

# FOYER RURAL BRAINE



## EDITO



Le Foyer Rural est une association gérée par un Conseil d'Administration constitué de membres de droits et de membres élus.

Au nom des bénévoles, des administrateurs et des salariés du Foyer Rural, nous espérons vous voir ou vous revoir bientôt et nous vous souhaitons une

La rentrée approche à grands pas et le petit journal du Foyer Rural de Braine est de retour !

Une structure, ouverte à tous, où bénévoles et professionnels vont vous proposer tout au long de l'année le plus large choix possible d'activités et d'animations en tenant compte bien sûr des contraintes liées à la COVID 19.

**BONNE RENTRÉE !**

Alain Foucon / Isabelle Porez



## DANS CE SIXIÈME NUMÉRO

RETOUR EN IMAGES DE L'ÉTÉ

LES ATELIERS ENFANTS

LES ATELIERS ADULTES

RECETTE ET JEU



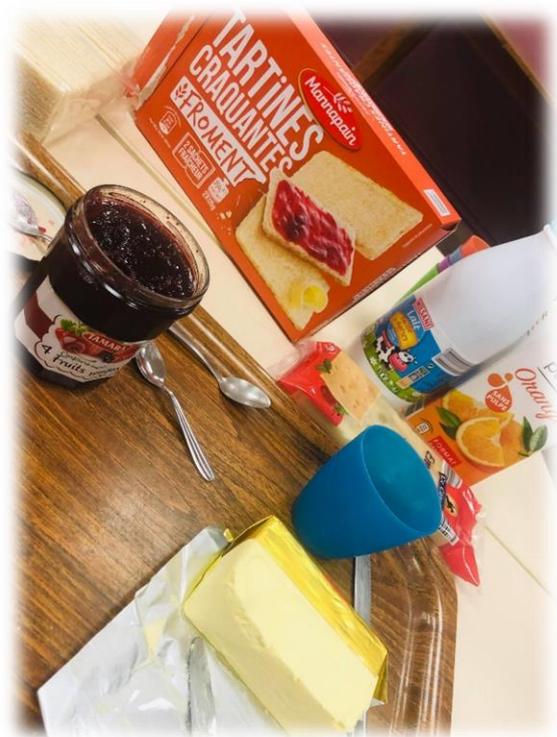
# RETOUR EN IMAGES DE L'ÉTÉ

## Le Centre de Loisirs : Centre de Juillet

Cette année encore, le centre de loisirs a ouvert les 2 mois, du 7 juillet au mercredi 1er septembre, afin d'accueillir petits et grands (de 3 à 17 ans).

Les plannings étaient variés avec l'intervention de professionnels et les activités proposées par l'équipe d'animation malgré une météo plutôt mitigée !

Au programme sur ces 2 mois : de la pêche avec les Patients de Braine, Baby Raid et Raid sportif avec la CCVA et les autres centres de loisirs du territoire, des batailles d'eau, décorations diverses avec Angélique Cotentin (Atelier de la renaissance), création de fresques, Baby pédalo avec les Voiles du Soissonais, de la cuisine, fabrication d'étoile à tresser en bois avec Un monde de bois, balade en calèche avec Mr Bougaeff, accrobranche au Parc Canopée à Ambleny, des petits déjeuners équilibrés avec Alexandra (stagiaire en diététisme), des séjours, chasse au trésor géante et olympiades avec Philippe Horblain, grand jeu au Parc Saint Crépin, de la peinture à gogo, sortie à Zig Zag Parc, sortie à Reims avec visite du Planétarium et bowling, des séjours à la Ferme de la berque et à Cap Aisne, des promenades en forêts, du plastique fou, des cabanes, des avions en papier... et tant d'autres !!!



# RETOUR EN IMAGES DE L'ETE



# RETOUR EN IMAGES DE L'ETE



# RETOUR EN IMAGES DE L'ETE

## Le Centre de Loisirs : Centre d'Août



# RETOUR EN IMAGES DE L'ETE



# RETOUR EN IMAGES DE L'ETE

## Accueil de Jeunes

Comme nous vous l'avions annoncé dans le précédent numéro, l'accueil de jeunes est ouvert ! Un lieu dans lequel les jeunes peuvent se retrouver autour d'un babyfoot, d'un jeu de fléchettes, d'un FIFA ou d'un Call of Duty ! Mais l'accueil c'est aussi des sorties : un tournoi de futsal, du badminton, du trampoline Park, de l'accrobranche, de la construction de micro fusée, du foot au city stade, ...



