Comité de quartier de Bregille
8 bis Chemin des Monts de Bregille du Haut
25000 Besançon

Tél.
03 81 61 70 37

Email
comite-quartier-bregille@orange.fr

Facebook
www.facebook.com/MaisondeBregille

Site
www.lamaisondequartierdebregille.fr

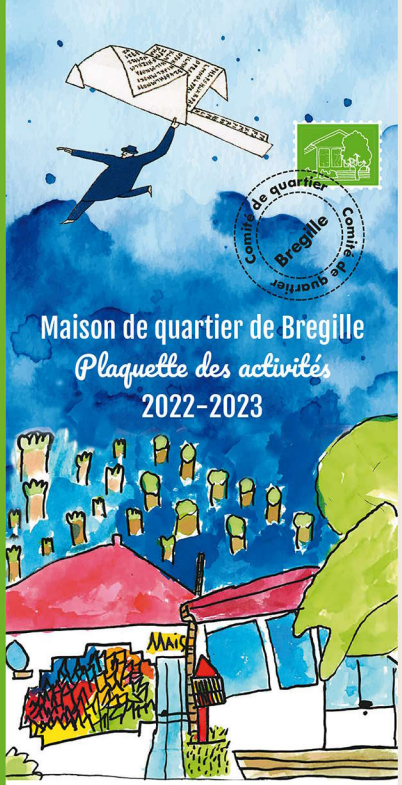
La Maison de quartier de Bregille est une structure de proximité qui œuvre dans le domaine de l'animation socio-culturelle et sportive afin de faire vivre le tissu associatif de votre quartier.
Elle offre à tous, un espace de loisirs, de formations, de rencontres, d'échanges et d'entraide en dehors de tout cadre politique, religieux, ethnique ou autre…

Pour que cette Maison vive, pour qu'elle soit représentative des habitants de Bregille, venez nous rejoindre. Nous avons besoin de vous !

En adhérant au Comité de quartier, en venant nombreux aux animations proposées, en participant à une ou plusieurs activités, en vous investissant de façon bénévole dans l'organisation (CA ou commissions) vous contribuerez à la convivialité et à la vitalité de notre beau quartier.

La maison de quartier de bregille

Création : Marie Edith Henckel - juillet 2022
Impression : Neoprint25 - 3 Rue du Chêne, 25480 Pirey - 2 500 ex.



Maison de quartier de Bregille
Plaquette des activités
2022-2023

1972 / 2022

La maison de quartier fête ses 50 ans !

HORAIRES & TARIFS

AIKIDO*
Adultes et Ados
Samedi de 10 h 30 à 12 h
Tarif : voir club
Club associé : Shoshin Dojo

ANALYSE D'ŒUVRES ET CRÉATION NOUVEAUTÉ 2022/23
Jeudi de 14 h à 16 h
180 € / l'année (+ adhésion)
Intervenant : Stéphane Miller

ANGLAIS
Niveau 1 : élémentaire 1
Lundi de 12 h à 13 h 30
Niveau 2 : élémentaire 2
Jeudi de 10 h à 11 h 30
Niveau 3 : intermédiaire 1
Lundi de 10 h 30 à 12 h
Niveau 4 : intermédiaire 2
Lundi de 9 h à 10 h 30
Niveau 5 : perfectionnement 1
Lundi de 17 h 15 à 18 h 45
Niveau 6 : perfectionnement 2
Mercredi de 9 h à 10 h 30
220 € / l'année (+ adhésion)
Interv. : Catherine GRESSET

AQUARELLE
Mardi de 10 h à 12 h
240 € / l'année (+ adhésion)
Intervenante : Pascale DOLE

BRIDGE
Jeudi de 18 h 15 à 20 h
20 € / l'année (+ adhésion)
Intervenants : *André Munier et Maryvonne Cordier Guerini*

CHORALE NOUVEAUTÉ 2022/23
Le jeudi de 20 h à 21 h 30
190 € / l'année (+ adhésion)
Interven. : Frédérique Cesselin

CLUB LECTURE
Le lundi de 14 h à 16 h (bimestriel)
20 € / l'année (+ adhésion)
Intervenante : Sylviane Berthoud

