



Voreppe

Faisons-le
ensemble



mars / avril 2018



édito

Il est où le bonheur ? Vaste question.
A laquelle il est impossible de répondre ?

Allons ... Soyons tout simplement simples... William Arthur Ward disait : « *les trois clés du bonheur dans la vie : se soucier des autres, oser pour les autres, partager avec les autres* » et ... « *le bonheur est parfois caché dans l'inconnu* » rajouterait Victor Hugo.

Le bonheur réside peut-être dans le fait simple de partager, de faire ensemble :

Partager un repas,
Partager un instant de musique,
Débattre sereinement après un film,
Rire ensemble,
Danser ensemble,
Prendre soin de soi, soin les uns des autres,
Soin de l'environnement dans lequel nous cherchons ce bonheur,
Se balader, découvrir,
Créer sa vie quotidienne, réinventer, recycler : cuisiner, coudre, bricoler, jardiner ...
Oser la confiance pour faire ensemble, oser la différence.

Un grand merci à la Maison des Jeunes et de la Culture ainsi qu'à tous les partenaires engagés dans cet événement dénicheur de bonheur !

Découvrez, osez, rêvez, créez, transformez, donnez, échangez, dansez, écoutez ...*

*Liste non exhaustive.

Christine Carrara

Adjointe aux relations avec
les associations, patrimoine,
culture et animation festive.

Matinée propreté

Samedi 17 mars de 9h à 12h. Rendez-vous devant l'Arcade à 8h30

Nous avons la chance d'habiter une ville à la campagne. Rejoignez-nous pour cette matinée de collecte des déchets pour préserver notre beau cadre de vie. Une initiative de l'Attrape-Cœurs avec la collaboration de Courir à Voreppe, Corepha, la GV, l'ACVV, le conseil municipal des enfants et des jeunes, Entraide et Loisirs, la ville, et toutes les bonnes volontés !

Ouvert à tous.

Atelier Cuisine du «bonheur»

Mardi 20 mars de 9h à 13h30 à l'Espace Rosa Parks

Pour partager ses savoir-faire culinaires et découvrir des recettes facilement réalisables.

Sur inscription jusqu'au 15 mars au 04 76 50 61 25. Tarif forfaitaire.

Atelier Photo | Il est où le bonheur ?

Mardi 20 mars de 19h à 21h à la MJC

Si le bonheur était une image, ce serait... ? Un chat ? Un paysage ? Une glace vanille ? Et si le bonheur c'était de faire des images ? La MJC vous propose d'échanger sur vos idées, vos envies ...

Ouvert à tous. Gratuit.

Ciné débat | C'est quoi le bonheur pour vous ?

Jeudi 22 mars de 16h à 18h au FLPA Charminelle

Animé par l'association Le fil de soi et l'équipe de L'Espace Rosa Parks. Des rencontres tout au long des 800 000 km parcourus à travers le monde, autour de cette question fondamentale « C'est quoi le bonheur pour vous ? ». Se poser la question, c'est tendre vers un mieux-être...

Ouvert à tous. Gratuit





Soirée jeux / pizzas du « bonheur »

Vendredi 23 mars de 17h à 22h à l'Espace Rosa Parks

On vous attend pour confectionner des pizzas et jouer ensemble.

Ouvert à tous (mineur accompagné d'adulte ou inscrit auprès de la MJC). Gratuit. Une boisson sera bienvenue.



Atelier écriture

Mercredi 28 mars de 9h30 à 11h30 à l'Espace Rosa Parks

Animé par l'association Le fil de soi et Kheira Mallion. Pour le plaisir de jouer avec les mots, de mettre en mots le bonheur, s'en souvenir ou l'imaginer... et partager la lecture des textes.

Ouvert à tous. Inscription conseillée au 04 76 50 61 25. Gratuit.



Atelier Photo | Il est où le bonheur ?

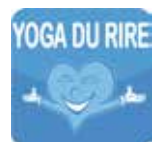
Mardi 3 avril de 19h à 21h à la MJC

Si le bonheur était une image, ce serait... ? Un chat ? Un paysage ? Une glace vanille ? Et si le bonheur c'était de faire des images ? La MJC vous propose d'échanger sur vos idées, vos envies ...

Ouvert à tous. Gratuit.

Yoga du rire | Adultes

Mercredi 4 avril de 10h30 à 11h30 à l'Espace Rosa Parks



Nous l'avons souvent entendu et ... les scientifiques l'affirment : le rire est bon pour la santé physique et mentale. Comment y parvenir ? Marie-Christine Bénard vous guidera vers le rire !

