

2022/  
2023

Mj CENTRE

SOCIAL

de Tignieu-Jameyzieu



VILLE DE  
TIGNIEU-JAMEYZIEU

# EDITO

Avec le nouveau livret du Centre social, vous allez avoir le plaisir de découvrir, à travers ses pages, le programme de cette nouvelle saison au cours de laquelle de nombreuses animations culturelles, ludiques et intergénérationnelles pour les enfants, les adultes et les seniors vous sont proposées. Une cinquantaine d'activités comme la danse, l'expression, le développement personnel, le fitness et bien d'autres encore, devrait permettre à chacun de trouver son bonheur.

Un Centre social, ce ne sont pas seulement des activités. C'est surtout un lieu de vie, d'échanges mais aussi d'écoute et de moments de partage. Celui de Tignieu-Jamezyeu est devenu au fil du temps un acteur incontournable de l'animation de notre ville. Il permet d'éduquer dès le plus jeune âge le vivre ensemble, l'émancipation et l'ouverture aux autres. Son équipe vous accompagne aussi dans vos projets de l'élaboration à sa réalisation. Depuis l'année dernière, nous avons aussi développé des actions de soutien à la parentalité afin que les parents puissent entrevoir des réponses à leurs questions.

J'en profite pour remercier les bénévoles mais aussi l'équipe de la MJCs. Tous sont toujours à votre écoute pour vous accueillir dans la bienveillance. On ne peut que louer le formidable travail réalisé auprès des adhérents.

Cette année, nous travaillons sur le renouvellement du projet social. Il s'agit d'un moment important qui guidera nos actions jusqu'en 2026. Nous évaluerons nos actions, nous vous écouterons pour prendre en compte votre réalité et vos souhaits afin adapter notre structure à vos attentes. Pour cette réflexion, nous vous associerons. En effet, la place des Tignolands est primordiale. Le modèle social, le développement de notre société et la vie quotidienne de notre Centre social, ne peuvent se réaliser sans vous.

Tout au long de l'année, je vous invite à consulter nos réseaux sociaux pour rester informés de nos événements et je vous dis à très vite !!

JEAN LOUIS SBAFFE  
MAIRE



# Sommaire

P.4 // Centre social

P.5 // L'insertion  
en milieu scolaire

P.6 // Devenez acteur de  
votre centre social

P.8 // Pôle familles

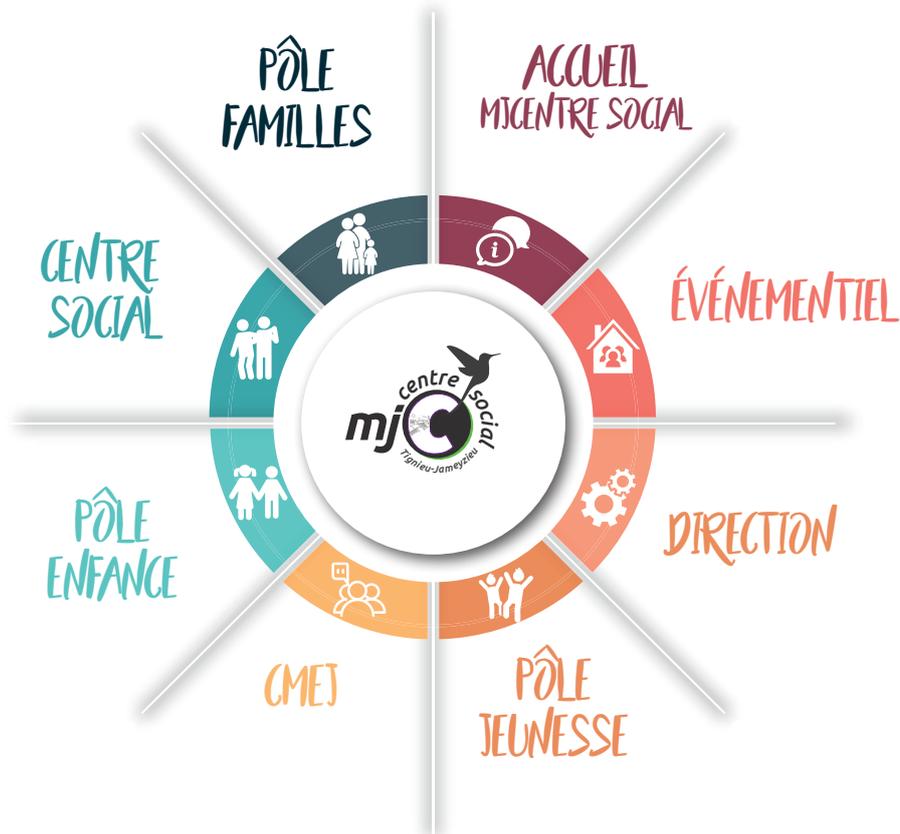
P.12 // Pôle jeunesse

P.13 // Conseil Municipal  
Enfants et Jeunes

P.14 // Pôle enfance

P.18 // les activités mje

# L'équipe



# MJC CENTRE SOCIAL

56 lotissement Letrat  
38230 Tignieu-Jamezieu

tél. 04 78 32 12 89

accueil.mjccentresocial@tignieu-jamezieu.fr

www.tignieu-jamezieu.fr



## HORAIRES D'OUVERTURE



lundi, mardi, mercredi, jeudi  
de 9h à 12h  
et de 13h30 à 17h30  
vendredi de 13h30 à 17h30

# Centre social

## FRANÇAIS ASSFAM

Initiation à la langue et à la culture française pour les adultes pour mieux communiquer à l'oral et être autonome dans sa vie quotidienne.

### MARDI DE 13H45 À 17H (HORS VACANCES SCOLAIRES)

Inscription à partir du mardi 22 septembre à 14h.

Renseignements au 04 78 27 17 32

 mjCentre social - Letrat étage  GRATUIT

## ATELIER MÉMOIRE *Animé par Christel Reymond*

Venez participer à un atelier dynamique et bienveillant pour développer et entretenir votre mémoire et votre potentiel intellectuel et cognitif.

