 13 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

ATELIERS ARTS PLASTIQUES ENFANTS

Arts plastiques : L'atelier est un lieu de découverte, tout en s'amusant autour du jeu des couleurs : en peinture, encre, collages et pastel…Avec le modelage et grâce au plaisir de la matière et du volume ; se fera le développement du sens des formes en trois dimensions. Différentes techniques seront abordées.
Dessin: Le dessin est l'apprentissage de l'observation et de techniques rigoureuses. L'ambition du dessin ne se limite pas à la maîtrise de technique, elle réclame aussi des repères historiques qui seront évoqués. A cet aspect préparatoire du dessin s'ajoutera une fonction plus expressive, ludique. Dessiner permet alors à l'élève de laisser libre cours à son imagination.
Exposition du 30 avril au 6 mai 2019.

Animatrice : Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)
06.70.63.63.55 – melania.camuti@orange.fr - Facebook: Melania.Camuti.
Horaire : Mercredi : 6/10 ans (arts plastiques) : 14h00-15h00
Mercredi : 8/12 ans (dessin) : 15h00-16h00
Lieu : M.J.C. des Capucins
Tarif : 135€ /an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mercredi 12 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

ATELIERS ARTS PLASTIQUES ADOS–ADULTES

Cet atelier vous permet de développer votre sensibilité artistique à travers divers projets en toute liberté et simplicité. L'atelier vous offre un accès à plusieurs disciplines :

● Apprentissage des techniques de croquis et dessin (crayon, fusain, craies, lavis, sanguine, pastel, encre...). ● Étude de la couleur ; pratique des techniques traditionnelles et actuelles de la peinture. ● Expérimentations plastiques par la mixité des techniques, des supports, des matières, des outils et des références.

Exposition du 30 avril au 6 mai 2019.

Mardi	14h00-16h30	Adulte	Tarif - 260€/an + adhésion MJC
Mercredi	16h00-17h30	Ado (12/17 ans)	Tarif - 170€/an + adhésion MJC
Mercredi	18h00-20h30	Adulte	Tarif – 260€/an + adhésion MJC
Jeudi	9h00-11h30	Adulte	Tarif – 260€/an + adhésion MJC
Jeudi	14h00-16h30	Adulte	Tarif – 260€/an + adhésion MJC

Animatrice : Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)
06.70.63.63.55 – melania.camuti@orange.fr - Facebook: Melania.Camuti.
Lieu : M.J.C. des Capucins
Reprise : le mardi 11 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

POTERIE ENFANTS

Cet atelier permettra aux enfants de créer des objets insolites et de laisser libre cours à leur imagination, tout en apprenant le travail de la terre..

Exposition du 30 avril au 6 mai 2019.

Animatrice : Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)
06.70.63.63.55 – melania.camuti@orange.fr - Facebook: Melania.Camuti.
Horaire : Mardi de 16h45 à 17h45 - **Lieu :** M.J.C. des Capucins
Tarifs : 135€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mardi 11 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

POTERIE ADULTES

Techniques du colombin, plaque, modelage, estampage, techniques de décoration et d'émaillage. L'animatrice vous guidera pour la réalisation de vos œuvres en proposant les techniques nécessaires.

Animatrice : Christine D'HOUTAUD - cdhoutaud@gmail.com
Horaire : Lundi (2 à 3/mois selon calendrier) - 18h00-20h00
Lieu : M.J.C. des Capucins
Tarifs : 195€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le lundi 10 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

COUPE ET COUTURE

Plaisir de coudre, conseils de création, l'animatrice s'adapte aux demandes des couturières et est capable de répondre de manière très diversifiée en matière de confection de décoration d'intérieur et de vêtements de tous styles. Tous niveaux.