Sur inscription jusqu'au 30 mars au 04 76 50 61 25. Gratuit.

Et si le bonheur m'était conté...

Mercredi 4 avril à de 15h à 16h à l'Espace Rosa Parks

Découvrez des histoires qui racontent des petits bonheurs...

Enfants de 5 à 8 ans accompagnés d'adultes. Inscription au 04 76 50 61 25. Gratuit.

Atelier semis intergénérationnel

Vendredi 6 avril à 10h à l'EHPAD avec « Graines de Partage »*

Semer nous lie à la vie. Le printemps nous incite à renouveler ce geste. Partageons un moment avec les résidents, nos aînés pour semer les plants qui seront repiqués devant l'établissement. Ils en prendront soin jusqu'au repiquage, auquel vous pourrez assister le 4 mai à 10h devant l'EHPAD. * Le projet « Graines de partage », porté par des habitants avec l'accord de la Ville de Voreppe, s'inspire du mouvement international « les incroyables comestibles ».



Ouvert à tous. Gratuit.

Atelier découverte du Nia

Vendredi 6 avril de 10h à 11h à l'Espace Rosa Parks

Le Nia (Now I'am / Je suis ici et maintenant) est une technique de mouvement dansé qui comporte 52 mouvements pour faire travailler votre corps dans la joie ! Pendant une heure, vous danserez sur des rythmes différents, qui vont, non seulement, vous donner de l'énergie mais aussi le sourire. Nous serons à l'avant-garde car le Nia est encore très peu connu en France !

Sur inscription au 04 76 50 61 25, limite à 10 personnes. Gratuit





Le 7 avril, ne ratez pas le temps fort ! Voir pages 8 et 9.

Ciné débat / C'est quoi le bonheur pour vous?

Mercredi 11 avril de 18 à 20h à l'Espace Rosa Parks

Des rencontres tout au long des 800 000 km parcourus à travers le monde, autour d'une question fondamentale « C'est quoi le bonheur pour vous ? ». Se poser la question c'est tendre vers un mieux-être... Et si vous n'êtes disponible ni le 22 mars ni le 11 avril, le film sera également projeté le 4 avril à la MJC de Rives.

Ouvert à tous. Gratuit.



Atelier Création « grand / petit » « jeu des petits bonheurs »

Judi 12 avril de 9h30 à 11h30 à l'Espace Rosa Parks

Pour un temps calme de fin de journée, ce jeu prépare doucement à l'apaisement et au sommeil.

Sur inscription au 04 76 50 61 25. Tarifs selon QF.

Sortie pour tous / La cité du chocolat Valrhona



Samedi 14 avril de 9h à 18h, rendez-vous à l'Espace Rosa Parks

Découverte de l'histoire du chocolat. Visite libre de 1h30 libre et atelier découverte : de la fève de cacao à la fève de chocolat. Organisée par L'Espace Rosa Parks.

Inscription jusqu'au 4 avril au 04 76 50 61 25. Tarif selon le QF.

Yoga du rire / Parents enfants



Lundi 16 avril de 10h30 à 11h30 à l'Espace Rosa Parks

Rire en famille et partager de fabuleux moments. Animé par Frédérique Teyrasse, alias Frédérique.

Sur inscription au 04 76 50 61 25. Gratuit. Enfants de 7 ans et plus accompagnés.

Atelier Cuisine du bonheur / grands petits

Mardi 17 avril de 9h30 à 13h à l'Espace Rosa Parks

Sur inscription jusqu'au 12 avril au 04 76 50 61 25. Tarif selon QF.

Balade découverte «le Belvédère de Chalais»

Mercredi 18 avril de 14h30 à 17h, rendez-vous à l' Espace Rosa Parks

Balade accompagnée et animée par COREPHA

Sur inscription jusqu'au 12 avril au 04 76 50 61 25. Tarif en fonction du QF.

Cours de cuisine et de boulangerie

Lundi 23 avril de 9h à 11h30 au lycée Les Portes de Chartreuse

Deux cours animés par les chefs de travaux du lycée.

Restauration : le riz, long, rond, en risotto, pilaf, en galette ...

Boulangerie : le pain dans tous ses états.

Pour adultes. Gratuit. Nombre de participants limité. Inscription auprès de la MJC avant le 6 avril.





