

## Inscriptions et fonctionnement des activités

- L'adhésion familiale, d'un montant de 15€, est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 31 août 2023 et est nécessaire pour s'inscrire aux activités.
- Le règlement des activités peut s'effectuer en 1 à 3 versements.
- Inscrivez-vous en famille ! Si votre montant d'activités dépasse 400 € (hors adhésion, hors AMAP et hors stage), nous appliquerons une réduction de 10% (jusqu'au 31/10).
- Une activité interrompue ne peut être remboursée que pour raison médicale ou pour déménagement (au prorata des séances). La cotisation reste acquise.
- Les activités démarrent le 19 septembre, si le nombre minimum de participants a été atteint, sinon, les participants sont remboursés.
- Une séance d'essai gratuite est possible, mais l'adhésion est obligatoire.
- Les inscriptions aux stages ne sont confirmées qu'à réception du règlement, au plus tard 5 jours avant le stage.

## À votre disposition dans le quartier

### Salles communales (LCR)

L'UHQB prête gratuitement aux habitants des Béalières et à ses adhérents la salle du Granier pour organiser fêtes et réunions non commerciales. Les réservations se font par mail à l'adresse [uhqbcontact@gmail.com](mailto:uhqbcontact@gmail.com) ou par courrier. La réservation doit être effectuée par un adulte. Une attestation d'assurance est demandée, ainsi que 2 cautions (ménage et dégradations) qui seront restituées si les locaux sont laissés propres et sans dégradation.

Les salles communales ne peuvent pas être utilisées par des enfants mineurs sans la présence d'un adulte.

Les locaux doivent être libérés à 20h (fêtes) ou 23h (réunions).

La disponibilité de la salle est précisée sur le site internet : [uhqbmeylan.fr/emprunter-un-lcr](http://uhqbmeylan.fr/emprunter-un-lcr)

### Le Béalien

Journal édité et distribué gratuitement par l'UHQB à tous les habitants des Béalières, le journal aborde la vie du quartier, son évolution, ainsi que les projets de l'agglomération qui nous concernent.

Vous souhaitez y participer ? Contactez-nous !

### Repair Café

Un atelier pour réparer tout ce que vous avez à réparer et qui est transportable ; plutôt que de les jeter. Inter-unions de quartier, tous les mardis de 14h à 18h au LCR du Granier (8 bis avenue du Granier), dates sur [www.repaircafemeylan.fr](http://www.repaircafemeylan.fr).

Réouverture prévue le 06 septembre 2022.



## Calendrier des animations

L'UHQB organise plusieurs animations. Venez nombreux pour participer, en profiter et les organiser !

- Samedi 17 septembre 2022 ..... **Apéritif de rentrée**  
Place des Tuileaux - à partir de 11h30
- Dimanche 2 octobre 2022 ..... **Vide-greniers**  
Place des Tuileaux
- Vendredi 9 et samedi 10 décembre 2022 ..... **Fête de Noël**  
Place des Tuileaux
- Samedi 28 janvier 2023 ..... **Soirée Jeux**  
Maison de la Clairière
- Samedi 1<sup>er</sup> avril 2023 ..... **Journée propre**  
Maison de la Clairière
- Jeudi 4 mai 2023 ..... **Assemblée générale UHQB**
- Samedi 13 mai 2023 ..... **Apéro de quartier**  
Place Malacher ; à partir de 11h30
- Samedi 24 juin 2023 ..... **Fête de la Saint-Jean**

L'UHQB est une association gérée par des bénévoles. N'hésitez pas à venir en faire partie pour animer ensemble notre beau quartier. Toutes les idées sont les bienvenues pour continuer à partager des événements mais aussi pour continuer à faire vivre votre association de quartier.

## Contact UHQB

**Maison de la Clairière, 9 Le Routoir - 38240 Meylan**

La boîte aux lettres est située à l'entrée du hall de la Maison de la Clairière

E-mail : [uhqbcontact@gmail.com](mailto:uhqbcontact@gmail.com)

Site web : [www.uhqbmeylan.fr](http://www.uhqbmeylan.fr)

Retrouvez les actualités de l'association et la description des activités sur le site web !