L'atelier mémoire, c'est un apport didactique sur le fonctionnement de la mémoire avec des exercices ciblés pour stimuler les différentes fonctions cognitives et des conseils concrets pour la vie quotidienne.

### MARDI 9H À 10H30

 mjCentre social - Letrat étage

*Adhésion obligatoire à la mjCentre Social : individuelle 15€ et famille 26€.*

## PASSION D'AIGUILLES

Un atelier où vous apprenez à coudre à la machine ou à la main, à tricoter, à faire du point compté, etc. Un échange de savoirs à partager entre tous.

### MERCREDI DE 14H À 16H30

 mjCentre social - Letrat sous-sol

*Adhésion obligatoire à la mjCentre Social : individuelle 15€ et famille 26€.*

## L'AIR DES MOTS

Avec Sylvie, vous pourrez écrire des textes qui vous ressemblent, créer des chansons qui nous rassemblent et les interpréter comme bon vous semble !

### MARDI DE 14H30 À 16H (HORS VACANCES SCOLAIRES)

 Salle de Jameyzieu

*Adhésion obligatoire à la mjCentre Social : individuelle 15€ et famille 26€.*

## ACCÈS AUX DROITS

Vous avez besoin d'une aide administrative ou juridique ? Severine Bernos, travailleuse sociale, peut vous renseigner et vous accompagner. Elle peut vous orienter dans vos démarches vers l'emploi, le logement et la formation, le handicap, la perte d'autonomie, une difficulté financière particulière.

*Intervention individuelle ou à domicile en fonction des besoins. Renseignements et rendez-vous au 04 78 32 23 59.*

 En Mairie  GRATUIT

# L'insertion en milieu scolaire

## PROJET DANSE

Depuis plusieurs années, la MJCentre social intervient auprès des élèves du collège Philippe Cousteau, pendant le temps scolaire, sous forme d'ateliers autour de la danse, du sport et de la culture. Durant l'année scolaire 2021-2022, 60 élèves de 6<sup>ème</sup> ont pu bénéficier de ce dispositif sur plusieurs mois et ainsi :

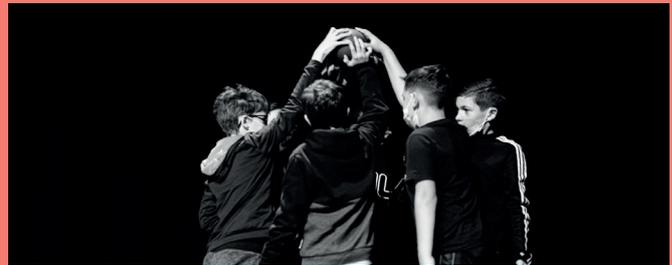
- Visiter et se produire dans un lieu culturel : Le Triolet ;
- Bénéficier d'une sortie culturelle en assistant au spectacle « Déséquilibré » de la compagnie Authentik ;
- Participer à des ateliers danse et cirque lors des cycles d'EPS ;
- Découvrir la lecture à voix haute visant à valoriser l'œuvre littéraire et les arts du spectacle ;
- Etudier un spectacle professionnel d'Akram Khan en cours d'Histoire

Ces actions répondent aux 3 piliers de l'éducation culturelle : « je rencontre », « je comprends » et « je pratique ».

Le contenu du projet est basé sur l'initiation et la sensibilisation à la danse, le travail chorégraphique de groupe et la démarche d'improvisation.

Dans le cadre de leur évaluation, une restitution du travail a été faite au Triolet, devant un public d'élèves, une partie du corps enseignant et des élus de la Ville de Tignieu-Jameyzieu. Ce projet éducatif, sportif et culturel est soutenu par la Ville de Tignieu-Jameyzieu et l'Education nationale depuis 5 ans. Il sera reconduit sur l'année 2022-2023. C'est une 6<sup>ème</sup> année de projets qui est très attendue et plébiscitée par les élèves.

Au rendez-vous, un accueil convivial et sportif !



*Ce projet a pu avoir lieu grâce à l'équipe d'encadrement du collège : Mme Chirat - professeure d'EPS et référente du projet, Mme Bouvet - professeure d'EPS, Mmes André et Ollivier - professeures de français, Mme Sallaberry - documentaliste et Mme Vergotte - professeure d'histoire. La partie pédagogique a été assurée par la MJ Centre social avec les membres de La Compagnie Authentik (Wilfried Dos Santos, Léana Da Silva, Nouari Hamadou, Najib Ramoul et Morgane Querrien). Tous les acteurs de ce projet ont ainsi pu mettre en place une démarche artistique et pédagogique en application des modules d'enseignement de l'Éducation nationale.*

## TEMPS MERIDIENS

Au collège Philippe Cousteau sur la pause méridienne, au moins une fois par semaine, les élèves peuvent participer à des actions sportives et culturelles, avec la volonté de créer un lien de proximité avec l'équipe du Pôle jeunesse de la mjCentre Social. Viens rencontrer les animateurs ou la responsable jeunesse Laurène, sourire et ambiance garantis !

# Devenez acteur de votre centre social

~ S'ENGAGER DANS DES PROJETS COLLECTIFS SOLIDAIRES

## COMMISSION FAMILLES

Elle est composée de personnes volontaires qui souhaitent participer à la réalisation du projet social de la structure, comme l'élaboration du programme des sorties familles. Nous sommes à l'écoute de nouvelles idées et d'initiatives pour lesquelles nous vous accompagnerons. Les questions soulevées par les familles peuvent être discutées et des éléments de réponse éventuellement proposés à la direction. Venez nous rejoindre !

 **mjCentre social**

## LE COMITÉ DE VIE SOCIALE

Le comité de vie sociale permet de renforcer le lien entre les bénévoles, les usagers, les élus et l'équipe de la mjCentre social. Son objectif est d'impliquer les usagers et les habitants dans la gouvernance du projet social porté par la mjCentre social, et co-validé par la Ville et la Caf de l'Isère.