COUTURE
Le mardi de 17 h à 19 h
60 € / l'année (+ adhésion)
Intervenante : Françoise OBER

CUISINE
Un lundi par mois de 13 h 45 à 16 h 45
30 € / l'année (+ adhésion)
Intervenante : Monique FAIVRE et Jaqueline WEISS

ENCADREMENT
Le mercredi en deux groupes
Tous les 15 jours
9 h 30 -11 h 30 et 14 h -16 h
50 € / l'année (+ adhésion)
Intervenante : D. GILLOT

ÉVEIL MUSICAL ENFANTS
- Ocarina : 17 séances bi-mensuelles **(ocarina personnel)** :
Mercredi de 14 h 30-15 h 15
190 € + 10 € adhésion Coccinote + 15 €
- Éveil musical et culturel :
Mercredi de 15 h 15-16 h
17 séances bi-mensuelles :
190 € + 10 € adhé. Coccinote
- Éveil musical familles :
9 séances mensuelles d'octobre à juin. Le mercredi de 16 h 15-17 h
120 € + 10 € adhésion Coccinote pour 1 parent/1 enfant ;
155 € + 10 € adhésion Coccinote pour 2 parents /1 enfant

Intervenante : Marie-Pierre GRILLET, musicologue, Association Coccinote. Renseignements et inscriptions au 06 89 73 77 64 ou par mail : marie-pierre.grillet@orange.fr

GYMNASTIQUE*
Lundi : 9 h à 10 h et 10 h à 11 h
Mardi : 19 h à 20 h et 20 h à 21 h
Jeudi : 9 h à 10 h et 10 h à 11 h
· 130 € / l'année (+ adhésion) pour 1h par semaine
· 180 € / l'année (+ adhésion) pour 2 h par semaine
Intervenante : M. F. PAUCHET

ITALIEN
- Niveau 1 : faux débutant
Vendredi de 13 h 30 à 15 h
- Niveau 2 : intermédiaire
Vendredi de 15 h à 16 h 30
- Niveau 3 : perfectionnement 1
Vendredi de 16 h 30 à 18 h
-Niveau 3 : perfectionnement 2
Mardi de 18 h à 19 h 30
220 € / l'année (+ adhésion)
Intervenant : Manolo IONIS

JUDO*ADULTES & ENFANTS
Adultes - Vendredi de 19 h 30 à 21 h
Enfants - Vendredi de 18 h 30 à 19 h 30
Tarif : Voir avec le club
Club associé : Budo Club de Bregille

PHOTO
· Prises de vues : Samedi de 11 h à 12 h et/ou Lundi de 18 h à 19 h
· Retouches : sam. de 10 h à 12 h
· Présentation des photos : mardi de 20 h 30 à 22 h 30
20 € / l'année (+ adhésion)
Intervenant : Jean GULLAUD

PIED
Programme Intégré d'Équilibre Dynamique
Jeudi de 14 h 45 à 15 h 45
60 € / l'année (+ adhésion)
Intervenant : Guillaume BOUVIER

PINCEAUX ET CRAYONS
Vendredi de 10 h à 12 h
240 € / l'année (+ adhésion)
Intervenante : Pascale DOLE

RANDONNÉE*
Gratuit pour les adhérents
1 à 2 fois par mois
hors vacances scolaires
Intervenants :
-Etienne Colin
nietco@laposte.net
-Bernard Diebold
bernarddiebold@yahoo.fr
-Joël Porrez
j.et.j.porrez@gmail.com
-Daniel Vautrin
maroda@orange.fr

TAI CHI CHUAN*
Mardi de 9 h 15 à 10 h 30
et de 17 h 30 à 19 h
130 € / l'année (+ adhésion)
Intervenant : Christian Renard pour l'association Yin Yang

TAROT
Vendredi de 20 h à 22 h 30
20 € / l'année (+ adhésion)
Responsable : Guy HAVEZ

TRICOT ET CROCHET
le mardi de 14 h à 16 h
(tous les 15 jours)
20 € / l'année (+ adhésion)
Intervenante : Sylviane Berthoud