Nouveautés

**Italien** : nouveau créneau pour les débutants le jeudi !

**Yoga** : nouveau créneau le jeudi avec une nouvelle intervenante Gabriela BERTRAND !

**Bien-être par le son** : Le stage « Bien-être par le son », un délicieux moment de partage dans la bonne humeur autour des instruments intuitifs (maracas, tambourins, cloches, métallophone...). Réveil du corps, chants, danses improvisées et rires dans un environnement des plus relaxants. Vivre la vibration sonore pour vous sentir juste bien.

Gym équilibre et mémoire seniors

Séance d'une heure pour bouger tout en travaillant son cerveau dans la bonne humeur ! Pratiquez des activités variées afin de conserver un maximum d'autonomie dans votre vie quotidienne : mobilisation articulaire, renforcement musculaire, exercices d'équilibre et de mémoire, respiration et assouplissements. Tout cela se fait dans une ambiance conviviale favorisant le lien social si important dans le vieillissement.



**Union des Habitants du  
Quartier des Béalières**

# Guide pratique saison 2022 - 2023

*Ensemble pour préserver et améliorer la qualité de vie  
du quartier des Béalières*

### Dates des inscriptions

**Jeudi 1<sup>er</sup> septembre 2022 de 17h00 à 20h00**  
LCR Le Granier, 8 bis Avenue du Granier

**Samedi 3 septembre 2022 de 8h30 à 13h30**  
Forum des associations, gymnase du Charlaix (ch. du Monarié)

**Mardi 6 septembre 2022 de 16h00 à 18h00**  
Maison de la Clairière, 9 Le Routoir (en face de l'école des Béalières)

### Documents à fournir impérativement

- 1) la "Fiche familiale d'inscription" renseignée, à télécharger sur [www.uhqbmeylan.fr](http://www.uhqbmeylan.fr) →
  - 2) Pour les quotients familiaux CAF inférieurs à 1041, l'**attestation de quotient** de moins de 3 mois
- Attention, en l'absence de l'attestation de quotient, les inscriptions seront prises au tarif normal.



**Début des activités**  
Lundi 19 septembre 2022

Les informations de ce guide sont non contractuelles et peuvent changer sans préavis (dates, tarifs, lieux, conditions...).