Composé de 4 « collèges » : usagers, bénévoles, élus et agents, il se réunira 3 à 4 fois par an et validera les projets portés par l'équipe. Il pourra être également force de propositions dans la co-construction de nouvelles initiatives.

*N'hésitez pas à vous manifester auprès de l'accueil de la mjCentre social si vous souhaitez vous investir à nos côtés !*

## BAFA (BREVET D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR)

 *À partir de 17 ans*

En partenariat avec des organismes de formation, nous proposons dans les locaux de la mjCentre social des formations BAFA :

> Formation générale

> Stage d'approfondissement

 290€

## RENSEIGNEMENTS PÔLE JEUNESSE

 **mjCentre social**

## ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS JEUNES

Vous voulez développer un projet à destination du public ados.

N'hésitez pas à contacter notre animateur jeunes.

Qu'elles soient sportives ou culturelles, nous pouvons soutenir toutes démarches volontaires.

 **mjCentre social**

## ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS D'HABITANTS

Une envie de développer une action !  
Quelle que soit sa forme, nous avons pour objectif d'être une structure ressource pour favoriser l'émergence de projets portés par les habitants. Notre soutien aux initiatives peut se décliner de l'accompagnement à l'élaboration jusqu'à la réalisation.

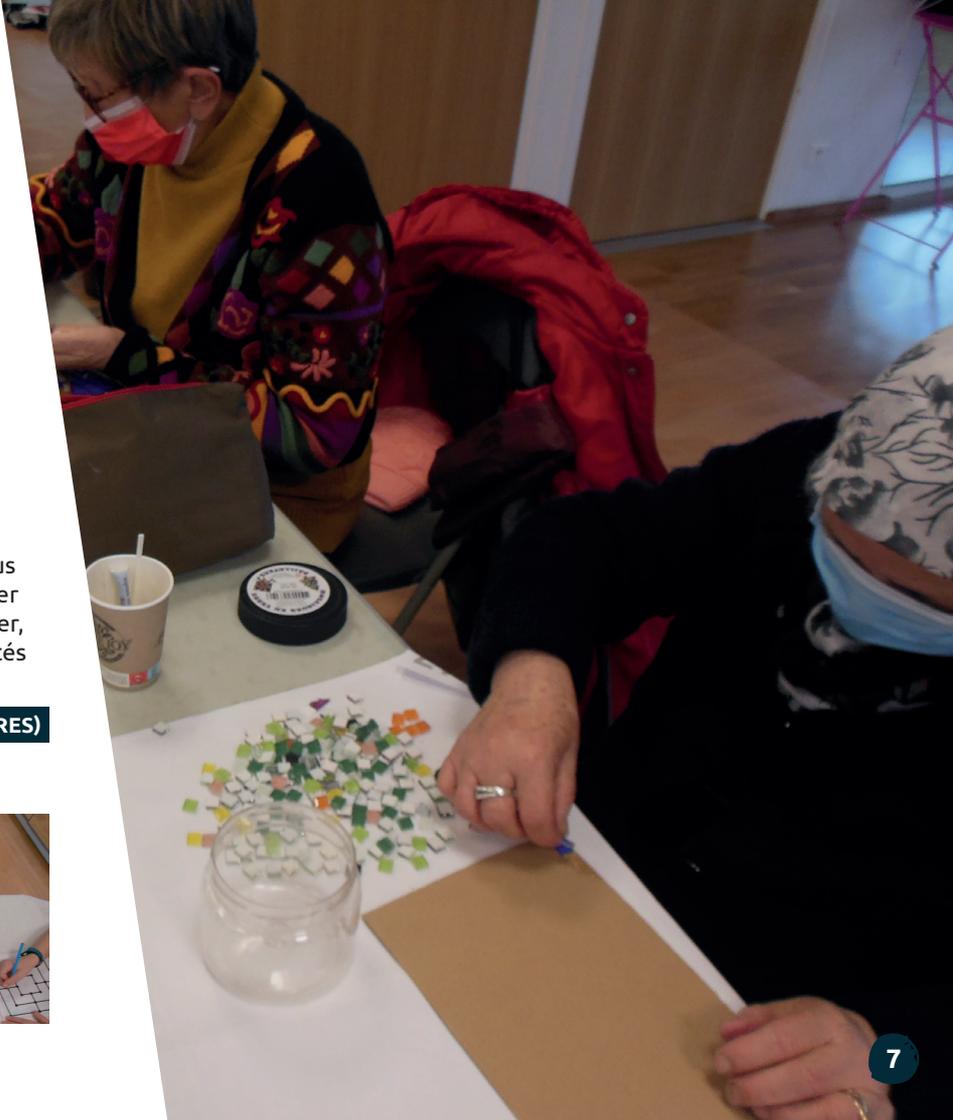
 mjCentre social

## LE CAFÉ DES HABITANTS

La mjCentre social met en place un café tel que nous le rêvons. Un lieu de vie paisible où l'on peut s'arrêter le temps d'un café, faire connaissance, se ressourcer, passer un bon moment autour de jeux ou d'activités créatives et réfléchir avec vous sur vos projets.

**JEUDI DE 14H À 16H (HORS VACANCES SCOLAIRES)**

 mjCentre social



# Pôle familles

## LUDOTHÈQUE

↳ *La ludothèque est l'espace de jeu par excellence, un lieu de plaisir, de partage et de découverte !*

Venir jouer à la ludothèque, vous permettra de passer un moment privilégié avec votre enfant, de découvrir des jeux et des jouets sélectionnés pour leurs attraits ludiques. Les enfants pourront rencontrer d'autres enfants, explorer, expérimenter et appréhender la socialisation.