# RETOUR EN IMAGES DE L'ETE



# RETOUR EN IMAGES DE L'ETE

## Projet journalisme (12/17 ans)

Du lundi 26 au jeudi 29 juillet, 6 jeunes ont participé à un projet journalisme. Le but ? Créer une émission diffusée en direct le jeudi même à 15h00 sur Youtube !



Accompagnés de Lina, Chrystelle et de Juliane Rabevolo (notre journaliste !), les jeunes ont créé leur propre émission de A à Z. Choix des sujets, choix des interviews, nom de l'émission, installation du plateau TV... Tout est à faire !

Lundi, beaucoup de théorie : Comment se construit une émission ? Quel sujet prendre ? Qui

filmer ? Comment convenablement, Comment faire des questions ? Quelles sont les bonnes réponses ? Comment avoir la réponse ? Comment faire de bonnes sources fiables ?



interviewer ? Comment prendre le son notamment en extérieur ? micro trottoirs ? Quelles questions à poser pour souhaitée ? Comment recherches en ayant des Énormément de

Mardi et mercredi :

Préparation du matériel, essais et c'est parti en minibus ! Direction le Conseil Départemental de l'Aisne, puis les centres de loisirs du territoire et ensuite micro trottoir dans Laon et dans Braine...etc.

C'est la pratique !

Jeudi : c'est le grand jour ! Installation du plateau TV, arrivée de nos intervenants de BZN Réalisation, répétitions et c'est le grand live ! Action !

Émission disponible en replay sur notre chaîne Youtube :



Jacques PELLETIER  
23 abonnés

# RETOUR EN IMAGES DE L'ETE

## Les concerts des estivales



## ATELIERS ENFANTS

Lieu d'accueil Enfants/Parents :  
Le Café des petits pieds



Cet atelier animé par Corentin C., est totalement GRATUIT.

Lieu pour jouer, se détendre, expérimenter, rencontrer d'autres enfants et apprendre en douceur la séparation avec les parents. Réservé aux enfants, de la naissance à 6 ans, accompagnés d'un adulte proche (parent, grands-parents, tuteur...).

Afin de pouvoir assurer la santé de tous :

- La capacité de la salle sera limitée à 15 personnes.
- Enfants et adultes devront se laver les mains avant d'entrer (gels hydroalcooliques pour les adultes, lingettes désinfectantes pour les enfants)
- Les adultes devront porter un masque
- La distanciation physique devra être respectée entre adultes et entre les enfants et les adultes non accompagnants.
- La salle et les jouets seront désinfectés entre deux séances.

**Quand ?** Les mercredis et vendredis  
(sauf vacances scolaires)  
De 9h00 à 11h00

**Où ?** Au Foyer Rural

**Tarifs :** Gratuit

**Réouverture le mercredi 08 septembre**

## Mercredis – Centre de loisirs



L'accueil de vos enfants les mercredis fonctionne comme les centres de loisirs. Votre enfant sera accueilli entre 7h30 et 9h00 pour une journée ou demi-journée d'activités encadrés par des animateurs qualifiés jusqu'à l'accueil du soir qui se fait entre 17h30 et 18h00.

Marie-Noëlle est là pour concocter de bons petits plats pour vos enfants. Les repas sont effectués en circuit court car nous avons un partenariat avec une ferme locale qui nous fournit des produits sans pesticides.

**Quand ?** Les mercredis  
(sauf vacances scolaires)  
De 7h30 à 18h00

*Nous pouvons prendre en charge votre enfant avant et après l'entraînement de foot du BCV à Vailly-sur-Aisne (Transport de Braine à Vailly et retour).*

**Où ?** Au Foyer Rural

**Tarifs :** Journée avec repas : 11€80  
Journée sans repas : 8€  
Demi-journée : 4€  
Demi-journée avec repas : 7€80  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le mercredi 02 septembre**

## Baby Danse



L'atelier Baby Danse est encadré par Marie-Estelle P. dans la grande salle du Foyer Rural.