Activités régulières (inscriptions à l'année)	animateur(s)	nombre min-max	lieu	calendrier prolongation éventuelle fin juin / début juillet en cas de séances annulées	horaires	Tarif (€)		
						QF ≤ 1040 Meylanais	autres	extérieurs
Accompagnement scolaire	Sonia Marrec	individuel	salle Boisses / Tramier	année scolaire		0 (QF ≤ 380) ou 30	50	-
AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)	Christophe Leclerc	60 max	salle Granier / Boisses	continu	Lundi 18h30-19h15 / Vendredi 18h30-19h15 Avant toute nouvelle inscription, contactez l'AMAP : amap.beal.meylan@gmail.com	10	20	20
Anglais (conversation de base)	Karen van Grieken	10-12	salle du Tramier	30 séances (21 sep - 7 juin)	Mercredi 18h00-19h30	175	215	260
Aquarelle et dessin	Anne-Marie Tropet	5-10	salle du Tramier	15 séances : 28 sep - 5, 19 oct - 16, 30 nov - 14 dec - 11, 25 jan - 22 fev - 8, 22 mar - 26 avr - 3, 17, 31 mai	Mercredi 20h-22h	165	205	245
BéalCafé	Dominique Bouchet	-	salle du Tramier	à partir du 20 septembre	Mardi 14h30-16h30	11	11	-
Brico-déco et encadrement	MA Manceau/MO Duruflé	6-20	salle du Granier	30 séances (26 sep - 03 juil)	Lundi 14h00-16h30	21	21	21
Cardio danse (à partir 15 ans) *	Nathaly Gely	13-20	Maison de la Clairière	30 séances (21 sep - 7 juin)	Mercredi 18h45-19h45	135	170	205
Circuit training *	Nathaly Gely	10-16	Maison de la Clairière	30 séances (21 sep - 7 juin)	Mercredi 18h-18h45	135	170	205
Entretien musculaire *	Stéphane Bellini	14-25	gymnase Béal 3 10 allée de la Roselière	30 séances (22 sep - 15 Juin)	Jeudi 19h30 - 20h30	115	140	160
Gym équilibre et mémoire séniors *	Sandra Vayssade	10-14	Maison de la Clairière	30 séances (21 sep - 7 juin)	Mercredi 14h-15h / 15h15-16h15	135	170	205
Italien (conversation)	Silvia Roscio Elion	10-13	salle du Tramier	30 séances (semaine du 19 sep - semaine du 06 juin)	mardi 10h - 11h30 : "confirmés" / jeudi 18h - 19h30 : "débutants" / vendredi 14h - 15h30 : "intermédiaires"	175	215	260
Jardin partagé	collectif	-	Coulée verte	en continu	à votre guise	32	32	-
Méditation en mouvement	Michka Piera	8-20	Maison de la Clairière	10 séances : 24 sep - 15 oct - 19 nov - 10 déc - 21 jan - 25 fév - 25 mars - 29 avr - 13 mai - 17 juin	1 samedi par mois 10h-12h	125	155	185
Pilates *	Jessica Camachetty	13-16	Maison de la Clairière	30 séances (23 sep - 23 juin)	Vendredi 18h-19h : "débutants" / 19h-20h : "intermédiaires confirmés"	135	170	205
Qi gong * (voir aussi stage ci-dessous)	Karine Muller	10-20	Maison de la Clairière	30 séances (19/20/21 sep – 3 juil/6/7 juin)	Lundi 19h30-20h45 (visio, non débutants) / mardi 19h45-21h / mercredi 11h-12h15	160	200	240
Stretching *	Sophie Chardonneau	7-25	gymnase Béal 3 10 allée de la Roselière	30 séances (19 sept - 3 juil)	Lundi 11h10-12h / 12h10-13h	170	210	250
Travaux d'aiguilles	Mireille Dœuvre	11 max	salle des Boisses	31 séances (23 sep - 23 juin)	Vendredi 14h-16h	adhésion simple (plus fournitures)		
Yoga * (voir aussi stage ci-dessous)	Lise Gregg / Nicole Leger Annie Leclerc / Gabriela Bertrand	16-20	Maison de la Clairière	30 séances (19 sep - 3 juil / 21 sep - 7 juin / 22 sep - 15 juin)	Lundi 18h00-19h15 / 19h30-20h45 Mercredi 9h30-10h45 / Jeudi 19h15-20h30	160	200	240

Stages (inscriptions à la séance)	animateur(s)	nombre min-max	lieu	calendrier	horaires	Tarif (€) par stage		
						QF ≤ 1040 Meylanais	autres	extérieurs
Bien-être par le son	Christèle Clément	6 - 10	Maison de la Clairière	3 dates au choix : Samedis 7 jan, 1 avr, 10 juin	Samedi 9h30-12h	28	28	28
Cuisine Japonaise	Makiko Madiot & Yuko Konakazawa	12 max	salle du Petit Bois	10 séances au choix : 27 sep - 18 oct - 15 nov - 6 dec - 17 jan - 21 fev - 21 mar - 25 avr - 16 mai - 6 jun	Mardi 11h-13h30 NB : le tarif inclut les ingrédients. Repas pris en commun.	28	28	28
Pleine conscience corporelle	Mylène Marion	7-12	Maison de la Clairière	3 séances au choix : 26 nov - 18 mar - 3 jun	Samedi 9h-12h	28	28	28
Qi gong * (voir aussi séance régulière ci-dessus)	Karine Muller	10-18	Maison de la Clairière	2 stages au choix : 8 oct - 14 jan	Samedi 9h-12h	28	28	28
Yoga * (voir aussi séance régulière ci-dessus)	Nicole Leger /Lise Gregg	16-20	Maison de la Clairière	2 stages au choix : 3 dec - 11 mar.	Samedi 9h-12h Non accessibles aux débutants.	28	28	28

\* Activité sportive : remplir l'attestation sur l'honneur de suivi médical, obligatoire, sur la fiche familiale d'inscription.

Une description de certaines activités est disponible sur notre site [www.uhqbmeylan.fr](http://www.uhqbmeylan.fr)

Rappel : l'UHQB se réserve le droit de ne pas démarrer une activité si le nombre minimum de participants n'est pas atteint au démarrage de l'activité.