C'est un lieu où chacun peut venir jouer et participer ponctuellement à des animations organisées par les bénévoles et les animateurs. Ces derniers assurent la mise en place des espaces et vous conseillent. Leurs présences facilitent l'entrée en jeu et les échanges entre participants.

Les rencontres entre familles sont nombreuses dans ce lieu convivial.

**PREMIÈRE SEMAINE DE VACANCES,  
LUNDI, MARDI, JEUDI & VENDREDI DE 14H À 17H  
MERCREDI 14H À 18H**

**EN PÉRIODE SCOLAIRE, TOUS LES MERCREDIS  
DE 9H À 12H30 & 13H30 À 18H**

📍 Ludothèque mjCentre social - Salle de danse Letrat

## ↳ Le prêt de jeux

Tout au long de l'année, vous pouvez emprunter des jeux pour les emmener chez vous et jouer en famille ou entre amis. Vous avez accès à tout type de jeux : des jeux de règles, des jeux d'assemblage, des jeux d'éveil. L'équipe de la ludothèque est là pour vous conseiller et vous les faire tester afin de choisir celui ou ceux qui vous conviendront

## ↳ La causerie des parents

Un temps au sein de l'accueil Ludothèque qui offre un espace de discussion et d'échange. Venir parler entre parents, ça fait du bien ! Participer à la causerie, c'est l'occasion de partager ses expériences en toute simplicité et d'enrichir ses pratiques parentales, remplir sa boîte à outils, avoir du soutien et prendre du temps pour soi. Nous vous attendons pour discuter sur l'autorité, le respect, la fatigue ou encore les loisirs.

## LA LUDOTHÈQUE EST AMÉNAGÉE EN DIFFÉRENTS ESPACES :

- ▶ **Espace éveil** : jeux sensoriels et de manipulation.
- ▶ **Espace symbolique** : jeux d'imitation et de faire-semblant (épicerie, docteur, bricolage, etc).
- ▶ **Espace construction/assemblages** : puzzles, Kapla®, Duplo®, Légo®, etc.
- ▶ **Espace jeux à règles** : toute une gamme de jeux sélectionnés pour leurs intérêts ludiques et leurs originalités.
- ▶ **Espace motricité** : pour sauter, rouler, glisser.

## ↳ TARIFS

**Adhésion obligatoire à la mjCentre Social :  
individuelle 15€ et famille 26€.**

## SORTIES FAMILLES

Imaginées et organisées avec les familles, elles sont proposées pour favoriser les rencontres, les échanges et les relations parents/enfants.

Nos objectifs sont de faciliter l'accès à certaines activités, aux découvertes culturelles et surtout, partager des moments de détente en famille.

**PREMIÈRE SORTIE 2022 :  
SAFARI DE PEAGRES : SAMEDI 17 SEPTEMBRE**

*Tarifs et inscription à la mjCentre social.*



## SORTIE FAMILLE DÉCOUVERTE

Venez découvrir les lieux à visiter, les activités à pratiquer en familles, près de chez vous, la commission familles organise la sortie et vous donne rendez-vous sur les sites !

**CHAQUE MERCREDI  
DÈS 10H SUR LES SITES  
LA 2<sup>ÈME</sup> SEMAINE DES PETITES VACANCES  
SCOLAIRES & AU MOIS DE JUILLET**

*Tarifs et inscription à la mjCentre social.*



# Pôle familles

## RENCONTRES DÉBATS

La Commission Familles propose deux fois par an une « Rencontre Débat ». Parce que nos enfants nous émerveillent et nous rendent fiers, mais qu'ils nous inquiètent de temps en temps, nous agacent aussi, nous avons ainsi besoin de nous ressourcer, de prendre du recul sur notre quotidien.

Les « Rencontres Débats » sont l'occasion d'échanger, entre parents, et avec des professionnels, sur des thématiques qui nous touchent. Elles sont animées par des professionnels spécialistes sur les questions de l'enfant, du jeune et de la famille.



## PAREN'TISSAGE

Parent'issage est une permanence d'écoute, pour les parents et les familles qui ont besoin d'une écoute, d'un soutien ou d'une réorientation autour de l'éducation, du rôle de parent et des relations entre frère et sœur.

Anonymes, confidentielles et gratuites, elle prend la forme de rencontres individuelles assurées par une psychologue clinicienne.

## UN SAMEDI PAR MOIS DE 9H À 12H

📍 Maison du citoyen.

*Renseignements et inscriptions à la mjCentre social.*

## DÉCOUV'TES SENS

Nous vous proposons un atelier enfant/parent, adapté aux de moins de 8 ans.

Avec du matériel de récupération, des objets du quotidien, vous participerez à toutes sortes d'activités (manipulation, musique, motricité), où la créativité et l'envie d'expérimentation de votre enfant seront privilégiées.

## LE MARDI DE 9H À 11H30 LA DEUXIÈME SEMAINE DES PETITES VACANCES SCOLAIRES & AU MOIS DE JUILLET

📍 Salle de danse Letrat



## LIEU D'ACCUEIL ENFANT PARENT « BULLE D'AIR »

Le lieu d'accueil enfant parent « Bulle d'air » est un espace convivial qui accueille, de manière libre et sans inscription, de jeunes enfants âgés de moins de six ans accompagnés de leur(s) parent(s) ou d'un adulte référent.

À travers les jeux d'imitation, de construction, de motricité et les discussions, les enfants et les parents se rencontrent. Des espaces de jeux variés sont aménagés pour que les enfants puissent jouer, rire, rêver et se socialiser en toute tranquillité.

Chacun, chacune peut s'enrichir du vécu de l'autre. Dans ce lieu, vous êtes au cœur de toutes les attentions. Vous pouvez, si vous le souhaitez, partager votre expérience de la parentalité.

Lors de cette parenthèse dans votre quotidien, des professionnels de la petite enfance, de la famille ou du social, vous proposeront une écoute bienveillante et un soutien. Venez profiter de cette petite bulle de douceur et partager des moments privilégiés avec vos enfants !