Les enfants de 3 à 6 ans découvrent leur corps, la musique, l'espace et les autres tout en étant accompagnés par Marie-Estelle pour les aider à se développer avec et autour des autres.

L'atelier permet de développer l'écoute musicale de l'enfant et lui apprend à coordonner ses gestes en harmonie. Il devient libre de ses mouvements tout en gardant l'équilibre.

La petite troupe vous présentera une démonstration de fin d'année courant Juin 2021.

**Quand ?** Les mercredis  
(*sauf vacances scolaires*)  
De 13h30 à 14h15

**Où ?** Au Foyer Rural

**Tarifs :** 65€/an  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le mercredi 08 septembre**

## Judo Enfants



L'atelier Judo est encadré par Cédric T. dans le Dojo., nos petits judokas se familiariseront avec la discipline qu'impose ce sport tout en développant leur motricité et leur condition physique.

Le groupe + 6 ans déjà familiarisé avec la discipline qu'impose ce sport, pourra développer la technique, la condition physique et l'esprit, nécessaires pour devenir un vrai judoka.

Les groupes feront une démonstration courant Juin 2022 à l'occasion de la remise de ceinture.



### **Quand ?** Les lundis

De 17h00 à 17h45 pour les – 6 ans

De 18h00 à 19h30 pour les + 6 ans

**Où ?** Au Dojo de Braine

**Tarifs :** Pour les – de 6 ans : 120 €  
Pour les + de 6 ans : 155 €  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le lundi 6 septembre**

## Danse Moderne



L'atelier de Danse Moderne est encadré par Marie-Estelle P. dans la grande salle du Foyer Rural Jacques Pelletier.

Dans une ambiance conviviale, les enfants pratiquent une activité culturelle tout en se dépençant sur des chorégraphies du moment.

La petite troupe vous présentera son spectacle de fin d'année courant Juin 2021.

**Quand ?** Les mercredis  
(sauf vacances scolaires)

1er cours - 6 à 11 ans : 14h30 à 15h30  
2e cours - 12 à 16 ans : 15h30 à 16h30

**Où ?** Au Foyer Rural

**Tarifs :** 80€/an  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le mercredi 08 septembre**

## Théâtre enfants



L'atelier théâtre est encadré par Fernand dans la grande salle du Foyer Rural Jacques Pelletier.

Autour de jeux d'improvisation et de répétition de spectacle de fin d'année, les enfants développeront leur confiance en soi et leur mémoire.

La petite troupe vous présentera son spectacle de fin d'année courant Juin 2022.

**Quand ?** Les mardis  
De 17h15 à 18h15 au Foyer Rural

**Où ?** Foyer Rural  
*(Possibilité de prise en charge de votre enfant à l'accueil périscolaire de l'école élémentaire Gaston Costeaux ainsi que l'école Sainte Marie)*

**Tarifs :** 105€/an  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le mardi 14 septembre**

## Handball enfants



Dans une ambiance conviviale et encadrés par une personne qualifiée, les enfants vont découvrir le handball tout en s'amusant.

Cette activité ludique, sportive et complète permet d'aborder plus simplement les règles : l'enfant court, lance, saute et développe son sens de la coopération et de la décision

### **Quand ?** Les samedis

1er cours - 6 à 8 ans (2014/2013/2012) : 10h00 à 11h00

2e cours - 9 à 10 ans (2011/2010) : 11h00 à 12h30

### **Où ?** Au gymnase

**Tarifs :** 1<sup>er</sup> cours - 30€/an

2eme cours - 40€/an

(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le samedi 11 septembre**

## Méthodes Pilates



Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Les exercices sont sportifs, mais doux : sans mouvements brusques et sans chocs d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surtaxer un groupe musculaire.

Au contraire, ce programme complet d'exercices vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles. L'atelier a lieu deux fois par semaine.

**Quand ?** Les mercredis

De 17h30 à 18h30 dans la grande salle du Foyer

De 18h45 à 19h45 au dojo

**Où ?** Au Dojo/ Dans la grande salle du Foyer

**Tarifs :** 145€/an

(+adhésion au Foyer Rural)

**Reprise le mercredi 08 septembre**

## Gym d'entretien



Encadré par Philippe le lundi et le mercredi, 2 types de séances vous seront proposés.