Le temps

des ateliers pour tous, pour découvrir

Samedi 7 avril de 14h à 18h dans le

Atelier de Nia

Le Nia est une technique de mouvement dansé, subtil mélange de 9 disciplines : arts martiaux, danse et techniques de prise de conscience corporelle. A découvrir !

Atelier de kinésiologie

Je booste mon énergie et je clarifie mes pensées. S'enraciner et activer les méridiens pour relancer l'énergie ...

Atelier d'écriture

Une invitation à jouer avec les lettres, leurs sons, les mots. Piquer la curiosité, faire courir l'imaginaire, écrire l'éphémère ...

Bricorécup

Ateliers créatifs en récup pour tous. Pour créer sans limite !

Troc de plants

Echangez et donnez vos plants et graines ! Ce sera également l'occasion de repiquer des plants devant l'espace dédié devant la médiathèque.

Atelier d'art floral

Pour composer votre bouquet « Le petit bonheur »

Répare ton vélo !

Apprendre à réparer et entretenir votre vélo !

ans fort

pour vivre, pour créer, pour rêver ...

Parc de la médiathèque Stravinski

Atelier Tout à z' Art

Participez à une création impromptue !

Atelier création grands / petits

Jeu des petits bonheurs. De 15h à 17h, pour un temps calme, ce jeu prépare à l'apaisement de fin de journée.

La grainothèque

Présentation et appel à participation pour la création d'une grainothèque à la médiathèque de 15h à 16h30.

Le repas partagé

Pour clore ces beaux moments, dînons ensemble ! Chacun amène un plat : salé ou sucré et/ou une boisson.

Infos !

Les ateliers sont en accès libre et gratuit. Les enfants sont sous votre responsabilité.

Circuit court

Le circuit court ce n'est pas que pour votre alimentation ! Donnez une deuxième vie en apportant et/ou en prenant un objet dans l'espace proposé par l'ACVV.

Concert de jazz

Dans le cadre du Voiron Jazz Festival, Ipso-facto, trio voreppin, jouera de 18h à 19h dans la médiathèque. Le concert sera suivi d'un apéritif.

Les balades à Voreppe ...

À la découverte des chemins de Voreppe avec Corepha.





Tout au long du mois

À la médiathèque vous trouverez ...

Des livres, des documentaires sur les différentes thématiques abordées lors de cet événement.

Invitation à écrire

Le groupe d'écriture de la MJC vous invite à écrire à partir des idées suivantes : « C'est un petit bonheur ... » ou bien « Aujourd'hui suffit à mon bonheur... ». Toute forme d'écriture est bienvenue. A envoyer à : ecriture@mjc-voreppe.fr ou à déposer dans la boîte aux lettres spéciale de la médiathèque Stravinski ou la MJC.

Appel à photo de la MJC | Il est où le bonheur ?

Si vous deviez n'en choisir qu'une : quelle serait votre image du bonheur ? Envoyez vos photos à : photo-mjcvoreppe@orange.fr jusqu'au 30 avril. Une exposition aura lieu d'ici l'été !

Accueils de Loisirs 3/12 ans et 12/17 ans

Du 9 au 23 avril, pendant les vacances de printemps, les enfants et les ados vont faire ensemble, s'interroger et tenter de répondre à ... Il est où est le bonheur ?

Et pour les 17/25 ans, préparation d'un échange européen en Espagne cet été : « Be Happy ! ».

Les partenaires

Les associations

L'ACW

La GV ou Gymnastique Volontaire

Atout A Z'art

Attrape Cœur

Club Entraide et Loisirs

Corepha

Courir à Voreppe

Graines de partage

Floriscola

Le Fil de Soi

Energies Corps et Graphiques

Le Lycée des Portes de Chartrieuse

La Maison des Jeunes et de la Culture - Maison Pour Tous

La médiathèque Stravinski

L'EHPAD

La Ville de Voreppe et les services municipaux

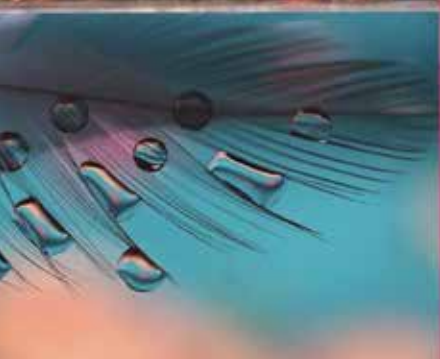
L'Espace Rosa Parks

Le rôle Seniors du CCAS

Le Foyer logement Charminelle

Le Conseil Municipal d'Enfants et de Jeunes.





Faisons-le
ensemble