YOGA DANSE ENFANTS
Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30
120 € (+ adhésion)
Interven. : Carméla Fressencourt

YOGA ADULTE
- Lundi de 17 h 15 à 18 h 30
et de 18 h 45 à 20 h
Intervenant : Michèle Query
- Mercredi de 17 h 30 à 19 h
et de 19 h à 20 h 30
Intervenant : Anne Bellay
160 € / l'année (+ adhésion)

YOGA DOUX
Vendredi de 10 h à 11 h 15
160 € (+ adhésion)
Interven. : Carméla Fressencourt

** Un certificat médical sera demandé pour les activités suivantes : Aikido, Judo, Tai Chi, Gymnastique et Randonnée.*

Adhésion *par famille pour l'année scolaire* 23 €

Activités enfants et adolescents

JUDO

Activité traditionnelle pratiquée dans de nombreux pays à partir d'un très jeune âge. Un club bisontin en assure l'encadrement.
Venez en voir de toutes les couleurs (des ceintures !) à la maison de quartier.

YOGA-DANSE

Pour les enfants de 6 à 11 ans
Les postures des Yogis inspirent figures de danse et chorégraphies. Cette pratique permet la prise de conscience de son corps dans l'espace, la rechercher de l'équilibre et de la confiance en soi. Précédés d'un temps de méditation et de concentration, ces exercices renforcent les qualités requises pour aborder tous les apprentissages et par voie de conséquence la réussite scolaire.
Participation au Gala de danse
au mois de juin.

ÉVEIL MUSICAL

- Atelier Ocarina (de 4 à 6 ans) ; Groupe de 6 enfants max.

L'ocarina est un mythique petit instrument venu des Incas, des Aztèques et des Mayas. A Coccinote, l'ocarina en plastique permet de jouer la gamme diatonique occidentale. L'enfant l'utilisera intuitivement pour arriver à un degré de qualité grâce à une méthode adaptée à chacun. L'ocarina permet également de prendre conscience de sa respiration. Il agit favorablement sur le stress et la concentration.

- Éveil musical et culturel (2 ans et demi à 5 ans) ; Groupe de 9 enfants max.

Jouer de la musique avec Coccinote, c'est explorer ensemble la voix (chanter), l'instrument de musique (manipuler, accompagner, rythmer), la relation musique/livre/graphisme/danse.
Ces séances sont collectives, privilégient l'initiative, la créativité, l'imaginaire et l'échange. Elles développent l'attention et l'écoute active des jeunes enfants.

- Éveil musical Familles (Parents/Enfants de 7 mois à 2 ans et demi) ; 10 familles max.

Durant l'atelier mensuel, parents et enfants chantent collectivement un répertoire spécifiquement choisi de jeux de doigts, comptines, berceuses et premières chansons selon le mode du jeu et du plaisir partagé. Les séances proposent également la découverte et la manipulation d'instruments de musique et objets sonores adaptés aux tout-petits. Il s'agit d'un temps d'accueil, d'éveil et de communication privilégiée parents/enfants.

Activités adultes

AÏKIDO

L'Aïkido est un art martial japonais issu de différents styles de jujitsu traditionnels. Sans compétition, son but est de se défendre sans détruire.
Il repose essentiellement sur un travail d'esquives, une série de mouvements destinés à rejeter toutes les formes d'agressivité dans le vide, de clefs sur les articulations suivies de projections ou d'immobilisations contre des attaques à mains nues (saisies ou frappes), mais aussi aux armes (sabre, bâton et couteau). Motivée(e) par la recherche du geste parfait ou par l'envie d'entretenir sa condition physique, chacun(e) peut s'épanouir grâce à l'aïkido.

ANALYSE D'ŒUVRES ET CRÉATION NOUVEAUTÉ 2021/22

C'est à partir d'une démarche d'analyse des œuvres d'art connues ou à découvrir, que nous tirerons ensemble des enseignements pour votre propre pratique personnelle (technique, sujet, composition, couleur…) L'atelier pourra aussi aller à la rencontre de l'œuvre « in situ » (expositions, musée) pour se confronter à la réalité du tableau ou du dessin (dimensions, technique) et y effectuer des croquis sur le motif pour ceux qui le souhaiteraient.