Sur un rythme tonique et adapté, des exercices sur les articulations, les muscles, la respiration et les assouplissements sont au programme.

**Quand ?** Les lundis et mercredis  
De 20h à 21h

**Où ?** Au Gymnase de Braine

**Tarifs :** 80€/an (1 séance / semaine) 140€ /an (2 séances / semaine)  
(+ Adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le lundi 06 septembre et le mercredi 08 septembre**

## Gym douce



Encadré par Marie-Estelle P, cet atelier vous permet de vous maintenir en forme.

La gym douce, c'est pour tout le monde !

Elle est bien entendu recommandée aux personnes âgées en bonne santé.

C'est une manière agréable et sans risques d'entretenir la forme et d'améliorer sa souplesse et de protéger ses articulations.

**Quand ?** Les mardis et vendredis  
De 9h30 à 10h30

**Où ?** Au Foyer Rural

**Tarifs :** 80€/an (1 séance/ semaine / 140€ (2 séances / semaine)  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le mardi 7 septembre et le vendredi 10 septembre**

## Zumba Gold



Encadré par Marie-Estelle P., cet atelier vous permet de vous maintenir en forme.

Idéal pour les personnes qui recherchent un cours de zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre.

**Quand ?** Les vendredis de 10h45 à 11h45

**Où ?** Au Foyer Rural

**Tarifs ?** 80€/an (1 séance / semaine)  
140€/ an (1 séance de gym douce + 1 séance de zumba gold)  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le vendredi 10 septembre**

## Marche active



Encadré par Philippe notre coach sportif, la marche active est un sport d'endurance également appelé « marche sportive » et « marche rapide ». Cette marche qui se pratique à un rythme accéléré fait donc travailler le rythme cardiaque, mais également le souffle et pratiquement tous les muscles du corps.

**Quand ?** Les samedis matin  
De septembre à novembre et d'avril à juin  
De 9h00 à 11h00

**Où ?** Rendez-vous devant le Foyer Rural

**Tarifs :** 48€ le carnet de 6 séances  
90€ le carnet de 12 séances  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le samedi 04 septembre**

## Randonnée



Dans une ambiance amicale et conviviale, le groupe de randonnée pédestre se retrouve tous les mardis au Foyer Rural pour parcourir les sentiers que propose le canton brainois.

Les deux minibus du Foyer Rural avec chauffeurs sont à disposition des groupes pour vous déposer au début des parcours et vous ramener à la fin de la balade.

### **Quand ?**

Les lundis (5/6 kms)

A 14h00

Les mardis (8 kms et +)

A 14h00

**Où ?** Devant le Foyer Rural

**Tarifs :** 20€/an

(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le lundi 06 et le mardi 07 septembre**

---

# LES ATELIERS 2021/2022

---

## Peinture



Animé par Martine Campobadal, l'atelier peinture vous accueille tous les jeudis après-midi.

Échange de techniques, convivialité et passion sont au rendez-vous. N'hésitez pas à venir vous exprimer sur la toile !

**Quand ?** Les jeudis  
De 14h à 17h30

**Où ?** Au Foyer Rural

**Tarifs :** 10€/an  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le jeudi 09 septembre**

---

# LES ATELIERS 2021/2022

---

## Couture



L'atelier couture vous accueille tous les vendredis après-midi dans une ambiance conviviale.

Le but de cet atelier est d'échanger sur diverses techniques et s'entraider tout en discutant.

**Quand ?** Les vendredis  
De 14h à 17h

**Où ?** Au Foyer Rural

**Tarifs :** 10€/an  
(+adhésion au Foyer Rural)

**Reprise le vendredi 03 septembre**

## Théâtre



Tout au long de l'année, « la compagnie des quatre vents » s'amuse avec le jeu théâtral sous toutes ses formes ! A travers des propositions ludiques autour du corps, de la voix, de l'énergie et du texte, ils se retrouvent pour jongler avec les règles de la représentation, tous ensemble, parfois tous en même temps... mais aussi à s'écouter chacun.