Mardi	9h00-11h30 / 2h30	Tarif - 255€/an + adhésion MJC
Jeudi	13h30-15h30 / 2h	Tarif - 230€/an + adhésion MJC
Jeudi	18h15-20h15 / 2h	Tarif - 230€/an + adhésion MJC

Animatrice : Carmen VALLET (L'Atelier de Carmen) – 06.08.00.47.79
Lieu : M.J.C. des Capucins
Reprise : le mardi 18 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

CLUB PHOTO

Venez partager votre intérêt, vivre votre passion pour la photographie dans un climat convivial, apprendre ou améliorer votre technique photographique, échanger des informations sur le matériel « photo », des événements photographiques, les pratiques, etc. Des sorties prise de vue en extérieur sont organisées durant l'année. **Exposition du 22 mars au 24 mars 2019.**
Site : www.photoclubmjcpontarlier.fr

Animateur : Marc KALUZNY– marc@kaluzny.fr et d'autres membres du club
Horaire : Lundi - 20h-22h (un lundi sur deux suivant calendrier)
Lieu : M.J.C. des Capucins
Tarif : 95€/an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le lundi 10 septembre 2018 avec une réunion d'informations
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

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.

Amplitude d'accueil : 8h30-12h00 et/ou 13h30-17h00
En demi-journée ou journée complète, avec ou sans repas.
Pendant les vacances, une inscription de 3 jours minim. est demandée.

Une brochure spécifique de l'ALSH est à votre disposition à la MJC des Capucins-Centre Berlioz, où vous trouverez les informations pratiques, telles que : les modalités d'inscription, de fonctionnement, d'organisation et les tarifs (calculés en fonction de vos revenus).

Renseignements alshcapucins@yahoo.fr - 07.81.46.87.39 ou 03.81.39.02.09
Reprise : le mercredi 12 septembre 2018
Infos et préinscriptions : PORTES OUVERTES le samedi 8 septembre 2018 - 9h/18h en continu

L'Accueil de Loisirs participe 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** • **PARLONCAP Award's**

La M J C des Capucins soutient et accompagne…

TROUPES DE THÉÂTRE EPICURE ET ADO EPICURE

Voilà 14 ans maintenant que la Troupe EPICURE fait partie de la MJC des Capucins et du paysage pontissalien, elle est née de la volonté de certains adhérents qui ont suivi pendant plusieurs années les ateliers théâtre de la M.J.C. La Troupe «ADO EPICURE » est composée d'adolescents, qui ont suivi pendant plusieurs années les ateliers théâtre de la M.J.C. des Capucins. Ces deux troupes proposent des spectacles durant l'année et étudient toutes propositions ! Elles ont participé à différentes manifestations (La journée de l'Absinthe – Amateurs en scène à Arc et Senans, défilés d'époque, CA d'entreprise…)

Renseignements : Sandra TIVAN – 06.72.95.83.79 – theatrepicure@yahoo.fr

WAIK LACE CREW

Formé depuis juillet 2013, «Waik Lace Crew» est un groupe de 12 danseurs de 9 à 26 ans, polyvalentes dans le milieu de la danse. En effet, ils mélangent plusieurs styles de danses comme le Hiphop, le Ragga Dancehall, le Street Jazz, le Contemporain, le Moderne... Pendant ces dernières années, ils ont participé à divers événements, tels que des battles, des concours, des spectacles... (Amateurs en scène à Arc et Senans, Battles Mad Connexion, l'Alpha, Jeunes Talents à Sens, le Big Bounce, Election de Miss Ronde 2017...). Leur but est de partager avec le public, leur passion de la danse et leur énergie électrisante !

Renseignements : Roxane VUILLAUME : roxane.vuillaume@gmail.com

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@laposte.net

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.