ANGLAIS

L'anglais pour vous, c'est du chinois ? Vos souvenirs d'école lointains se limitent à « Brian is in the kitchen ? ». Vous désirez vous perfectionner à un bon niveau ? Alors venez nous rejoindre le soir ou en journée. Nous travaillons surtout l'oral, dans une ambiance amicale. See you soon !

AQUARELLE

Cet atelier aborde différentes techniques d'aquarelle et de dessin et permet d'approfondir vos connaissances. Nous apprendrons à maîtriser l'humidité du papier, à véhiculer des pigments et à observer le mieux possible. Mais aux dires de l'animatrice, il y a autant de peintres que de façons de peindre. Alors attendez-vous à un accompagnement personnalisé, le tout dans une ambiance conviviale.

BRIDGE

Vous aimez jouer au tarot, à la belote, aux échecs ? Alors le bridge est pour vous ! Vous n'aimez pas ces jeux mais vous aimez la stratégie, la convivialité, la réflexion ? Alors ce jeu vous conviendra parfaitement !

CHORALE NOUVEAUTÉ 2022/23

Frédérique Cesselin, cheffe de chœur vous attend pour créer la nouvelle chorale de Bregille. Expérimentée, elle est reconnue pour sa pédagogie à la fois exigeante et bienveillante à travers un répertoire très varié. C'est dans une atmosphère de convivialité que vous retrouverez le plaisir partagé du chant choral.

CLUB LECTURE

•Une animatrice qui propose une rencontre tous les deux mois.
•Deux heures à chaque séance pour échanger et prêter des livres de littérature française et étrangère.
•Des coups de cœur, présentations et discussions pour partager, découvrir, rêver, voyager, se frotter à d'autres cultures, à d'autres vies, le monde est vaste et il mérite très souvent le détour !
On vient au Club, on prête son livre, on en emprunte un ou plus selon l'envie…
On se retrouve la fois suivante, on donne son avis.
On découvre d'autres mondes loin des écrans, d'autres voyages grâce aux autres lecteurs… et on partage des moments inattendus, conviviaux et sympathiques.

COUTURE

Animés par une bénévole passionnée, l'atelier de couture est ouvert à tous. En tant que débutant, vous ne savez par quel bout commencer, faire ses premiers pas en petite communauté est rassurant et encourageant. Les plus aguerris seront à même de se perfectionner ou de tester de nouvelles techniques. Dans tous les cas, vous bénéficierez des conseils, des suggestions et de l'expérience du groupe.

CUISINE

Une fois par mois un atelier cuisine s'installe dans la grande salle de la maison de quartier. Une fiche recette illustrée est remise à chaque participant dès le début de la séance. Faciles à réaliser, les recettes peuvent souvent se préparer à l'avance pour que le cuisinier ou la cuisinière puisse participer au repas.
Une fois la recette réalisée par une ou plusieurs personnes de l'atelier, tout le monde « déguste » avant de repartir.

ENCADREMENT

Il ne s'agit pas de couper des baguettes. On s'initie d'abord aux techniques de base de découpe du carton. Au fil des années, l'animatrice apporte de nouvelles techniques. Il y a deux groupes : un groupe ne peut pas dépasser 8 personnes.

GYMNASTIQUE

Une activité indispensable pour entretenir son corps grâce à une association d'exercices basée sur une trilogie cœur, poumon, cerveau.
Elle permet à la fois le renforcement musculaire et le confort indispensable au mieux vivre et au mieux-être. Le mardi soir, l'atelier accueille tous les publics. Les séances du jeudi matin, et en particulier la seconde, sont conçues plus particulièrement pour accompagner les séniors.

ITALIEN

Bienvenue en Italie ! Grâce à des cours conviviaux axés principalement, mais pas uniquement, sur la conversation, nous voyagerons ensemble à travers la langue et la culture italiennes. Manolo, de langue maternelle italienne et bisontin depuis 7 ans, vous accompagnera dans ce voyage, avec des cours adaptés aussi bien aux élèves débutants qu'aux confirmés. Avec des mises en situations réelles ou à partir d'un document artistique ou d'actualité, nous nous amuserons à apprendre. Vi aspettiamo !