Cet atelier de théâtre est, pour les novices ou les initiés, un joyeux et rigoureux laboratoire qui explore les thèmes principaux de l'art dramatique : composition du personnage, interprétation du texte, création dans l'espace...

Cet atelier est avant tout un terrain de jeu collectif pour des amateurs de tous âges qui se concrétisera par une ou des représentations locales.

**Quand ?** Les mercredis (sauf vacances scolaires)  
De 19h à 20h30

**Où ?** Au Foyer Rural

**Tarifs :** 10 euros  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le mercredi 08 septembre**

## Informatique



Ici, on va tout d'abord se familiariser avec le clavier et la souris : cliquer, saisir des textes. Apprendre à utiliser votre ordinateur, comprendre ce qu'est Windows, naviguer sur Internet et se créer des documents grâce aux logiciels de bureautique.

*(Matériel non fourni – merci d'apporter votre ordinateur)*

**Quand ?** Les mercredis  
De 16h00 à 17h30

**Où ?** Au Foyer Rural

**Tarifs :** Gratuit  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le mercredi 08 septembre**

## Club des Anciens



Le club des anciens vous propose au Foyer Rural, de se réunir et de partager tous les lundis après-midi de 14h à 17h un moment convivial autour de jeux de société et diverses activités.

Également organisation de sorties et un voyage annuel.

**Quand ?** Les lundis  
De 14h à 17h

**Où ?** Au Foyer Rural

(Renseignements au Foyer Rural)

**Reprise le lundi 06 septembre**

## Le jeu d'échecs



*Le cercle d'échecs US F.A.V. et le Foyer Rural vous proposent des séances sur le jeu d'échecs.*

**Quand ?** Les mercredis  
De 17h à 19h

**Où ?** Au Foyer Rural  
(Renseignements au Foyer Rural)

**Tarifs :** 70 € 00 (à partir de de 6 ans)  
(+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

**Reprise le mercredi 08 septembre**



---

# RECETTE

---

---

## Recettes Moules marinières pour 4 personnes

---



### Ingrédients :

- Moule 4 kg
- Vin blanc 25 cl
- Beurre 25 g
- Oignons 3
- Céleri 4 branches
- Sel
- Poivre

Tout d'abord bien nettoyer les moules et bien les laver pour enlever le sable et les coquillages restés dessus.