**TOUS LES LUNDIS DE 15H À 18H**

📍 mjCentre social - Letrat étage

**TOUS LES JEUDIS DE 8H45 À 11H45**

📍 Relais petite enfance de Tignieu-Jameyzieu

**OUVERT LA 2<sup>ÈME</sup> SEMAINE DES PETITES  
VACANCES SCOLAIRES  
& AU MOIS DE JUILLET**



# Pôle jeunesse

POUR LES JEUNES DE 11 À 17 ANS QUI VEULENT BOUGER ET S'EXPRIMER LIBREMENT !

## ESPACE JEUNES 11/17 ANS

### Vacances scolaires

Notre équipe d'animateurs est présente à l'Espace jeunes pour écouter, proposer et organiser des activités éducatives, sportives et culturelles. Au programme : initiations aux nouveaux sports (tissu aérien, street workout, etc), initiations aux arts urbains (graff, danse, chant), ateliers sportifs (foot, tournois, etc), activités manuelles, sorties (laser game, trampoline park, piscine; etc) et séjours.

**LES VACANCES SCOLAIRES : LUNDI AU VENDREDI  
DE 8H À 18H30 (APRÈS-MIDI OU JOURNÉE)**

 Gymnase / salle des fêtes (à côté du collège Philippe Cousteau)

### TARIFS

QUOTIENT FAMILIAL	0 à 450	451 à 650	651 à 850	851 à 1200	1201 à 1500	1501 à 1800	1801 à 2500	Sup à 2500	EXTÉRIEURS
JOURNÉE	6,18 €	6,7 €	6,95 €	7,21 €	7,73 €	8,24 €	8,76 €	9,79 €	+1 € (selon QF)
1/2 JOURNÉE	3,61 €	4,12 €	4,31 €	4,38 €	4,64 €	4,89 €	5,15 €	5,92 €	+1 € (selon QF)
SORTIE	10,3 €	10,82 €	11,59 €	12,36 €	13,91 €	15,45 €	17 €	18,03 €	+1 € (selon QF)
SEMAINE	27,81 €	30,13 €	31,29 €	32,45 €	34,76 €	37,08 €	39,4 €	44,03€	+1 € (selon QF)
SEMAINE 4 JOURS DONT 1 FÉRIÉ	21,63 €	23,43 €	24,34€	25,24 €	27,04 €	28,84 €	30,64 €	34,25 €	+1 € (selon QF)

## PROJETS JEUNES

Venez à la rencontre des animateurs jeunesse à la mjCentre social pour échanger et construire des projets : projets solidaires, chantiers jeunes, sorties, séjours, soirées, accompagnement à la formation BAFA, etc. Participez à l'aménagement ou la création du local jeunes en fonction de vos envies (internet, jeux, livres, mobilier, etc.). Possibilité d'actions les mercredis après-midi, vendredis soir, vacances scolaires ou autres.

Construisons ensemble ce dont VOUS avez besoin !

**LAURENE ROUSSELET : 06 24 14 65 42**

VOIR INSCRIPTION PAGE 17



# Conseil Municipal Enfants et Jeunes

La pandémie a fortement perturbé le mandat de la précédente équipe. Nos jeunes élu.e.s n'ont pas eu le plaisir de voir la réalisation et la concrétisation de leurs projets.

En novembre 2021, des nouvelles élections ont eu lieu.

Dans cette nouvelle équipe, 6 anciens conseillers accompagnent les 23 nouveaux en leur faisant partager leur expérience dans la réalisation des projets.

Une maire a été élue ainsi que ses adjoints.

L'objectif est de s'inspirer de la vie municipale et de mettre en place des projets à destination des habitants et particulièrement des enfants et des jeunes de la commune.

Déjà une très belle réussite : « le Handi' Challenge » qui s'est déroulé en juillet dernier.

De nouveaux projets sont en cours de réalisation et seront menés d'ici la fin du mandat en 2023.

# Pôle enfance

POUR LES ENFANTS DE 3 À 11 ANS QUI VEULENT SE RETROUVER ET JOUER TOUTE L'ANNÉE !

## PÉRISCOLAIRE 3/11 ANS

Avant et après l'école, sont organisés dans chaque groupe scolaire des temps d'accueil pour les enfants afin de faciliter la vie des parents :

**LE MATIN DE 7H20 À 8H20**

**LE MIDI DE 11H30 À 13H30**

**LE SOIR DE 16H30 À 18H30 (GOÛTER FOURNI)**

📍 Accueil sur les deux groupes scolaires  
*Inscription en mairie.*



## TARIFS

👉 VOIR INSCRIPTION PAGE 17

QUOTIENT FAMILIAL	0 à 450	451 à 650	651 à 850	851 à 1200	1201 à 1500	1501 à 1800	1801 à 2500	Sup à 2500	EXTÉRIEURS
MATIN	2,16 €	2,27 €	2,37 €	2,47 €	2,58 €	2,68 €	2,78 €	2,88 €	+1 € (selon QF)
RESTAURATION SCOLAIRE	2,88 €	3,16 €	3,46 €	3,79 €	4,15 €	4,54 €	4,97 €	5,45 €	6,26 €
SOIR	3,19 €	3,30 €	3,40 €	3,50 €	3,61 €	3,71 €	3,81 €	3,91 €	+1 € (selon QF)



## Contrat local d'accompagnement scolaire (CLAS)

Le CLAS débutera mi-octobre sur les deux écoles.  
*Sur choix du professeur des écoles.*

GRATUIT

## ACCUEIL DE LOISIRS 3/11 ANS

### Mercredis et vacances scolaires

Une offre d'animation pour vos enfants vous est proposée les mercredis et pendant les vacances scolaires avec des activités pour tous les goûts et tous les âges :

- > « **Les p'tits loups** » pour les 3/6 ans
- > « **Graine de Malice** » pour les 6/11 ans