Horaires : Mardi de 10h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)
Inscription : auprès de la MJC des Capucins – (Fournir un certificat médical) – 03.81.39.02.09

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

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

ASSOCIATIONS PARTENAIRES :

LUD'HAUT DOUBS (ATELIERS DE JEUX)

Lorsqu'on joue, les limites n'ont guère d'autres frontières que celles de votre imagination !
Le jeu n'étant pas uniquement destiné à l'enfant, nous vous proposons différents styles et mécaniques ludiques pour se divertir à loisir !
Jeux de stratégie, de cartes, jeux coopératifs, jeux d'enquêtes, jeux de gestion, wargames, jeux de rôle ou party games (format court et dynamique)… quel que soit votre type de jeu favori, nous nous ferons une joie de vous intégrer dans nos parties !!!

Le crédo de notre association :
« Vous n'aimez pas jouer ? Les LHD vont vous dissuader d'être aussi absolu ! »

Renseignements : Manoël COLLE- 06-72-03-76-41 - mano.colle@gmail.com
Horaire : Vendredi dès 20h
Lieu : M.J.C. des Capucins - salle E. Piaf.

YOGA D'ÉNERGIE

Le yoga « Les Vents du silence ® » est un yoga d'énergie fondé sur les bases du yoga tibétain, la médecine ayurvédique. Il est composé de 13 séries de mouvements pratiqués en cercle et en position verticale, chaque série favorise une circulation énergétique précise ayant des effets précis sur la santé du corps et de l'esprit.
Ce yoga d'énergie permet de :
- Retrouver souplesse, équilibre, enracinement et force intérieur
- Apaiser le mental et faire l'expérience du silence intérieur

Horaires : Lundi 09h00-10h00 (approfondissement) - 10h15-11h15 (débutant)
19h30-20h30 (approfondissement) - 20h45-21h45 (débutant)
Lieux : Maison des Associations
Renseignements : Marie-Annick Jarrot : 06.44.89.42.64 - majarrot.vds@gmail.com
Facebook : Association Vents du Silence Franche Comté

SOPHROLOGIE

La sophrologie plus qu'une méthode de relaxation est un moyen de se connaître. Art de vivre, elle propose une manière d'aborder la vie plus positivement et de façon plus créative. Grâce à ses techniques de relaxations dynamiques et spécifiques de visualisations, elle tend vers une libération de la respiration et des tensions physiques, émotionnelles et mentales. La sophrologie permet de développer une stabilité, une confiance en soi. Elle nous fait prendre conscience de nos capacités, de nos ressources afin d'augmenter notre potentiel pour aborder un avenir plus sereinement et dans de meilleures conditions. La sophrologie est une invitation au mieux-être et, par conséquent, au mieux vivre auquel nous aspirons tous.

Horaires : Jeudi – 17h00-18h15 (24 séances hebdomadaires sur l'année à compter du 4 octobre 2018, calendrier sur demande)
Lieu : Maison des Associations
Renseignements : Catherine BESNIER, Sophrologue et diplômée après deux ans de formation à l'école du CEAS à Paris 10ème (affiliée à la fédération des écoles professionnelles en sophrologie) **Tél 06.07.64.63.30**

QI–GONG

Technique énergétique de santé, de longévité, de méditation et de transformation pratiquée en Chine depuis des millénaires, le Qi-Gong est à l'origine de nombreux arts martiaux et de la médecine traditionnelle chinoise. Ce sont des enchaînements de mouvements précis, de postures, de respirations particulières et de relaxation qui permettent d'éliminer les tensions, les blocages et d'harmoniser le corps, le souffle et l'esprit. Ce travail essentiel sur l'énergie vitale nourrit et enrichit le physique, le psychique, l'affectif...