JUDO

Le judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. Activité de détente et de plaisir, cette discipline est basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu. Elle permet d'évoluer à son rythme.
Venez en voir de toutes les couleurs (des ceintures !) à la maison de quartier.

PHOTO

Il suffit de posséder un appareil photo numérique et de maîtriser l'ordinateur.
L'atelier se déroule par cycle de 3 séances (1 séance par semaine).
• Une séance de prise de vue, en groupe, en extérieur, à partir d'un thème particulier ;
• Une séance de retouches photo (en salle informatique à la MJC des Clair-Soleils) ;
• Une séance de présentation des photos au groupe pour communiquer et échanger autour du travail effectué.

P.I.E.D.

Le Programme Intégré d'Equilibre Dynamique (PIED) s'adresse aux seniors autonomes préoccupés par leur équilibre ou par la prévention des chutes.
Parce qu'il se fait en groupe, il ne peut répondre aux seniors en grandes difficultés ou qui présenteraient d'importants problèmes de santé.
Le programme PIED alterne des exercices physiques et sportifs (renforcement musculaire, assouplissement, coordination, etc.) et des ateliers de prévention (aménagement du domicile, choix de chaussures adaptées, etc…).

PINCEAUX ET CRAYONS

L'atelier s'adresse à tous ceux qui, débutants ou confirmés, désirent progresser ou découvrir des techniques nouvelles. Chacun pourra s'exprimer tout au long de l'année, dans la ou les techniques de son choix : dessin, peinture à l'huile, gouache, aquarelle, acrylique, pastels… et participer aux différents ateliers : calligraphie, peinture chinoise, peinture décorative sur bois, peinture à la colle, carterie, dessin à l'encre… La diversité des sujets et des techniques employées fait de cet atelier un moment riche en échanges.

RANDONNÉE

Une ou deux fois par mois (hors vacances scolaires), un groupe de marcheurs se retrouve pour des randonnées franc-comtoises (de différents niveaux de difficulté). Pour toute personne aimant la marche, y compris les enfants (sous la responsabilité des parents) sans inscription préalable. Des moments privilégiés pour cheminer sur des parcours accessibles à tous !

TAROT

Tous les vendredis soirs, des hommes et des femmes (la parité est souvent respectée) se retrouvent dans la petite salle de la maison de quartier pour s'adonner aux délices du jeu de tarot. On n'y joue pas d'argent mais on compte les points. Les parties sont conviviales ; le mauvais joueur n'y aurait pas sa place. Il se trouve toujours quelque chose à boire et à grignoter pour terminer la soirée.

TAI CHI CHUAN

Le Tai-chi est un art martial ouvert à tous. L'apprentissage des mouvements nécessite une grande concentration qui va faire oublier les soucis quotidiens. Par le relâchement qu'elle nécessite, cette pratique est bénéfique contre le stress et les tensions que le monde moderne nous impose. Elle permet l'assouplissement des articulations et le renforcement des organes pour une meilleure santé.

TRICOT ET CROCHET

Suivant votre niveau, débutant ou confirmé, cet atelier vous propose un accompagnement personnalisé ou la réalisation d'un ouvrage collectif. Il sera aussi possible de faire du crochet. A voir selon le groupe et les besoins de chacun.

YOGA ADULTE

Pratiquer le yoga avec douceur et fermeté c'est s'engager dans la découverte de Soi, créer de l'espace pour respirer, trouver un équilibre, tendre et détendre le corps. Être en harmonie, lâcher-prise et trouver la joie dans cet état d'unité

YOGA DOUX

Carméla, propose un cours de Yoga Doux adapté à l'état physique et mental du pratiquant pour le faire progresser harmonieusement.
Cette discipline insiste sur l'alignement et le souffle. Accessoires et supports sont utilisés pour faciliter la progression dans les postures et les techniques de respiration. Ancrage et méditation font également partie de cette démarche de pleine conscience.