**À LA JOURNÉE POUR LES 3/6 ANS ET 6/11 ANS**

**À LA DEMI-JOURNÉE POUR LES 3/6 ANS (AVEC REPAS)**



Les mercredis à l'école maternelle Cassatt  
Les vacances à la salle des fêtes et à l'école Cassatt

*Pour les journées entières, vous pouvez déposer votre enfant de 7h30 à 9h pour le mercredi, de 7h45 à 9h pour les vacances et le récupérer de 17h30 à 18h30 (mercredis et vacances).*

*Pour l'accueil des 3/6 ans en demi-journée, vous pouvez récupérer votre enfant à 13h30, après le repas.*

*Les repas et les goûters sont fournis (inclus dans le prix).*

*Inscription en mairie.*

# TARIFS

## mercredis

QUOTIENT FAMILIAL	0 à 450	451 à 650	651 à 850	851 à 1200	1201 à 1500	1501 à 1800	1801 à 2500	Sup à 2500	EXTÉRIEURS
JOURNÉE	10,20 €	11,23 €	11,69 €	11,69 €	12,82 €	13,18 €	13,39 €	15,55 €	+1 € (selon QF)
1/2 JOURNÉE	7,21 €	8,24 €	8,55 €	8,76 €	9,27 €	9,79 €	10,30 €	11,85 €	+1 € (selon QF)

## vacances scolaires

QUOTIENT FAMILIAL	0 à 450	451 à 650	651 à 850	851 à 1200	1201 à 1500	1501 à 1800	1801 à 2500	Sup à 2500	EXTÉRIEURS
JOURNÉE	12,36 €	13,39 €	13,91 €	14,42 €	15,45 €	16,48 €	17,51 €	19,57 €	+1 € (selon QF)
1/2 JOURNÉE	7,21 €	8,24 €	8,55 €	8,76 €	9,27 €	9,79 €	10,30 €	11,85 €	+1 € (selon QF)
SORTIE	14,42 €	15,45 €	16,48 €	17,51 €	19,57 €	21,63 €	23,69 €	25,75 €	+1 € (selon QF)
SEMAINE	49,44 €	53,56 €	55,62 €	57,68 €	61,80 €	65,92 €	70,04 €	78,28 €	+1 € (selon QF)
SEMAINE 4 JOURS DONT 1 FÉRIÉ	44,50 €	48,20 €	50,06 €	51,91 €	55,62 €	59,33 €	63,04 €	70,45 €	+1 € (selon QF)

# INSCRIPTIONS

*Pour vous inscrire à la restauration scolaire, le périscolaire (matin et soir), les accueils de loisirs 3/11 ans (maternelle et primaire) et l'espace jeunes 11/17 ans (collège).*

*Tarif au quotient familial.*

- ▶ Dossier Famille Unique (DFU)
- ▶ Fiche sanitaire de liaison

Ces 2 documents sont à télécharger sur le site internet de la ville :

[www.tignieu-jamezieu.fr/serviceeducation-tignieu.html](http://www.tignieu-jamezieu.fr/serviceeducation-tignieu.html)  
ou à retirer directement en mairie.

## A TOJNDRE AVEC :

- ▶ Photocopie des vaccins du carnet de santé de l'enfant
- ▶ Justificatif CAF (avec numéro d'allocataire et Quotient Familial)
- ▶ Justificatif de domicile de moins de 3 mois (facture, avis d'imposition, etc)
- ▶ Attestation d'assurance responsabilité civile / assurance scolaire 2022/2023

**Le dossier est à rapporter complet en mairie auprès du service éducation / jeunesse**



# Les activités MJC

## FITNESS

### CAF CUISSES/ABDOS/FESSIERS

ADULTES  
Avec Cathia

Mouvements pour renforcer, modeler et tonifier tout le bas du corps sur des rythmes diversifiés en musique.

**SAMEDI - 10H45 À 11H30**

TARIF A

mjCentre social - salle de danse

### CAF + ZUMBA

ADULTES  
Avec Cathia

**JEUDI - 9H30 À 11H**

**SAMEDI - 10H À 11H30**

TARIF E

mjCentre social - salle de danse

### GYM DOUCE

ADULTES  
Avec Patricia

Activité sportive fondée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps.

**MARDI - 10H À 11H**

TARIF B

mjCentre social - salle de danse

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS  
LUNDI 12 SEPTEMBRE

### PILATES - STRETCHING

ADULTES  
Avec Morgane

Le Pilates stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et son bien-être.

**JEUDI - 11H15 À 12H15**

TARIF B

mjCentre social - salle de danse

### PILATES

ADULTES  
Avec Morgane

Renforcement musculaire doux au travers d'exercices permettant de travailler en profondeur toutes les parties du corps, dans une harmonie d'ensemble.

**LUNDI - 11H À 12H**

TARIF B

mjCentre social - salle de danse

**MARDI - 20H15 À 21H15**

Gymnase

**VENDREDI - 11H À 12H**

mjCentre social - salle de danse

## STRONG BY ZUMBA

ADULTES  
Avec Cathia

Cours qui vous permet de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires moins chorégraphiés que la Zumba.

**VENDREDI - 19H15 À 20H15** *TARIF C*

*mjCentre social - salle de danse*

## ZUMBA

ENFANTS, ADOS & ADULTES  
Avec Cathia

**ADULTES** : entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent surtout des musiques latines.

**ADULTES : VENDREDI - 18H30 À 19H15**

**ADULTES : SAMEDI - 10H À 10H45** *TARIF A*

*mjCentre social - salle de danse*

**ENFANTS & ADOS** : mélange de musiques latines et de pas de danse simplifiés pour créer une animation éducative, sportive et amusante.