Horaires : Lundi – 9h-10h15 / 10h30-11h45
Jeudi – 12h15-13h30 / 14h – 15h15 / 18h45-20h00
Lieu : MJC des Capucins (lundi) - Maison des Associations (jeudi)
Renseignements :
Catherine BESNIER Diplômée à l'école des Temps du Corps à Paris 10ème **- Tél. 06.07.64.63.30**

YOGA DU RIRE

Cette activité a vu le jour en Inde, dans les années 90 et est pratiquée dans 70 pays du Monde. Le créateur du yoga du rire, le Dr Dan Kataria a reçu dernièrement le Prix Nobel « Le rire pour la paix ».
Le rire nous permet d'accéder à un bien-être allant vers le positif et nous apporte santé, détente, meilleure respiration et nous permet de développer notre créativité dans tous les domaines artistiques, professionnels et familiaux.
Le rire fait partie des besoins essentiels naturels et instinctifs de l'être humain, surtout dans nos vies actuelles car statistiquement nous rions de moins en moins.

Horaire : Samedi - 9h30-10h30 - 1 samedi / mois
Lieu : MJC des Capucins
Renseignements : Catherine BESNIER
(Diplômée par l'Ecole Nationale du Yoga du Rire, parrainée par le Dr Dan Kataria) - 06.07.64.63.30

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. Cela enrichit la relation et diminue les frustrations dues à l'incompréhension.

INITIATION A LA COMMUNICATION GESTUELLE ET CORPORELLE

Venez découvrir les signes de la Langue des Signes Française à travers les jeux, les histoires, les chansons... Pour les enfants ordinaires et extraordinaires.

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

MON MOMENT MAGIQUE JUNIORS / Ateliers de bien-être pour les enfants de 6 à 12 ans

L'ambition principale est de proposer aux enfants un ensemble de pratiques bien-être pour avoir confiance en eux, apprendre à s'occuper d'eux, être bien dans leur tête, dans leur corps et dans leur cœur, mais aussi de leur donner des outils pour être heureux dans leur quotidien et toute leur vie. Les enfants vivent ainsi un moment enchanté, magique, ludique, dans lequel ils se détendent et s'amusent.
Un thème par atelier (durée 1h30) autour de 9 rituels bien-être

MON MOMENT MAGIQUE DUO / 1 parent -1 enfant

Pour créer ou renforcer le lien entre l'adulte et l'enfant, fabriquer des souvenirs et inciter à plus de partage magique en famille, de complicité, d'amour… Accueil d'un enfant et d'un adulte (parent, grand-parent, parrain…) pour une bulle magique génératrice de bonheur. Les rituels favorisent l'échange à 2 : Yoga duo, Jeux coopératif et d'rôle, Câlin magique…

MON MOMENT MAGIQUE MINIS / 4-5 ans

Pour ancrer chez les plus petits leur ouverture naturelle au bonheur et à l'enthousiasme, et leur permettre d'optimiser cette tendance en les initiant aux meilleures pratiques bien-être
Avec un accent mis sur les rituels de dé foulage (ex. Yoga boum badaboum) pour répondre au besoin de mouvement de cette tranche d'âge.

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

ASSOCIATION PONTISSALIENNE DE LOISIRS

L'Association Pontissalienne de Loisirs a vu le jour en 1988, grâce à la volonté des ses animateurs, tous bénévoles. Créée pour permettre, à toutes les personnes qui ont envie de partager un échange de savoir, de se retrouver ensemble…dans la joie et la bonne humeur.

Animateurs : Michèle RACLE, Marie-Laure OUDET, Corinne BOILLAT, Pierre JEANNINGROS, Jean-Pierre MINAZZI, Paulette MIOT, Patricia BERNE

FRIVOLITE ET DENTELLE FUSEAU Michèle et Corinne vont vous apprendre à manier la dentelle, la navette et le fuseau. Tout pour embellir votre intérieur de dentelles de toutes formes, ou vous parer de bijoux « fait mains ».
Lieu : Salle N°5 (RDC du Théâtre B. Blier) **Horaire :** Lundi de 13h30 à 16h30

VANNERIE l'art de la vannerie, pouvoir d'une poignée de branches fines et souples obtenir un ouvrage d'une rare robustesse et d'une élégance naturelle. Avec un peu de patience et aidé par Jean-Pierre, vous verrez naître de vos mains, paniers, corbeilles, plateaux, chapeaux en rotin…
Lieu : M.J.C. des Capucins – (Salle Arts Plastiques) **Horaire :** Lundi de 14h00 à 17h30

