



# LE MJC NEWS



17ème édition

Septembre Octobre 2024

Montboucher-sur-Jabron

## MARCHÉ DE NOËL

Montboucher sur Jabron  
Centre ancien

7 et 8 décembre 2024



VENEZ PROFITER DE LA MAGIE DE  
NOËL AU COEUR DU VILLAGE !



Diverses animations et visite du Père Noël !



PLUS D'INFOS SUR LE SITE DE LA MJC OU  
FACEBOOK : MONTBOUCHER/JABRON  
OU PAR TEL 07 82 49 14 15

## Le petit mot de la présidente !



*“ Rien n'est si doux, que la diversité; le changement de fers tient lieu de liberté ”  
(Gilles Ménage).*

*A chaque saison nous avons à cœur de vous proposer une diversité d'activités et  
d'ateliers et de vous en proposer de nouvelles.*

*Nous avons cette liberté et nous en sommes fiers et contents.*

*Cette saison sera spéciale pour la MJC.....Nous allons fêter ses 40 ans.*





# Une rentrée pleine de nouveautés !

## Zoom sur l'association EndoVie,

EndoVie, est une association fondée avec l'espoir profond d'améliorer la qualité de vie des femmes atteintes d'endométriose.

La présidente de l'association, Alexandra Thouet, précise qu'« Ensemble, nous formons une communauté solidaire, nous sommes plus fortes, et c'est ensemble que nous trouverons les solutions pour une vie plus sereine et épanouie. À travers nos rencontres, notre objectif est de vous guider vers une autonomie bienveillante et épanouissante dans la gestion de votre bien-être. Nous accueillons également les conjoints, conjointes, et les proches aidant(e)s à nos moments de partage, car nous savons que le soutien de nos proches est essentiel dans cette démarche. Leur présence et leur engagement renforcent notre communauté et permettent de mieux comprendre et vivre avec l'endométriose. Nos rencontres et échanges sont également une lutte contre l'isolement social que la maladie amène au quotidien. En brisant l'isolement et en créant des liens, nous espérons offrir à chaque participante un sentiment d'appartenance et de soutien constant. »

L'association EndoVie vous donne rendez-vous à la MJC, chaque 3ème vendredi du mois, entre septembre et juin.

Renseignements au 06.50.68.95.12



## Parole à Elodie MURJAS, nouvelle intervenante de Kangoo Power™ à la MJC :

« Bonjour, Je suis Elodie, coach sportif diplômée et instructrice Kangoo Jumps®. J'aime le sport, la musique, danser et enseigner ! D'où l'intérêt de vous faire découvrir cette activité. J'ai longtemps cherché un sport où l'on peut se dépenser sans s'ennuyer et qui répond à de nombreux objectifs ! Je l'ai enfin trouvé, le Kangoo Jumps.

On utilise des chaussures à rebond Kangoo Jumps® qui sont conçues pour ados/adultes et tous les niveaux de forme physique et sont très faciles à utiliser.

Les bottes réduisent l'impact jusqu'à 80% sur les articulations et aident à brûler jusqu'à 20% de calories en plus. L'IPS (système de protection contre les chocs) breveté prévient les blessures et offre de nombreux avantages pour la santé et la forme physique.

Pendant l'heure de cours, on travaille tout le corps, augmente et améliore la force et la résistance musculaire.

On travaille aussi l'équilibre, la coordination et le cardio...en musique 🎵 bien sûr !

Il faut venir essayer ce cours original 100 % fun, ludique et unique en Drôme.

Vous vous rendez compte que le rebond est agréable 😊

Les cours ont lieu, à la MJC, tous les jeudis de 19h30 à 20h30.



MJC  
LOISIRS ET CULTURE POUR TOUS

## Jérôme Duclaut, vous propose des cours de guitare électrique à la MJC :



Jérôme DUCLAUT est musicien professionnel depuis 2004. Il a commencé la guitare classique à 12 ans, et il s'est orienté vers les musiques actuelles, et la guitare électrique à 15 ans. Étant passionné, il a démarré la formation professionnalisante Music Academy International en 2000 sur Nancy. Il en sort diplômé, et devient intermittent du spectacle 2 ans plus tard. Jérôme se dirige ensuite davantage vers la pédagogie, et il finit par abandonner l'intermittence tout en continuant la scène, mais de manière plus ponctuelle. Jérôme enseigne dans diverses structures depuis de nombreuses années à plein temps, dont la MJC de Montboucher-Sur-Jabron. Pour cette nouvelle saison, il vous propose des cours de guitare électrique.

Venez essayer !

Renseignements et inscriptions

au

07-82-49-14-15