**4/6 ANS : MERCREDI - 11H15 À 12H15**

**7/10 ANS : MERCREDI - 14H À 15H**

**11/14 ANS : MERCREDI - 15H À 16H** *TARIF B*

*Salle de Jamezyieu*



## STRONG BY ZUMBA + ZUMBA

ADULTES  
Avec Cathia

**VENDREDI - 18H30 À 20H15** *TARIF F*

*mjCentre social - salle de danse*

## SPORT DE COMBAT

### BOXE MUAY THAI

ENFANTS & ADOS  
Avec Benoit

Art martial utilisant les pieds et les poings.

**6/10 ANS : MERCREDI - 17H À 18H**

**ADOS : MERCREDI - 18H À 19H30**

*Salle des fêtes*

*TARIF  
UNIQUE :  
95€*

# Les activités MJC

## DANSE



### HIP-HOP BREAKDANCE *ADOS À PARTIR DE 10 ANS Avec Dimitri*

Ce cours réunit des enfants qui veulent apprendre la technique des mouvements urbains. Mais aussi le travail sur la musicalité, les mouvements de base Top-rock, Footwork, Freeze et figures circulaires appelées Powermoves.

**JEUDI - 19H15 À 20H15** *TARIF B*

*mjCentre social - salle de danse*

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS  
LUNDI 12 SEPTEMBRE

### EVEIL DANSE *ENFANTS DE 4 À 6 ANS Avec Julie et Dimitri*

Ce cours d'éveil offre un apprentissage ludique de la danse à votre enfant. Via des jeux et des exercices adaptés où la créativité est stimulée, il apprend à mieux coordonner ses mouvements. Des temps sont dédiés à l'apprentissage de courtes chorégraphies.

**JEUDI - 17H15 À 18H** *TARIF A*

*mjCentre social - salle de danse*

### INITIATION DANSE *ENFANTS DE 7 À 10 ANS Avec Julie et Dimitri*

Le cours d'initiation à la danse est un niveau supérieur à l'éveil. Votre enfant prend plaisir à danser, à découvrir et inventer de nouveaux mouvements, à affiner son sens du rythme et à utiliser l'espace autour de lui. Il y a également l'apprentissage de plus longues chorégraphies.

**JEUDI - 18H15 À 19H15** *TARIF B*

*mjCentre social - salle de danse*

[www.authentik-company.com](http://www.authentik-company.com)

Page facebook : Authentik Company « AC CIE »



## BABY GYM

ENFANTS À PARTIR DE 20 MOIS (MARCHEURS)  
Avec Séverine

**3-6 ANS : MERCREDI -**

**11H À 12H / 12H À 13H OU 13H À 14H**

↳ TARIF B

**ENFANTS (À PARTIR DE 20 MOIS) / PARENTS :  
MERCREDI - 10H À 11H**

📍 Dojo



## CABARET

ADULTES  
Avec Patricia

Cette activité fait avant tout du bien au moral. En dansant comme les danseuses de cabaret nous gagnons en confiance en soi et en assurance.

**MARDI - 18H À 20H**

**JEUDI - 18H À 20H**

↳ TARIF C

📍 Lycée la Pleïade - Pont-de-Chéruy

## COUNTRY

ADOS & ADULTES  
Avec Loïc

La country se danse sur des musiques essentiellement américaines. Il faut répéter une série de pas en utilisant les talons et la pointe des pieds.

**LUNDI (SEMAINE PAIRE) - 20H À 22H**

↳ TARIF  
UNIQUE :  
95€

📍 mjCentre social - Letrat étage

# Les activités MJC

## DANSE

### POLE DANCE *ADOS & ADULTES*

Discipline gymnique qui mêle acrobatie et danse autour d'une barre verticale qui peut être fixe ou tourner librement.

**LUNDI - 19H45 À 21H** avec Elisa

**LUNDI - 21H À 22H15** avec Elisa

**JEUDI - 20H30 À 21H45** avec Julie

**VENDREDI - 12H30 À 13H45** avec Elisa

 mjCentre social - salle de danse  **TARIF E**

### GRS

L'activité GRS est maintenant gérée intégralement par l'association « GRS du Dauphiné ».

Informations et inscriptions : [grsdudauphine@gmail.com](mailto:grsdudauphine@gmail.com)



DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS  
LUNDI 12 SEPTEMBRE

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## SOPHROLOGIE

ADULTES  
Avec Christelle

Synthèse de techniques de méditation, de yoga et de relaxation, la sophrologie permet d'harmoniser le corps et l'esprit afin d'envisager la détente au quotidien.

**LUNDI - 18H30 À 20H** *TARIF E*

*mjCentre social - salle Letrat étage*



## YOGA

ADOS & ADULTES  
Avec Nathalie

Le Yoga permet la découverte de notre être, corps et esprit. Apprendre à se connaître, c'est mieux être ! S'ouvrir un espace intérieur en apprenant à respirer en conscience.

**LUNDI - 17H30 À 18H30** *TARIF C*

*mjCentre social - salle de danse*

**JEUDI - 8H30 À 10H**

**JEUDI - 10H15 À 11H45** *TARIF E*

*Dojo*

**YOGA DYNAMIQUE : LUNDI - 18H30 À 19H30**

*mjCentre social - salle de danse* *TARIF C*

[www.triskellou.com](http://www.triskellou.com)

*Page facebook : Yoga-Triskellou*

## QIGONG

ADOS & ADULTES  
Avec Gérard

QiGong : un art énergétique traditionnel chinois qui a de nombreux bienfaits pour la santé.

**MARDI - 11H À 12H** *TARIF B*

*mjCentre social - salle de danse*

# Les activités MJC

## EXPRESSION

### ESPAGNOL

ADOS & ADULTES  
Avec Maria

Bienvenidos a todos ! Venez apprendre la langue au cours d'un voyage de découvertes culturelles. Cours interactifs et vivants dans le partage et la bonne humeur.

**MARDI - 18H À 19H30**

TARIF C

mjCentre social - salle Letrat sous-sol

### ATELIER THÉÂTRE

ADOS & ADULTES  
Avec Michel

Travail sur les techniques théâtrales, les émotions, l'écoute, la respiration, la voix, le corps et l'espace. Excellent pour gagner en assurance et vaincre sa timidité. Alors que vous soyez débutant ou avec de l'expérience, venez jouer la comédie !