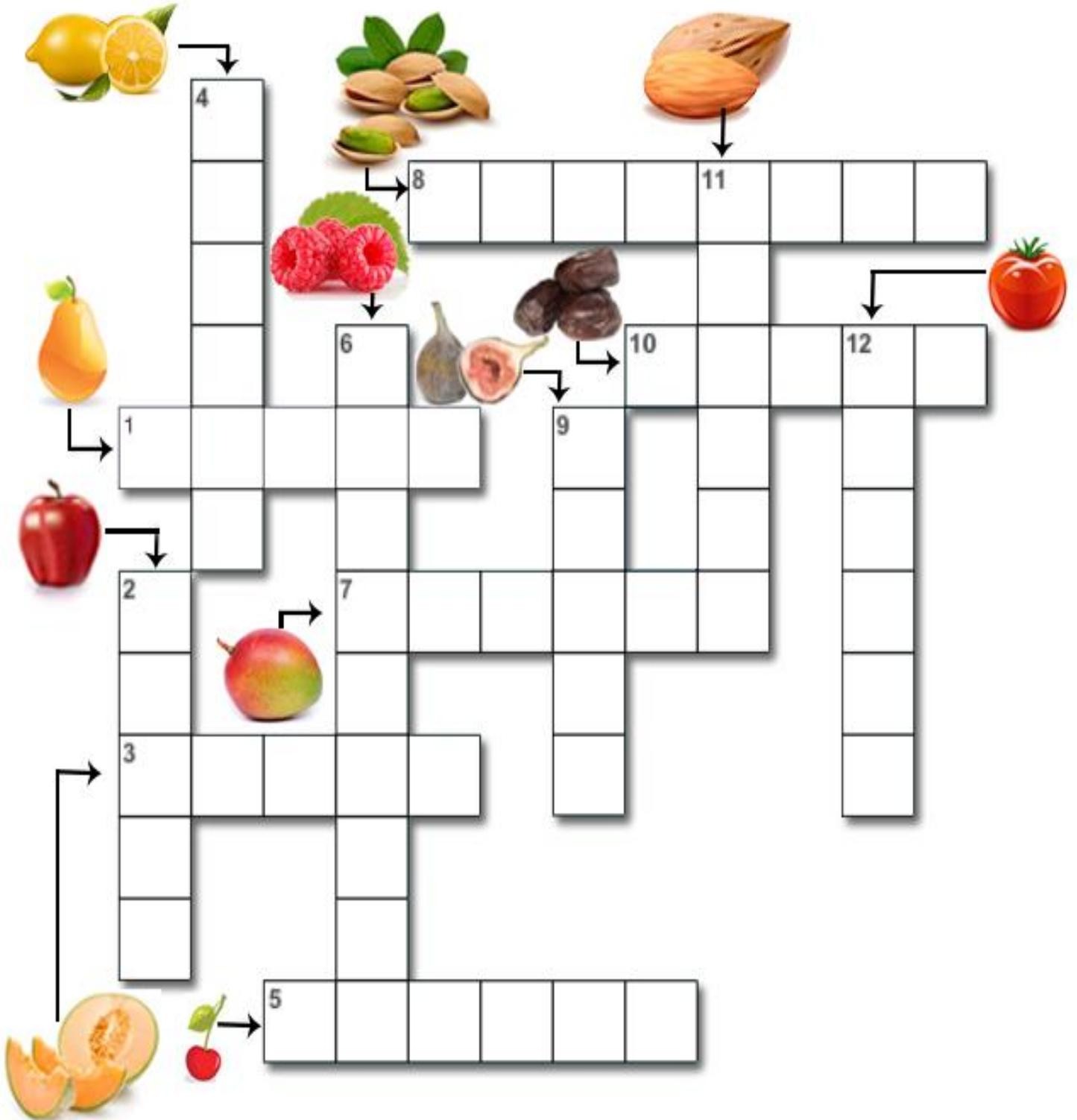
Émincer les oignons en petits dés ou en fines rondelles et émincer également le céleri (sinon il existe des sachets de préparation spécial moules).

Dans une grande marmite faire fondre le beurre, faite suer les oignons pour qu'il ait une belle couleur brune, ajouter les moules, le céleri, ajouter un peu de sel mais pas trop car les moules sont déjà salées, du poivre, arroser de vin blanc et laisser cuire à feu vif pendant 5 à 10 minutes le temps que toutes les coquilles s'ouvrent. On peut les retourner de temps en temps.

Pour finir,

Les moules sont prêtes à être dégustées avec de vrai frites fraîches.

# JEU



# INFORMATIONS

## Adhésion Au Foyer

La carte d'adhésion au Foyer Rural est obligatoire pour toute participation à un atelier.

Elle permet :

- D'avoir une assurance pour chaque activité pratiquée
- De bénéficier des activités du Foyer Rural à prix réduit
- De participer à l'assemblée générale annuelle de l'association

Tarifs pour l'année (du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août) :

Moins de 6 ans : 6.50€

De 6 à 18 ans : 9 €

De 19 à 59 ans : 16.50 €

Plus de 60 ans : 14.50 €

Modalité de règlement :

Pour toutes les activités, possibilité de régler en plusieurs fois.

Chèques ANCV/ Coupon sport sont acceptés.

## Contact

Foyer Rural Jacques Pelletier

Boulevard des Danois

02220 BRAINE

Tél : 03.23.74.11.60

Mail : [secretariat@frbraine.com](mailto:secretariat@frbraine.com)



Jacques Pelletier Foyer Rural



foyer\_rural\_braine



<https://foyerruralbraine.centres-sociaux.fr>



Jacques PELLETIER  
23 abonnés

Horaires :

Du Lundi au Vendredi

De 9h à 12h

Et de 14h à 18h

(Secrétariat fermé le Jeudi Matin)

L'opération **#Centres sociaux 2.0/6.0/8.0** est cofinancée par l'Union Européenne dans le cadre du programme opérationnel FEDER 2014-2020 pour la région Hauts-de-France.