PATCHWORK à la manière d'un puzzle, un morceau de tissu avec un autre morceau de tissu, puis encore un autre morceau de tissu et ainsi de suite…vous formerez de jolis motifs, gais et colorés ; qui vous serviront pour de multiples supports : nappe, tapis d'éveil, tableau mural, couvre-lit…et tout cela sous l'œil attentif de Patricia et Marie-Laure.
Lieu : M.J.C. des Capucins – (Salle de dessin du bas) **Horaire :** Lundi de 13h30 à 16h30

AQUARELLE PEINTURE comment manier le pinceau sur des supports différents, tels que le bois, la porcelaine, la soie, le verre ou encore le métal…avec l'aide de Marie-Laure et Paulette , vous aurez la possibilité de décorer votre intérieur en habillant vos objets d'une manière personnelle.
Lieu : M.J.C. des Capucins – (Grande Cuisine) **Horaire :** Lundi et Vendredi de 13h30 à 16h30

Renseignements : 03.81.69.46.01 - 03.81.46.39.89
Reprise : le lundi 10 septembre 2018 Présents aux portes ouvertes le 8 septembre 2018

LE PION–TISSALIEN ECHECS

Le Club d'échecs de Pontarlier « LE PION-TISSALIEN ECHECS », partenaire de la MJC des Capucins, accueille les débutants, joueurs amateurs ou confirmés, jeunes et adultes qui veulent connaître plus en profondeur le jeu. Ils retrouveront un groupe de joueurs passionnés qui les aideront à progresser.

Le mercredi de 20h15 à 23h :
Cours de formation et parties amicales, pour adultes et jeunes compétiteurs.

Le mercredi de 16h30 à 18h :
Ecole d'échecs pour les jeunes à partir de 7 ans.

Renseignements : Claude PIOTTE - 03 81 39 40 92 - 06 43 45 93 56
e-mail : pontarlier.echecs@free.fr - Site Internet : http://pontarlier-echecs.fr/

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 !

MJC DES CAPUCINS – CENTRE BERLIOZ

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION ET SON BUREAU

Présidente	Nelly AYMONIN
Vice-présidente	Catherine GROSJEAN
Trésorier	Noël BERTHIER
Trésorière adjointe	Marie-Claude VIEY
Secrétaire	Gérard BERNE
Secrétaire adjointe	Véronique CHEVREY

Marie-Louise RUDOLF ; Mohamed SLIMANI ; Georges RANAUDO ; Roselyne DUARTE ; Alexandre NINIC; Sylviane PETITE; Bernard MOREL Martine BLONDEAU-PAGNIER, Jacques LECHINE.

L'ÉQUIPE SALARIÉE

Direction : Corinne SALVATI - directionmjcdescapucins@yahoo.fr

Accueil et secrétariat :
Roxane VUILLAUME- Christine SOLTERMANN
mjcdescapucins@wanadoo.fr

Secrétariat et comptabilité :
Sophie LECLERC- secretariatmjcdescapucins@yahoo.fr

Coordination Centre Berlioz :
Marie-Pierre CURIEN - Coordinationmjcdescapucins@yahoo.fr

Secrétariat Centre Berlioz : centresocialberlioz@wanadoo.fr

Accueil de Loisirs:

MJC DES CAPUCINS : Samir KDAH - alshcapucins@yahoo.fr

CENTRE BERLIOZ : Céline VUILLEMIN – animationsberlioz@yahoo.fr

Chargée de communication : Sandra TIVAN : theatrepicure@yahoo.fr

MJC des Capucins
Centre Social Berlioz

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

Illustration de couverture Tristan CROLLE, Lauréat du concours
conception/Impression : www.publipresse.fr Besançon - Morteau