**MARDI - 19H30 À 21H**

TARIF B

Salle le Triolet

### ANGLAIS

ADULTES  
Avec Agnès

Feel like brushing up your English ? Or even beginning in English ? Envie de progresser en anglais ? Voire même de commencer ? Rejoignez-nous pour des rencontres hebdomadaires selon votre niveau.

**DÉBUTANT : LUNDI - 19H À 20H**

**NIVEAU COLLEGE : JEUDI - 18H À 19H**

**CONFIRMÉ : LUNDI - 18H À 19H**

**CONFIRMÉ : JEUDI - 19H À 20H**

mjCentre social - salle de réunion



## Comment s'inscrire aux activités ?

**LES INSCRIPTIONS SONT POSSIBLES TOUTE L'ANNÉE, VOUS POUVEZ EFFECTUER UN COURS D'ESSAI.**

En cas d'arrêt, aucun remboursement ne sera consenti, sauf arrêt définitif à la demande du médecin.

Selon l'activité choisie, le quotient familial permet un tarif ajusté, un justificatif CAF est nécessaire pour en bénéficier.

**La mJCS se réserve le droit de supprimer une activité au cas où le nombre d'inscrits est insuffisant.**

**+ INSCRIPTION POSSIBLE LORS DU FORUM DES ASSOCIATIONS LE SAMEDI 3 SEPTEMBRE À LA SALLE DES FÊTES DE 9H30 À 15H**

## TARIFS 2022/2023

### RÉDUCTION DE 5% À PARTIR DE 2 ACTIVITÉS

TARIF BLEU INDICATIF DU CALCUL DES 5% DE RÉDUCTION POUR LES QF INFÉRIEURS À 450

	QF > 2500		QF 1801 À 2500		QF 1501 À 1800		QF 1201 À 1500		QF 851 À 1200		QF 651 À 850		QF 451 À 650		QF < 450		QF < 450 Réduction 5%	
	TJ <sup>1</sup>	EXT <sup>2</sup>	TJ <sup>1</sup>	EXT <sup>2</sup>														
<b>CAT A</b>	173	192	165	183	156	174	149	166	142	158	135	150	129	144	123	137	117	130
<b>CAT B</b>	195	217	186	207	177	197	169	188	161	179	153	170	146	162	139	154	132	147
<b>CAT C</b>	215	239	205	228	195	217	186	207	177	197	169	188	161	179	153	170	146	162
<b>CAT D</b>	226	251	215	239	205	228	195	217	186	207	177	196	169	188	161	179	153	170
<b>CAT E</b>	238	265	227	252	216	239	206	229	195	217	187	207	177	197	169	188	161	179
<b>CAT F</b>	286	318	272	302	259	288	247	274	235	261	224	249	213	237	204	226	194	214
<b>CAT G</b>	335	373	319	355	303	338	290	321	276	307	263	292	250	278	238	265	226	251

TJ<sup>1</sup> : TIGNIEU-JAMEYZIEU EXT<sup>2</sup> : COMMUNES EXTÉRIEURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>ENFANTS</b>	ZUMBA (4/6 ANS) (7/10 ANS)		11h15-12h15/14h-15h		
	BOXE MUAY THAI (6/10 ANS)		17h-18h		
	EVEIL DANSE (4/6 ANS)			17h15-18h	
	INITIATION DANSE (7/10 ANS)			18h15-19h15	
	BABY GYM (3/6 ANS)			11h-12h/12h-13h/13h-14h	
	BABY GYM (PARENTS/ENFANTS)			10h-11h	
<b>ADOS</b>	ZUMBA (11/14 ANS)		15h-16h		
	BOXE MUAY THAI (11/17 ANS)		18h-19h30		
	HIP-HOP BREAKDANCE			19h15-20h15	
	POLE DANCE	19h45-21h/21h-22h15		20h30-21h45	12h30-13h45
	COUNTRY	SP* : 20h-22h			
	YOGA	17h30-18h30 / dynamique : 18h30-19h30			8h30-10h/ 10h15-11h45
	QIGONG		11h-12h		
	ESPAGNOL		18h-19h30		
ATELIER THÉÂTRE		19h30-21h			

SP\* : semaines paires



# DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS LUNDI 12 SEPTEMBRE

ADULTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CAF						10h45-11h30
CAF + ZUMBA				9h30-11h		10h-11h30
GYM DOUCE		10h-11h				
PILATES - STRETCHING				11h15-12h15		
PILATES	11h-12h	20h15-21h15			11h-12h	
STRONG BY ZUMBA					19h15-20h15	
STRONG BY ZUMBA + ZUMBA					18h30-20h15	
ZUMBA					18h30-19h15	10h-10h45
POLE DANCE	19h45-21h/21h-22h15			20h30 à 21h45	12h30-13h45	
COUNTRY	SP* : 20h-22h					
CABARET		18h-20h		18h-20h		
SOPHROLOGIE	18h30-20h					
YOGA	17h30-18h30 / dynamique : 18h30-19h30			8h30-10h/ 10h15-11h45		
QIGONG		11h-12h				
ESPAGNOL		18h-19h30				
ANGLAIS	18h-19h/19h-20h			18h-19h/19h-20h		
ATELIER THÉÂTRE		19h30-21h				

SP\* : semaines paires

# MJC CENTRE SOCIAL de Tignieu-Jameyzieu

2022/  
2023  
9<sup>e</sup>



**VILLE DE  
TIGNIEU-JAMEYZIEU**



RETROUVEZ NOUS SUR :



[WWW.TIGNIEU-JAMEYZIEU.FR](http://WWW.TIGNIEU-JAMEYZIEU.FR)



VILLE DE TIGNIEU-JAMEYZIEU



VILLEDETIGNIEUJAMEYZIEU

